

La prescription d'activité physique pour les patients atteints d'HTA en médecine générale.

Une revue parapluie de la littérature



Lucile Durand¹, Dragos-Paul Hagi^{2,3}, Céline Besnier⁴

1. Département de médecine générale, Université Paris Saclay - Paris (France), 2. Département de médecine générale, Université Jean Monnet - Saint-Etienne (France); 3. CIC-INSERM 1408, CHU de Saint-Etienne, Saint-Etienne (France) 4.. Maison Sport Santé De Savigny Sur Orge - Savigny-Sur-Orge (France)

Mots clés : **Activité physique, Sport santé, Sport sur ordonnance, Médecins généralistes. Hypertension artérielle**

SCANNEZ
POUR VISITER
SPORTSANTECLIC



INTRODUCTION

- L'hypertension artérielle (HTA) est une pathologie prévalente en médecine générale. L'activité physique adaptée (APA) est reconnue pour ses bienfaits sur la santé cardiovasculaire, mais il existe un besoin de clarifier les recommandations spécifiques pour l'HTA et aussi faciliter sa prescription en médecine générale.

OBJECTIF

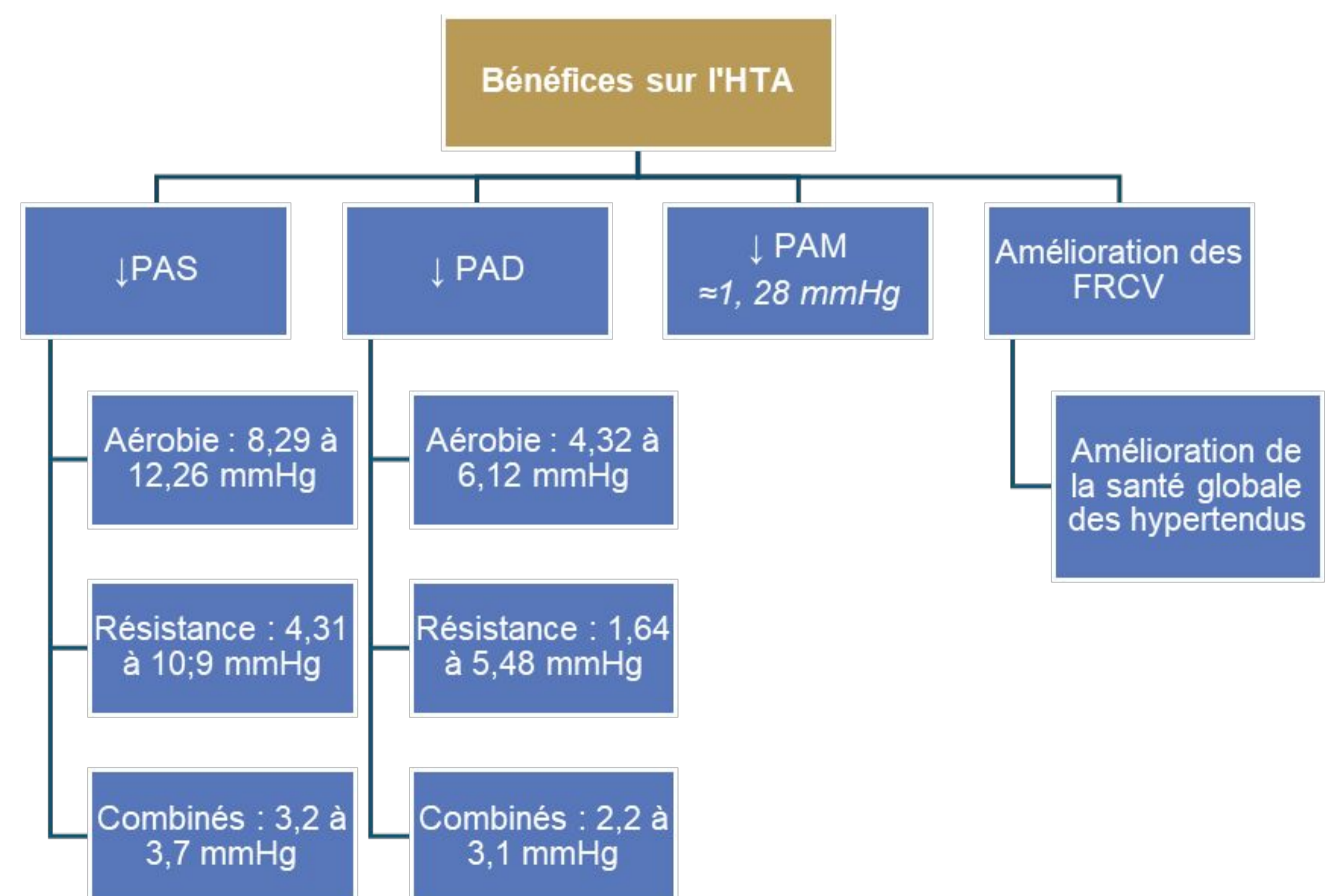
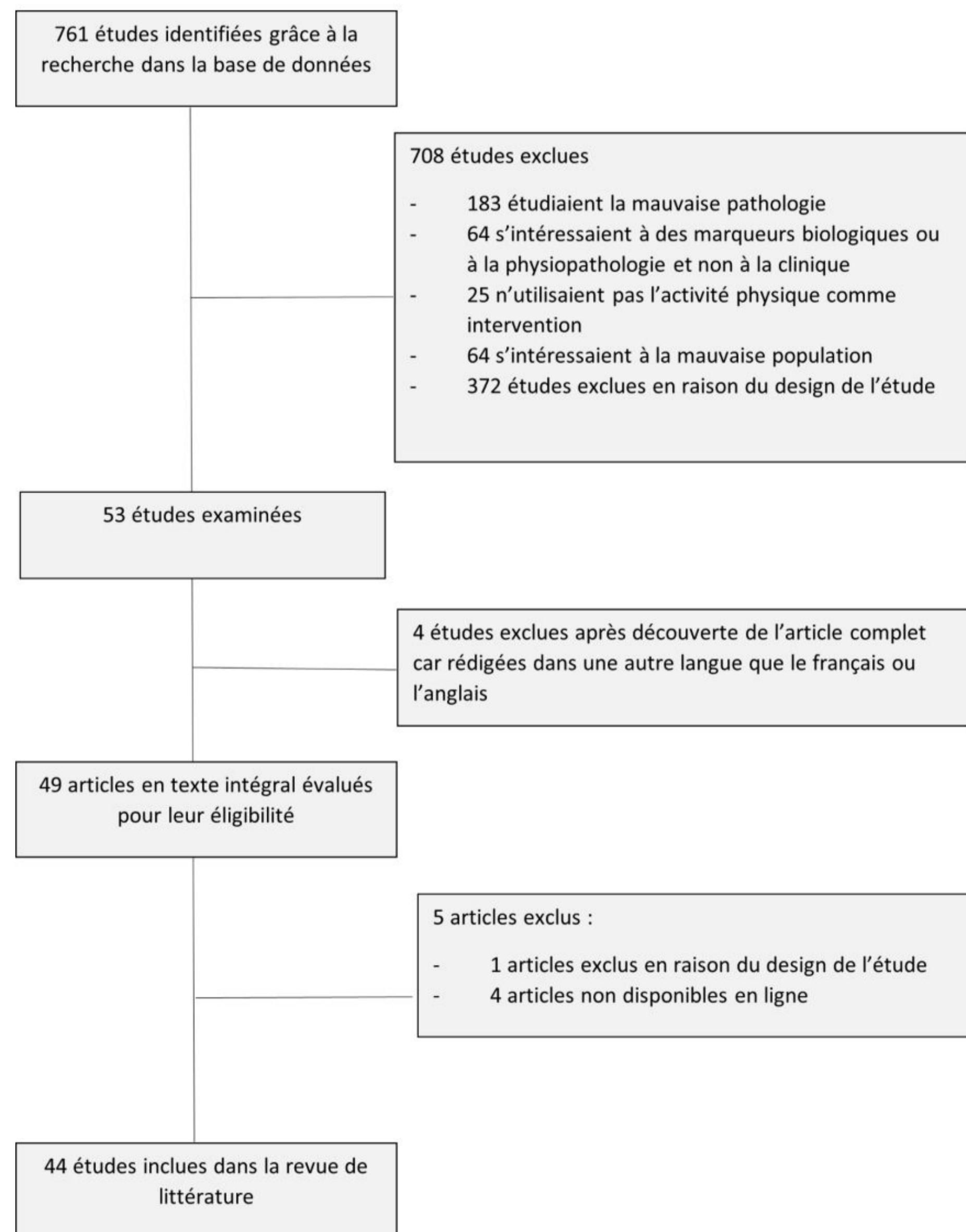


