

L'activité physique et votre

pression artérielle

Une pression artérielle élevée peut engendrer des problèmes de santé, comme les maladies du cœur, l'accident vasculaire cérébral ou des problèmes aux reins.

La bonne nouvelle, c'est que l'activité physique peut vous aider !

Ce papillon décrit :

- combien d'activité vous devriez faire et
- comment l'activité physique peut affecter votre pression artérielle.

Combien d'activité physique devrais-je faire ?

C'est important d'être actif la plupart des jours de la semaine. Les activités aérobiques peuvent contribuer à améliorer et à gérer votre pression artérielle.

Les activités aérobiques font travailler votre cœur et vos poumons, par exemple la marche, la bicyclette, le ski de fond et la natation.

Le tableau ci-dessous décrit votre « ordonnance » d'activité physique « aérobique ».

| « Ordonnance » d'activité physique aérobique | |
|--|--|
| À quelle fréquence ? | <p>Visez <i>150 minutes d'activité aérobique par semaine.</i></p> <p>Cela pourrait être :</p> <ul style="list-style-type: none">• des séances plus longues, comme 30 minutes / jour ou plus, 5 jours / semaine ou plus ;• des séances plus courtes, comme 10 minutes, 3 fois / jour. |
| À quelle intensité ? | <p>Essayez de faire un effort d'intensité modérée-à-énergique.</p> <p>Ce qui veut dire que :</p> <ul style="list-style-type: none">• votre cœur bat plus vite,• vous transpirez un peu,• votre respiration est plus profonde et plus rapide,• vous pouvez encore parler facilement, mais pas chanter. |

Quelles activités aérobiques aimeriez-vous faire ?

Note : Un professionnel de l'exercice peut vous montrer les exercices qui fonctionnent le mieux pour vous.

Quand vous commencez à faire une nouvelle activité, commencez à votre propre rythme.

À mesure que vous vous habituez à faire cette activité, vous pouvez lentement augmenter :

- **la période** pendant laquelle vous êtes actif,
- **la fréquence** de votre activité,
- **l'intensité** de votre effort.

Comment l'activité physique affecte-t-elle ma pression artérielle ?

Pendant que vous faites une activité aérobique, votre pression artérielle change.

- Le chiffre supérieur (appelé systolique) va s'élever pendant que vous êtes actif. Plus vous travaillez fort, plus ce chiffre peut monter.
- Le chiffre inférieur (appelé diastolique) restera le même. Chez certaines personnes, il peut descendre un peu. C'est normal.
- Si votre pression artérielle est trop haute, votre fournisseur de soins de santé
 - ✧ pourrait vous dire de surveiller votre pression artérielle quand vous faites de l'activité physique ; ou
 - ✧ vous indiquer des fourchettes de pression artérielle, pour vous permettre de faire de l'activité physique en toute sécurité.

Votre pression artérielle sera plus basse après que vous aurez fait une activité physique aérobique.

- Cette baisse de pression artérielle peut durer plusieurs heures. C'est une des raisons pour lesquelles on recommande de faire de l'activité physique chaque jour : vous en tirez des bienfaits immédiats !
- Souvent, les personnes qui ont une pression artérielle très haute verront les plus grands changements.
- Vous pourriez voir une baisse plus importante si votre séance d'activité physique dure plus longtemps, ou si vous faites un plus gros effort.

Quelle est votre pression artérielle à l'heure actuelle ?

Quelle est votre pression artérielle idéale ?

La pression artérielle change **AVEC LE TEMPS**

Avec le temps, l'activité physique régulière peut vous aider à atteindre un sain niveau de pression artérielle.

Bon à savoir :

La plupart des gens qui deviennent régulièrement actifs peuvent abaisser leur pression artérielle systolique de *sept points* et leur pression diastolique de *cinq points*.

C'est-à-dire :

- Pression artérielle avant de devenir actif = 154/98
- Pression artérielle après 4 mois d'activité = 147/93

Plus souvent vous serez actif, plus vite ces changements pourraient se manifester.

Amusez-vous ! Assurez-vous que l'activité physique amusante joue un rôle durable dans votre vie.



D'autres bienfaits

Faire régulièrement de l'activité physique peut vous procurer bien d'autres bienfaits, comme :

- réduire la quantité de médicaments dont vous avez besoin pour votre pression artérielle ;
- améliorer la façon dont votre cœur fonctionne ;
- vous donner plus de contrôle sur votre poids corporel ;
- vous aider à gérer le stress ;
- vous aider à mieux dormir et
- augmenter votre énergie et votre force.

À retenir :

- Les activités physiques aérobiques peuvent vous aider à gérer et à améliorer votre pression artérielle.
- Vous obtiendrez beaucoup de bienfaits en étant plus actif.
- Amusez-vous ! Assurez-vous que l'activité physique amusante joue un rôle durable dans votre vie.

Nommez une chose que vous pouvez faire *aujourd'hui* pour commencer à être plus actif.