



CENTRE DE RECHERCHE
INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL



CJC Canadian Journal
of Cardiology

Communiqué de presse

LE YOGA EN COMPLÉMENT À UN PROGRAMME D'EXERCICES RÉGULIERS AMÉLIORE LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE CARDIOVASCULAIRES

Une étude pilote auprès de patients souffrant d'hypertension conclut que le yoga en complément à une activité physique régulière s'avère plus efficace que les étirements seuls, selon un article des chercheurs paru dans le Canadian Journal of Cardiology

Québec et Philadelphie, le 8 décembre 2022 – Une étude pilote de trois mois sur des patients souffrant d'hypertension artérielle, parue dans le [Canadian Journal of Cardiology](#), et publiée par Elsevier, démontre que l'addition du yoga à un programme d'entraînement régulier favorise la santé et le risque cardiovasculaires et s'avère plus efficace que les exercices d'étirement. L'incorporation du yoga a réduit la pression artérielle systolique et la fréquence cardiaque au repos et a amélioré le risque cardiovasculaire à dix ans.

Le yoga fait partie des pratiques spirituelles et physiques de millions de personnes dans le monde. Les recherches se multiplient à ce sujet, alors que cette forme d'exercice se généralise rapidement. Il s'agit d'une activité à multiples facettes qui améliore positivement la santé et le bien-être cardiovasculaires. Toutefois, les exercices physiques comme les étirements et les composantes physiques du yoga diffèrent significativement, en dépit de plusieurs similitudes.

« Cette étude pilote visait à déterminer si l'ajout du yoga à un programme d'entraînement régulier réduit le risque cardiovasculaire », explique le chercheur principal, le Dr Paul Poirier, MD, PhD, de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec - Université Laval et de la Faculté de pharmacie de l'Université Laval, Québec, Canada. « D'après ce que l'on sait, les interventions de yoga et d'exercice permettent d'obtenir des résultats cardiovasculaires égaux ou supérieurs. Néanmoins, il existe une variabilité considérable entre les types de yoga, leurs composantes, leur fréquence, la durée des séances, leur période et leur intensité. Une approche scientifique rigoureuse a permis de recenser les bénéfices du yoga sur les facteurs de risque cardiovasculaire et les façons d'intégrer cette pratique dans un cadre de soins de santé comme un programme de prévention primaire. »

Les chercheurs ont recruté 60 personnes ayant préalablement reçu un diagnostic d'hypertension artérielle et de syndrome métabolique dans un programme d'entraînement physique. Durant les trois mois de cette intervention, les participants, répartis en deux groupes, ont pratiqué 15 minutes de yoga ou d'étirements structurés, en plus de 30 minutes d'exercices aérobies 5 fois par semaine. La pression artérielle, l'anthropométrie, la protéine C-réactive à haute sensibilité (CRP-hs), les taux de glucose et de lipides ainsi que les scores de risque de Framingham et de Reynolds ont été mesurés. Au départ, les groupes ne présentaient pas de différences en ce qui concerne l'âge, le sexe, le tabagisme, l'indice de masse corporelle (IMC), la pression artérielle systolique et diastolique au repos, la fréquence cardiaque et la pression différentielle au repos.



Une étude pilote menée auprès de patients souffrant d'hypertension conclut que l'ajout du yoga à un programme d'exercices réguliers est plus efficace que les exercices d'étirement seuls, selon l'étude parue dans le *Canadian Journal of Cardiology*. Crédit image : iStock.com/Blubberies.

Après 3 mois, on a constaté une diminution de la pression artérielle systolique et diastolique au repos, de la pression artérielle moyenne et de la fréquence cardiaque dans les deux groupes. Cependant, dans le groupe pratiquant le yoga, la pression artérielle systolique a été réduite de 10 contre 4 mmHg dans celui des étirements. Le yoga a également réduit la fréquence cardiaque au repos et le risque cardiovasculaire à 10 ans, évalué à l'aide du score de risque de Reynolds. Le bénéfice du yoga a été démontré pour les patients hypertendus, mais on ne s'explique pas complètement le mécanisme exact qui sous-tend cet effet positif. Cette étude pilote randomisée laisse penser que ses avantages ne sont pas simplement attribuables aux seuls étirements.

