



Messages clés

MIEUX VIVRE AVEC UNE HYPERTENSION ARTERIELLE C'EST :

- Pratiquer une activité physique et sportive adaptée pour
 - Favoriser le relâchement de la paroi artérielle,
 - Bénéficier d'une baisse de la pression artérielle jusqu'à 24 heures après l'arrêt de l'exercice.
- Adopter une alimentation équilibrée et variée.
- Prendre son traitement.



Conduite à tenir

MIEUX AGIR POUR SOIGNER SON HYPERTENSION ARTERIELLE C'EST :

- Entretien ou développer ses capacités cardiorespiratoires et musculaires par une activité physique et sportive régulière et adaptée selon une fréquence, une intensité, un temps et un type (F.I.T.T).
- Manger moins gras, moins sucré, moins salé et réduire la consommation d'alcool.
- Réduire ou stopper sa consommation de tabac.
- Adapter son traitement avec son médecin.



En pratique

MIEUX BOUGER AVEC UNE HYPERTENSION ARTERIELLE C'EST :

- Ne pas fumer 2 heures avant ni 2 heures après l'exercice si l'on est fumeur.
- S'hydrater.
- Respecter les phases d'échauffement et de récupération.
- Contrôler la pression artérielle avant un effort intense ou prolongé (hypertension artérielle sévère)
- Privilégier les exercices dynamiques plutôt que statiques.
- Ne pas bloquer la respiration à l'effort.

- Signaler tout symptôme qui semblerait inhabituel (douleur dans la poitrine, malaise, essoufflement anormal, palpitations) survenant à l'effort ou juste après l'effort.



En savoir plus

L'HYPERTENSION ARTERIELLE C'EST QUOI ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) considère la sédentarité comme un facteur d'aggravation de l'Hypertension Artérielle (HTA).

La pression artérielle mesurée par votre médecin correspond à la pression du sang sur les artères suite à la contraction régulière du cœur. Elle se définit par deux chiffres : la Pression Artérielle Systolique (PAS) et la Pression Artérielle Diastolique (PAD). On parle d'HTA lorsqu'au repos, la PAS est plus élevée que 140 mm Hg et/ou que la PAD est supérieure à 90 mmHg, ceci à plusieurs reprises.

Les valeurs de pression artérielle varient continuellement dans la journée et dans la vie, selon l'âge, l'alimentation et les activités physiques et sportives.

ACTIVITE PHYSIQUE ET HTA : COMMENT ÇA MARCHE ?

L'activité physique et sportive adaptée augmente la tension artérielle durant l'exercice ; l'inverse est anormal. Le rythme cardiaque s'accélère et le débit sanguin dans les vaisseaux est augmenté. La circulation sanguine est plus rapide et cela entraîne une modification de la paroi des vaisseaux (artères). Ce phénomène favorise le relâchement de la paroi artérielle et la pression artérielle diminue globalement entre les sessions d'exercice.

La baisse de la pression artérielle va réduire le risque d'obstruction vasculaire artérielle.

VRAI / FAUX

Les exercices de renforcement musculaire ne sont pas recommandés pour les hypertendus.

FAUX

Les exercices de renforcement musculaire sont bénéfiques pour les hypertendus (baisse de 3,2 mm Hg pour la PAS et de 3,5 mm Hg pour la PAD) à condition de respecter quelques règles de bonne pratique : ne pas bloquer sa respiration, réaliser des exercices dynamique, être à la bonne charge.

➔ Pour en savoir plus voir la fiche « HTA et renforcement musculaire ».

L'activité physique de type aérobie permet une baisse significative de la PAS et de la PAD.

VRAI

Les chiffres de la baisse de l'HTA sont de 8,3 mmHg pour la PAS et de 5,2 mm Hg pour la PAD.

Pratiquer une activité physique adaptée et y associer une alimentation équilibrée retarde la prise de médicaments antihypertenseurs.

VRAI

Adopter une bonne hygiène de vie est le premier traitement de l'HTA et permet de réduire les complications cardiovasculaires.