



THÈSE

Pour l'obtention du Grade de
DOCTEUR DE L'UNIVERSITÉ DE POITIERS
(Diplôme National - Arrêté du 7 août 2006)

Ecole Doctorale : BioSanté

Secteur de Recherche : Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Présentée par :

Philippe Sosner

EFFET HYPOTENSEUR DE NOUVELLES MODALITÉS D'EXERCICE PHYSIQUE
CHEZ LE PATIENT HYPERTENDU DE GRADE 1 OU 2

Directeur de Thèse : Professeur Laurent Bosquet

Soutenue le 14 mars 2016

devant la Commission d'Examen

JURY

Professeur Jacques Blacher, Président du Jury, Université Paris 5

Professeur Laurent Bosquet, Directeur de Thèse, Université de Poitiers

Professeur Daniel Herpin, Co-Directeur de Thèse, Université de Poitiers

Professeur Martin Juneau, Co-Directeur de Thèse, Université de Montréal

Professeur François Carré, Rapporteur, Université de Rennes 1

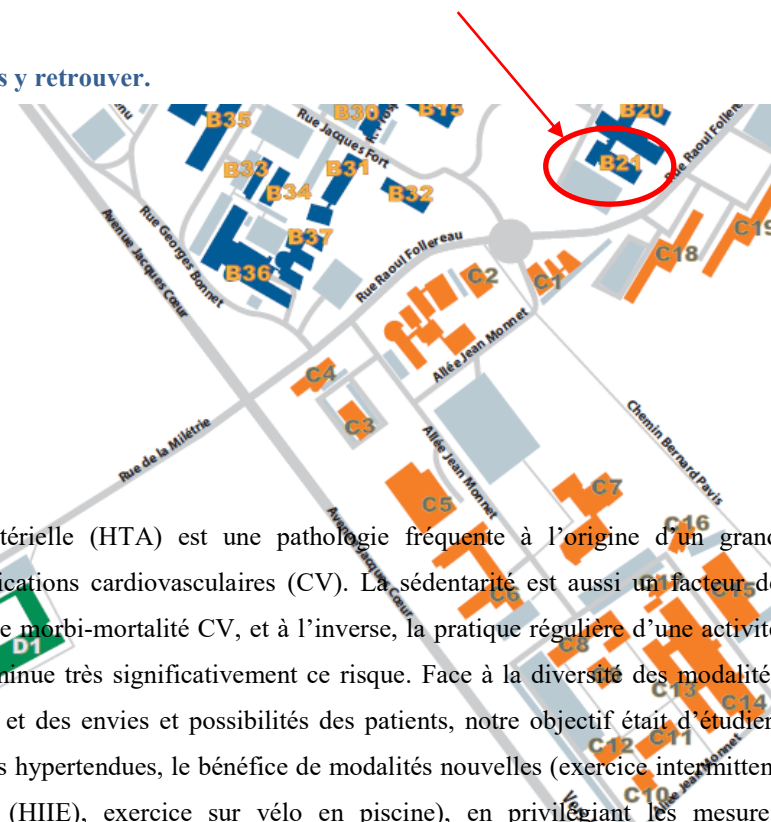
Professeur Luc Vanhees, Rapporteur, Université de Louvain

Chers Amis,

J'ai le plaisir de vous inviter à ma soutenance de Thèse de l'Université de Poitiers,
lundi 14 mars à 14h30, Salle de conférence des Frères Lumière, Bâtiment I Media
(Bât B21).

Au plaisir de nous y retrouver.

Philippe Sosner



Résumé

L'hypertension artérielle (HTA) est une pathologie fréquente à l'origine d'un grand nombre de complications cardiovasculaires (CV). La sédentarité est aussi un facteur de risque important de morbi-mortalité CV, et à l'inverse, la pratique régulière d'une activité physique (AP) diminue très significativement ce risque. Face à la diversité des modalités d'AP disponibles, et des envies et possibilités des patients, notre objectif était d'étudier, chez des personnes hypertendues, le bénéfice de modalités nouvelles (exercice intermittent à haute intensité (HIIE), exercice sur vélo en piscine), en privilégiant les mesures ambulatoires de pression artérielle (PA). Notre recherche a ainsi identifié à travers une méta-analyse ainsi que 3 études cliniques : A) concernant l'AP : 1) le bénéfice hypotenseur de l'HIIE au décours d'une session d'exercice, au décours d'un entraînement court de 2 semaines (x3/semaine), et d'un programme complété de conseils diététiques de 9 mois (x2/semaine) ; 2) le bénéfice additionnel de sa pratique sur cyclo-ergomètre dans l'eau ; 3) un effet favorable sur la compliance artérielle. B) concernant le patient, des modérateurs favorables tels qu'une PA de repos $\geq 135/85$ mm Hg, l'association de mesures diététiques. Ces éléments devraient contribuer à améliorer la prescription d'AP en cas d'HTA.