

Exercice et diète : une combinaison gagnante pour normaliser la pression artérielle des personnes hypertendues

Source

Masuo K et coll. (2011) **Different mechanisms in weight loss-induced blood pressure reduction between a calorie-restricted diet and exercise.** *Hypertension Research* 35(1):41-7.

La perte de poids est associée à de nombreux effets bénéfiques pour la santé. Elle permet notamment de réduire la pression artérielle des personnes hypertendues. Les moyens qui peuvent être utilisés pour perdre du poids sont la diminution de l'apport calorique et l'augmentation de la dépense énergétique. Dans les deux cas, en créant un déficit énergétique, il y aura une diminution du poids corporel. Mais les effets bénéfiques de la perte de poids sur la pression artérielle peuvent-ils varier selon le moyen utilisé pour y parvenir? Des chercheurs ont comparé l'effet de trois méthodes amaigrissantes sur la diminution de la pression artérielle : la diète seule (D), l'exercice seul (E) ou la combinaison des deux, diète et exercice (D + E).

L'indice de masse corporelle, la masse grasse, le ratio circonférence taille-hanche, la pression artérielle, les concentrations plasmatiques de catécholamines et la résistance à l'insuline (mesurée par l'HOMA-IR) ont été mesurés chez 30 hommes obèses hypertendus durant 24 semaines, à intervalles de deux semaines le premier mois, et mensuellement chaque mois pour les cinq mois suivants. Initialement, les trois groupes avaient des paramètres semblables.

Après 24 semaines, il y avait dans le groupe D + E un nombre plus élevé de sujets ayant une pression artérielle normale que dans les deux autres groupes. Tous les paramètres étaient davantage réduits dans le groupe qui combinait les deux traitements : perte de poids, diminution de la pression artérielle causée par la perte de poids, diminution et normalisation de la pression artérielle, diminution de l'activation sympathique et diminution de la résistance à l'insuline. La diète et l'exercice agissent possiblement par des mécanismes différents pour induire une diminution de la pression artérielle, ce qui pourrait expliquer que la combinaison des deux donne de meilleurs résultats chez les personnes hypertendues. En effet, dans le groupe D, on a observé une diminution de la concentration en catécholamines, suivie d'une diminution de la résistance à l'insuline, puis une perte de poids et, finalement, une diminution de la pression artérielle. Dans le groupe E, c'est une diminution de la résistance à l'insuline qui est survenue en premier suivie d'une



diminution de la concentration en catécholamines, puis d'une perte de poids et, finalement, une diminution de la pression artérielle.

L'activité physique combinée à la diète est donc le traitement à choisir pour traiter l'hypertension artérielle.

Annabelle Dumais et Guy Thibault