« Cette étude confirme l'existence d'une option thérapeutique non pharmacologique supplémentaire pour la réduction du risque cardiovasculaire et la prise en charge de la pression artérielle chez les patients hypertendus, dans le cadre d'un programme d'exercices de prévention primaire », fait remarquer le Dr Poirier. « Selon les observations tirées de plusieurs études, nous recommandons aux patients d'essayer l'exercice et d'évacuer le stress pour prendre en charge l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires sous la forme qui leur convient le mieux. Notre étude démontre l'efficacité des pratiques structurées du yoga comme complément plus sain à l'exercice aérobique que les simples étirements musculaires. »

- 30 -

Notes pour les rédacteurs

Titre de l'article « Impact of Yoga on Global Cardiovascular Risk as an Add-on to a Regular Exercise Regimen in Patients with Hypertension », par Ashok Pandey, Avinash Pandey, MD, A. Shekhar Pandey, MD, Alis Bonsignore, PhD, Audrey Auclair, PhD, et Paul Poirier, MD Ph D (<https://doi.org/10.1016/j.cjca.2022.09.019>). L'article se trouve en ligne avant la publication du *Canadian Journal of Cardiology*, volume 39, numéro 1 (janvier 2023) par [Elsevier](#).

Le texte intégral de l'article est mis à la disposition des journalistes accrédités sur demande. Pour en obtenir des exemplaires, communiquez avec Eileen Leahy au +1 732 238 3628 ou à l'adresse cjcmedia@elsevier.com. Les journalistes qui souhaitent s'entretenir avec les auteurs de l'étude doivent contacter Joël Clément, relationniste à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval, à l'adresse suivante : joel.clement@ssss.gouv.qc.ca.

À propos du *Canadian Journal of Cardiology*

Le *Canadian Journal of Cardiology* est la revue officielle de la [Société canadienne de cardiologie](#). Le JCC est le porte-voix des nouvelles connaissances dans les domaines de la cardiologie et des sciences cardiovasculaires. Il sert d'outil majeur de diffusion pour les résultats de la recherche cardiovasculaire canadienne et les lignes directrices de la Société. La revue publie des rapports originaux en recherche clinique et fondamentale concernant la médecine cardiovasculaire, ainsi que

des éditoriaux, des articles de synthèse, des études de cas et des articles sur les résultats en matière de santé, la recherche sur les politiques, l'éthique, l'histoire médicale et les questions politiques concernant la pratique. www.onlinecjc.ca

À propos du rédacteur en chef

Le Dr Stanley Nattel est titulaire de la chaire Paul-David en électrophysiologie cardiovasculaire, professeur de médecine à l'Université de Montréal et directeur du programme de recherche en électrophysiologie de l'Institut de cardiologie de Montréal.

À propos de la Société canadienne de cardiologie (SCC)

La [SCC](http://www.scc.ca) est la porte-parole nationale des cliniciens et des scientifiques dans le domaine cardiovasculaire, représentant plus de 2 300 cardiologues, chirurgiens cardiaques et autres spécialistes de la santé du cœur au Canada. Elle fait avancer la santé cardiaque pour le bien de tous en établissant des normes d'excellence en santé et en soins cardiaques, en perfectionnant les connaissances et le savoir-faire des équipes de soins cardiaques, en influençant les politiques et en défendant la santé cardiaque de tous les Canadien(ne)s. Pour de plus amples renseignements sur la SCC, consultez le site <https://www.ccs.ca/fr>.

À PROPOS DE L'INSTITUT www.IUCPQ.qc.ca

Annuellement, 15 079 * personnes y sont hospitalisées et 131 189 visites sont réalisées en mode ambulatoire pour 45 088 usagers. Le bassin de desserte s'élève à plus de deux millions d'habitants, soit environ 30 % de la population du Québec. Affilié à l'Université Laval, l'établissement compte sur la collaboration et le dévouement de 3 500 employés, médecins, professionnels, chercheurs, gestionnaires et bénévoles pour offrir des soins et des services de qualité aux clientèles hospitalisées et ambulatoires. L'Institut offre notamment des programmes de soins et de services spécialisés et ultraspecialisés pour le traitement des maladies cardiovasculaires, respiratoires et des maladies liées à l'obésité. Les médecins et les professionnels de la santé de l'Institut possèdent une vaste expertise et contribuent à faire avancer la science de la médecine. L'Institut a aussi comme mission d'évaluer des technologies et des modes d'intervention en santé. Le Centre de recherche de l'Institut est reconnu internationalement pour la qualité de ses travaux de recherche. * Données financières 2021-2022

À PROPOS DU CENTRE DE RECHERCHE IUCPQ-ULVAL

Le Centre de recherche a comme vision d'être un acteur international déterminant dans la lutte contre les maladies chroniques sociétales grâce à son modèle de recherche intégrée en cardiologie, en pneumologie et en obésité-métabolisme. Le Centre de recherche compte sur la collaboration de 177 chercheurs et médecins chercheurs, dont plusieurs sont reconnus comme étant des chefs de file dans leur domaine. Ces chercheurs, de renommée internationale, sont parmi les plus productifs au Québec. De plus, l'arrimage parfait des axes de recherche aux spécialisations de l'Institut assure une synergie entre les cliniciens et les chercheurs, permettant ainsi un transfert rapide des connaissances vers les soins.

