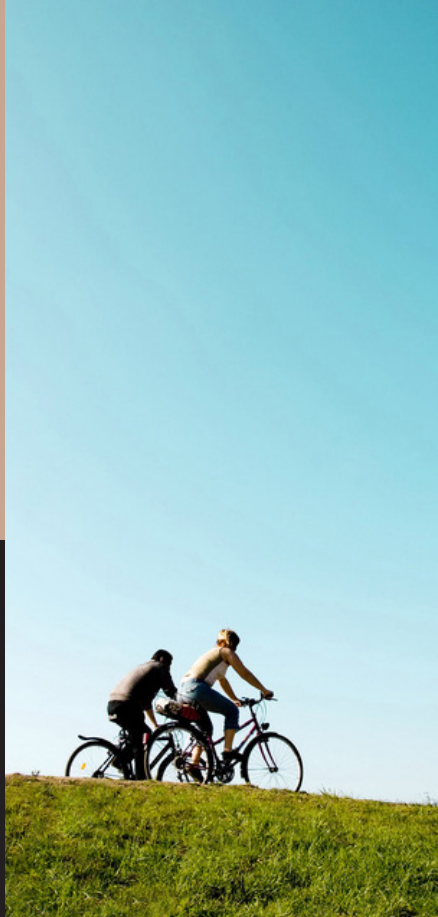


L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

dans la prévention et le traitement de l'hypertension artérielle



COMMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AMÉLIORE-T-ELLE MA PRESSION ARTÉRIELLE ?

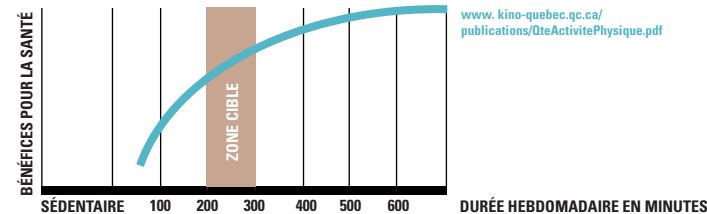
- Diminue l'activité du système nerveux autonome
- Dilate les vaisseaux sanguins
- Diminue les hormones impliquées dans l'hypertension artérielle

Une pratique régulière d'activité physique prévient l'hypertension artérielle. Une amélioration de la pression est visible chez les personnes ayant une pression normale. Elle est encore plus marquée chez celles hypertendues.

Est-ce que l'exercice doit me faire perdre du poids pour être efficace ?

L'exercice seul fait baisser la pression artérielle. Toutefois, son effet est maximisé lorsque il est accompagné d'une perte de poids

RELATION ENTRE LA DURÉE HEBDOMADAIRE DE PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Remarquez dans le graphique que c'est chez les **personnes sédentaires qui commencent à faire de l'exercice** que les bénéfices sont les plus marqués.



Pour prévenir et maîtriser l'hypertension artérielle
Ce que je peux faire

Vous devez avant tout être suivi pour votre hypertension. Votre professionnel de la santé, après vous avoir évalué, vous dirigera au besoin vers un test à l'effort.

L'exercice d'intensité moyenne est jugé sécuritaire lorsque la pression au repos est inférieure à 160/100 mm Hg. Si vous n'êtes pas atteints de maladies cardiovasculaires, de diabète, de problèmes de la glande thyroïde, des poumons, des reins, vous pouvez donc entreprendre un programme d'exercice aérobie d'intensité moyenne.

Cependant, au-delà de 160/100 mm Hg, en présence de maladies, de symptômes, ou avant de pratiquer une activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse, consultez votre médecin.

Votre médecin vous accompagnera dans le traitement de la maladie, mais il en revient à vous de passer à l'action pour conserver votre santé. **Les bénéfices associés à la pratique d'une activité physique d'intensité moyenne surpassent de loin les risques!**

Comment évaluer l'intensité de mes activités physiques ?

INTENSITÉ	EXEMPLE D'ACTIVITÉS	PERCEPTION DE L'EFFORT
Légère (FCmax 60%)	Promenade Jardinage Taï-chi, yoga Danse sociale	Facile! Peu ou pas d'essoufflement ni de transpiration.
Moyenne (FCmax 70%)	Marche rapide Musculation Aquaforme Ski de fond	Un peu difficile... Essoufflement qui permet quand même de parler. Il commence à faire chaud...
Vigoureuse (FCmax ≥ 80%)	Course Randonnée en montagne Sports compétitifs	C'est difficile! Essoufflement marqué, j'ai chaud et pas trop envie de parler!

Votre fréquence cardiaque maximale (FCmax), peut être déterminée en utilisant la formule suivante: 220 - votre âge.

ON PASSE À L'ACTION!

