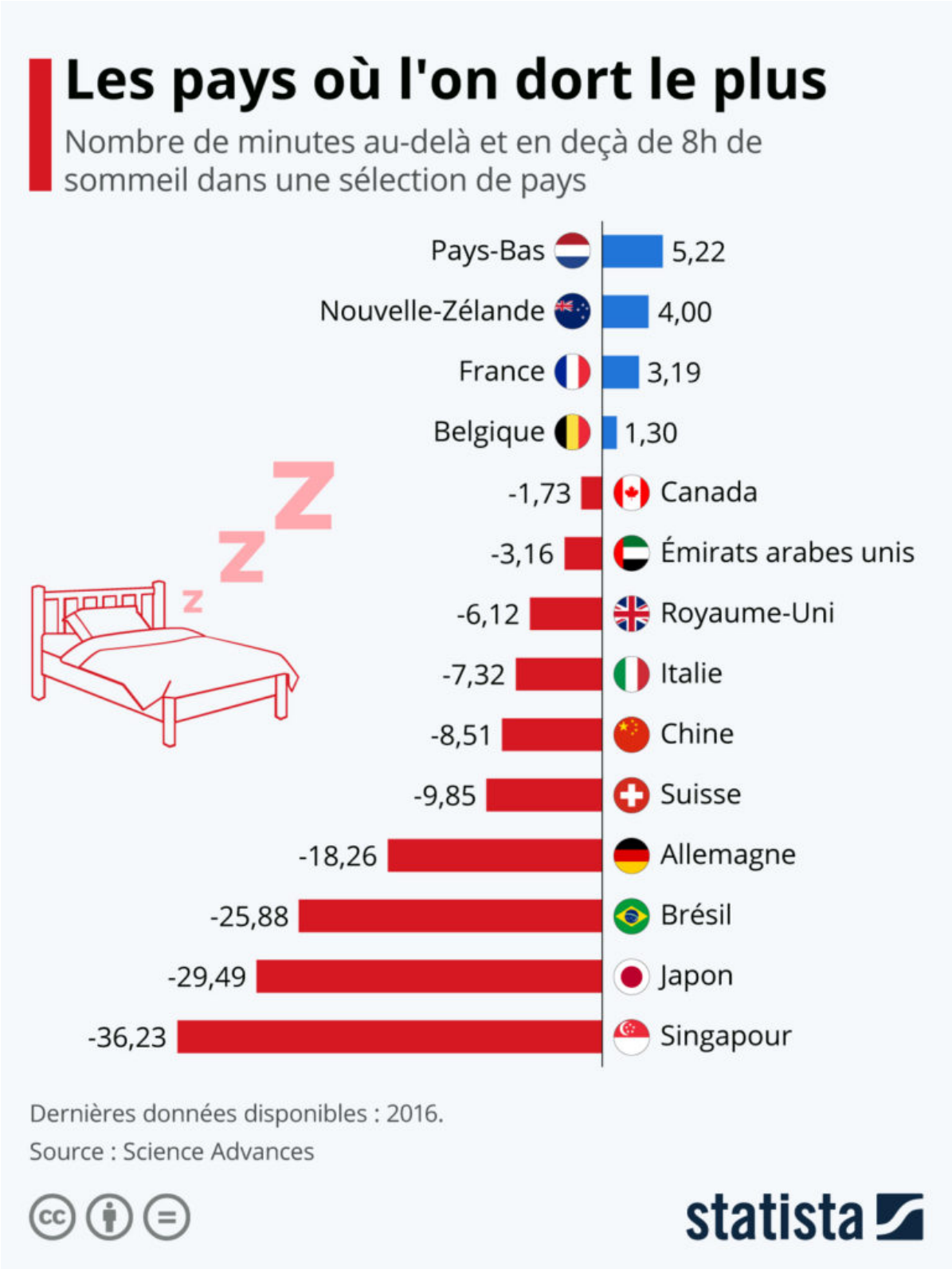
Ecrit par Echo du Mardi le 28 mars 2021

Les pays où l’on dort le plus

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Echo du Mardi le 28 mars 2021



Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 28 mars 2021

Alors que nous venons de passer à l'heure d'été, le sommeil – ce précieux allié de notre santé – varie amplement d'un pays à l'autre, selon une étude du journal scientifique Science Advances. Les résultats mettent en avant de nettes différences entre les pays : c'est aux Pays-Bas que l'on dort le plus, avec en moyenne 8 heures et 5 minutes par nuit.

À l'autre bout de l'échelle, on retrouve Singapour où l'on ne dort que 7 heures et 24 minutes en moyenne. Et les Français ? Avec 8 heures et 3 minutes de sommeil, ils sont assez bien placés.

Les chercheurs rappellent d'ailleurs que chaque demi-heure gagnée ou perdue peut avoir un impact sur la santé, notamment sur le système immunitaire et les fonctions cognitives. Un sommeil de qualité sur le long terme est donc à considérer comme un atout contre le coronavirus et plus généralement l'ensemble des risques infectieux.

De Claire Jenik pour Statista