



UNIL | Université de Lausanne

Faculté de biologie
et de médecine

Soutenance de thèse

Monsieur Cédric GUBELMANN

Médecin diplômé de la Confédération Helvétique

Soutiendra en vue de l'obtention du grade de
Doctorat en médecine et ès sciences (MD-PhD)
de l'Université de Lausanne

sa thèse intitulée :

**Explorer les mécanismes associés aux
bénéfices de l'activité physique et aux effets
négatifs de la sédentarité**

Directeur de thèse :

Monsieur le Professeur Pedro MARQUES-VIDAL

Cette soutenance aura lieu le

Vendredi 5 octobre 2018 à 16h00

Auditoire Jéquier-Doge, CHUV-PMU, BH-08, Rue du Bugnon 46, 1011 Lausanne

L'entrée est publique

Prof. John Prior
Vice-Directeur de l'Ecole Doctorale

21.09.2018

Titre du travail de thèse: Explorer les mécanismes associés aux bénéfices de l'activité physique et aux effets négatifs de la sédentarité

Centre hospitalier universitaire vaudois, Département de Médecine, Médecine Interne

Cédric Gubelmann

L'activité physique permet de prévenir les maladies cardiovasculaires telles que l'infarctus du myocarde ou l'attaque cérébrale. Toutefois, l'impact de la distribution de l'activité physique sur la semaine ainsi que les mécanismes impliqués ne sont que partiellement compris. Ce travail a donc cherché à 1) mieux caractériser les comportements d'activité physique sur la semaine, et 2) explorer leur lien avec la santé et les maladies cardiovasculaires.

Pour ce faire, cinq études ont été menées auprès d'adultes de la population générale. L'activité physique sur la semaine a été évaluée par un dispositif porté au poignet (accéléromètre). Premièrement, les résultats montrent que les comportements d'activité physique sur la semaine dépendent de facteurs socio-économiques tels que le salaire ou le niveau éducationnel. Par exemple, les personnes de haut niveau socio-économique concentrent leur activité physique les week-ends plutôt que durant la semaine. Deuxièmement, les personnes actives ont une plus basse fréquence d'obésité, d'hypertension artérielle et de diabète, diminuant ainsi leur risque de maladie cardiovasculaire. Finalement, les personnes actives dorment mieux, semblent être moins stressées, ont plus de muscle et plus de force musculaire. De manière générale, autant l'activité physique distribuée régulièrement sur la semaine que concentrée les week-ends est bénéfique sur la santé cardiovasculaire.

Ce travail montre que l'activité physique influence un grand nombre d'indicateurs de santé en plus des facteurs de risque cardiovasculaire. Il montre aussi que la quantité d'activité physique semble plus importante pour la santé que sa répartition sur la semaine. Nous espérons que ces résultats serviront pour la mise à jour des recommandations de la distribution de l'activité physique sur la semaine.