L'objectif de cette étude est de faire un état des lieux des bénéfices, limites, facilitateurs et conditions de prescription de l'APA en soins primaires pour l'HTA. Elle s'inscrit dans le projet Sportsanteclic.com, un outil d'aide à la prescription d'APA.

METHODE

Une revue systématique de la littérature type parapluie a été réalisée selon les standards du Joanna Briggs Institute. Les recherches ont été effectuées sur la base de données MEDLINE pour des études publiées entre janvier 2012 et mars 2022, en utilisant des équations de recherche spécifiques pour l'HTA. Les critères d'inclusion se basaient sur la stratégie PICO, en ciblant les adultes souffrant d'HTA et examinant les impacts de l'APA sur différents critères cliniques. Seules les revues systématiques et les méta-analyses ont été incluses.

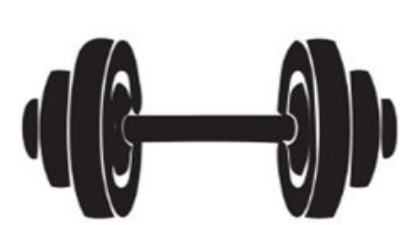
RESULTATS



CONCLUSION ET DISCUSSION



L'aérobic est une stratégie thérapeutique efficace pour la gestion de l'HTA



Compléter par des exercices de résistance, pour optimiser les bienfaits sur la santé cardiovasculaire et musculaire.



Adapter l'intensité et la durée des exercices en fonction des capacités individuelles pour maximiser les bénéfices et minimiser les risques.



L'intégration dans l'outil sportsanteclic.com pourrait aider les médecins à prescrire davantage l'APA dans l'HTA.

REFERENCES:

- Fu Y, Feng Q, Wei Y, Fan L, Pan Y, Ji J, et al. Meta-Analysis of the Effect of Aerobic Training on Blood Pressure in Hypertensive Patients
- Hansford HJ, Parmenter BJ, McLeod KA, Wewege MA, Smart NA, Schutte AE, et al. The effectiveness and safety of isometric resistance training for adults with high blood pressure : a systematic review and meta-analysis.
- Lee SH, Chae YR. Characteristics of Aerobic Exercise as Determinants of Blood Pressure Control in Hypertensive Patients
- Sakamoto S. Prescription of exercise training for hypertensives.
- Sharman JE, Smart NA, Coombes JS, Stowasser M. Exercise and sport science australia position stand update on exercise and hypertension.