
Effet d'un programme d'activité physique adaptée sur la tolérance à l'effort et ses déterminants chez des femmes postménopausées inactives présentant une dyspnée d'effort inexplicquée : résultats préliminaires d'une étude contrôlée randomisée

Barnabas Gellen*¹, Morgane Le Bourvellec², Nathan Montoux², Laurent Bosquet², Carina Enea², and Nathalie Delpech²

¹ELSAN Polyclinique de Poitiers = ELSAN Polyclinic of Poitiers – ELSAN SAS – France

²Laboratoire "Mobilité, Vieillesse, Exercice" – Université de Poitiers – France

Résumé

Introduction: La ménopause est une étape clé dans la vie d'une femme, marquée par des changements physiologiques et psychologiques importants. Cette transition s'accompagne de modifications de la composition corporelle et d'un remodelage cardiovasculaire conduisant à d'une élévation de la pression artérielle (PA) (Anagnostis et al, 2020 ; Ying et al, 2022). Ces facteurs contribuent à une augmentation significative du risque cardiovasculaire chez les femmes ménopausées (El Khoudary et al., 2020), en particulier du risque de développer une insuffisance cardiaque à fraction d'éjection préservée (Ozlek et al., 2019). Malgré les bienfaits reconnus de l'activité physique pour limiter ces effets, la ménopause s'accompagne souvent d'une baisse de la pratique (ONAPS, 2023), favorisant un déconditionnement physique et l'apparition d'une dyspnée d'effort. Dans ce contexte, un programme d'activité physique adaptée (APA) pourrait contribuer à améliorer la tolérance à l'effort et réduire les risques cardiovasculaires. Les objectifs de l'étude étaient :

(1) Evaluer l'effet d'un programme d'APA sur la tolérance à l'effort, le profil tensionnel et la composition corporelle.

(2) Evaluer l'effet de l'évolution du profil tensionnel et de la composition corporelle comme déterminants de l'amélioration de la tolérance à l'effort.

Méthode: Une étude contrôlée randomisée a été menée auprès de femmes postménopausées

Résultats: 25 femmes (12 entraînées) âgées de 59.5 ± 6.8 ans et ménopausées depuis 10.3 ± 7.3 ans ont été incluses. Les ANOVA ont révélés des interactions temps*groupe en faveur du groupe entraînement pour : la tolérance à l'effort (VO₂pic : F=8.19, p=0.009 ; PMA : F=8.12, p=0.009; AUC : F=8.96, p=0.007), la MG (MG : F=6.5, p=0.018 ; %MG : F=4.37, p=0.048 ; MM : F=0.04, p=0.853), et la PAD (PAD jour : F=4.37, p=0.048 ; PAD nuit : F=7.18, p=0.014). Parmi les modèles de régression, seul celui expliquant le Δ AUC était significatif ($R^2=0.42$; p=0.038). Une réduction du %MG était associée à une amélioration de la tolérance à l'effort ($\beta=1.26$; p=0.0096).

*Intervenant

Discussion: Cette étude montre qu'un programme d'APA améliore la tolérance à l'effort, le profil tensionnel, et la composition corporelle de femmes postménopausées inactives. Une réduction du %MG apparaît comme un déterminant associé à une meilleure perception de l'effort. Ces résultats suggèrent que l'APA pourrait contribuer à réduire efficacement le risque CV dans cette population.

Conclusion: Un programme d'APA semble être une stratégie prometteuse pour améliorer la tolérance à l'effort et réduire le risque CV des femmes postménopausées inactives.

Références:

El Khoudary, S. R., et al., (2020). Menopause Transition and Cardiovascular Disease Risk: Implications for Timing of Early Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*.

ONAPS. (2023). Enquête sur les comportements sédentaires et la pratique d'une activité physique lors des transitions de vie de la femme.

Özlek B. et al., (2019). Gender disparities in heart failure with mid-range and preserved ejection fraction: Results from APOLLON study. *Anatol J Cardiol*.

Ying W, et al., (2021). Associations between menopause, cardiac remodeling, and diastolic function: the CARDIA study. *Menopause*.