À PROPOS DE LA FONDATION IUCPQ www.fondation-iucpq.org

La Fondation IUCPQ a pour rôle de promouvoir et de soutenir l'œuvre de l'Institut dont la mission principale est la santé des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, respiratoires et de celles liées à l'obésité. Au cours des dernières années, la Fondation a contribué pour près de 40 millions de dollars en finançant l'achat d'équipements spécialisés et en participant au financement de la recherche et de l'enseignement, et ce, au plus grand bénéfice de la population du centre et de l'est du Québec, soit plus de 2,2 millions de personnes.

À propos du Cambridge Cardiac Care Centre

En tant que dispensateur privilégié de services ambulatoires de prévention et de réadaptation pour le Cambridge Memorial Hospital et la région de Waterloo en Ontario, ce centre fait partie d'un cercle élargi de soins, desservant la clientèle immédiate et tout le sud-ouest de l'Ontario, et offrant des services à plus de 65 000 patients inscrits. Unique en son genre, notre centre de cardiologie non invasive offre un service complet, et son engagement repose sur la réduction du fardeau des maladies cardiaques dans l'ensemble de la collectivité. Pour tenir cette promesse, nous réduisons les temps d'attente pour les tests et les consultations, nous investissons dans des ressources pour développer la réadaptation cardiaque et les programmes de prévention communautaires, et menons des recherches cliniques sur place pour améliorer constamment le niveau des soins fournis. <https://cambridgecardiaccare.com>

À propos d'Elsevier

Grand nom de l'information et de l'analyse à l'échelon mondial, [Elsevier](#) soutient les chercheurs et les professionnels de la santé pour faire avancer la science et améliorer les résultats sanitaires pour le bien-être de l'humanité. Pour ce faire, nous facilitons le savoir et la prise de décision critique pour notre clientèle dans les écosystèmes mondiaux de la recherche et de la santé. Toutes nos publications se conforment aux normes les plus exigeantes de qualité et d'intégrité. Cette même rigueur, nous l'appliquons à nos solutions d'analyse de l'information destinées aux chercheurs, aux professionnels de la santé, aux établissements et aux bailleurs de fonds. Elsevier emploie 8 700 personnes dans le monde. Nous soutenons le travail de nos partenaires en recherche et santé depuis plus de 140 ans. En partant de nos assises dans l'édition, nous offrons des connaissances et des analyses précieuses pour permettre à nos utilisateurs de faire des percées pour faire progresser la société. Des solutions numériques telles que [ScienceDirect](#), [Scopus](#), [SciVal](#), [ClinicalKey](#) et [Sherpath](#) soutiennent la [gestion de la recherche](#) stratégique, la [performance de la R et D](#), l'[aide à la décision clinique](#), et l'[éducation sanitaire](#). Les chercheurs et les professionnels de la santé font confiance à nos plus de 2 700 revues numérisées, entre autres, [The Lancet](#), [Cell](#) et nos plus de 43 000 titres électroniques et nos ouvrages de référence emblématiques, tels que *Gray's Anatomy*. La [Fondation Elsevier](#) et notre [Conseil consultatif sur l'inclusion et la diversité](#) à l'externe, soutiennent nos partenariats avec diverses parties prenantes pour faire progresser [l'inclusion et la diversité](#) dans les domaines scientifiques, la recherche et les soins de santé dans les pays en développement et partout dans le monde. Elsevier fait partie de [RELX](#), un fournisseur mondial d'outils d'analyse et de décision axés sur l'information à l'intention des professionnels et des entreprises www.elsevier.com

Relations avec les médias:

Eileen Leahy

Elsevier

+1 732 238 3628

cjcmmedia@elsevier.com

Joël Clément, M.A. communications

Conseiller cadre aux relations publiques, médiatiques et ministérielles

Direction des ressources humaines et des communications

Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval

joel.clement@ssss.gouv.qc.ca