

# infos@tension

## La lettre mensuelle d'information sur l'Hypertension Artérielle par la FRHTA





Janvier 2022  
**Sommeil et hypertension**

### La lettre en podcast

écoutez

### Le sommaire

**infos@tension**  
La Lettre d'information de la FRHTA  
janvier 2022



### Sommeil et hypertension

**Le conseil du Pr Xavier Girerd**

- ✓ « Chez l'hypertendu, il est important de connaître la quantité et la qualité du sommeil mais aussi de mesurer la tension pendant le sommeil. »

**Le Chiffre FLAHS**

- ✓ En 2010 en France métropolitaine, 10 % des adultes sont « petit dormeur » (moins de 7 heures de sommeil). Il y a plus de « petit dormeur » chez les hommes (15 %), et moins chez les sujets de 75 ans et plus (3 %).

**L'info recherche du Dr Marie-Catherine Wimart**

- ✓ Une étude confirme l'importance du contrôle de la tension pendant la nuit chez l'hypertendu traité et donne une indication sur la durée optimale de sommeil chez l'hypertendu (6 à 9 heures).

**L'invité : Pr Jean-Philippe Baguet, cardiologue libéral, spécialiste des troubles du sommeil, Ile de la Réunion**

- ✓ « Le sujet qui se couche tard et se réveille tôt sera plus exposé aux risques de maladies cardiovasculaires. »