Échauffement

Commencez avec 5 à 10 minutes d'exercices cardiovasculaires d'intensité légère (peu d'essoufflement) et bougez vos articulations.

Corps de la séance

EXERCICES AÉROBIE («CARDIO»)

Recommandations :

Fréquence : 4 à 7 jours par semaine

Intensité : moyenne. Le pouls s'accélère (65-75 % du maximum), essoufflement permettant quand même de parler.

Durée: 30 à 60 minutes par jour en une séance, ou en segments d'au moins 10 minutes

Effet généralement observé : améliore de 5 à 7 mm Hg la pression artérielle. Ces diminutions sont passagères et se prolongent jusqu'à 22 heures après l'exercice. Pour maintenir les effets à long terme, il faut être actif à tous les jours ou presque!

EXERCICES MUSCULAIRES : UN BON COMPLÉMENT

Recommandations :

Fréquence : 2 séances par semaine

Intensité : 50 % de votre maximum, avec des charges légères

Nombre: 2 à 3 séries de 12 à 15 répétitions.

Type: mouvement dynamiques sollicitant des muscles importants et variés.

Effet généralement observé : améliore de 3 mm Hg la pression artérielle.

La masse musculaire diminue progressivement à partir de l'âge de 45 ans. La musculation entretient la force, la posture et l'équilibre, qui sont votre assurance-autonomie et qualité de vie.

Retour au calme

Diminuez progressivement l'intensité sur 5 à 10 minutes afin de réduire les risques de faire une chute de pression, particulièrement si vous prenez certains médicaments pour traiter l'hypertension, dont les bloqueurs des canaux calciques et les bêta-bloquants.



Bouger pour contrer l'hypertension, ça commence tôt

Au Québec, on estime qu'un jeune sur dix a une pression artérielle élevée. Cette proportion est encore plus élevée chez les garçons, les jeunes plus âgés et ceux avec un excès de poids. En fait, un jeune obèse sur trois a une pression artérielle élevée.

La pression artérielle augmente avec l'âge. Bouger permet d'améliorer la pression artérielle et ce, en quelques semaines seulement! **Au Canada, on recommande que tous les enfants pratiquent 90 minutes d'activités d'intensité moyenne à vigoureuse par jour.** Ce niveau aidera entre autre à maintenir la pression artérielle normale.

Pour y arriver, il faut penser...

- au transport actif (marche, vélo, trottinette...)
- à participer activement dans les cours d'éducation physique
- à bouger à la récréation
- à limiter le temps d'écran (< 2 heures par jour)
- à trouver des activités plaisantes à pratiquer régulièrement!
- à faire des activités de plein-air en famille, à jouer dehors

Et la compétition dans tout ça ?

Avant d'entreprendre un sport de niveau compétitif, il est recommandé de faire vérifier par un professionnel si la pression artérielle de repos est bien contrôlée (<140/90 mm Hg ou < 95^e percentile pour l'âge, la taille et le sexe).

Pour un mode de vie actif, soyez créatifs

Les articulations suivent un peu moins bien ? Pensez natation et aquaforme. Vous voulez poursuivre le tennis malgré votre hypertension ? Doublez votre plaisir en jouant à quatre!

Attiré par le Yoga ou le Tai-chi ? L'intensité faible, le renforcement musculaire et l'aspect méditatif forment une combinaison gagnante pour les personnes hypertendues.

Quant au podomètre, c'est un outil motivationnel éprouvé qui vous accompagnera sur la route des 10 000 pas recommandés par jour. Évaluez votre niveau de base et visez une augmentation de 10 % par semaine de votre nombre de pas.

Vous craignez les hausses de pression durant la musculation ?

La pression augmente pendant que vous forcez et diminue à l'arrêt de l'effort. Cette augmentation demeure acceptable tant que vous respirez normalement et faites des mouvements dynamiques (limitez les efforts statiques avec une lourde charge). Si votre pression au repos est supérieure à 160/100 mm Hg, discutez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé avant d'entreprendre des exercices de musculation.

Et finalement, buvez régulièrement

Certains médicaments qui traitent l'hypertension, dont les bêta-bloquants et les diurétiques, peuvent altérer la régulation de la température corporelle. Demandez à votre médecin ou pharmacien si vous êtes traité. Pensez à boire aux quinze minutes pour les activités de plus de 30 minutes. N'attendez-pas d'avoir soif!

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle

www.hypertension.qc.ca

Rédaction : Christine L'Abbé - Marie-Ève Mathieu - Véronique Perrault, kinésiologues
Conception graphique : Hélène Lambin



CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Cette section pédiatrique a été rédigée en collaboration avec le centre CIRCUIT (Centre pédiatrique d'intervention en prévention et en réadaptation cardiovasculaires) du CHU Sainte-Justine.