

Hypertension :

comment pratiquer vos activités en toute sécurité

L'activité physique peut vous aider à maîtriser et à améliorer votre tension artérielle.

Les activités aérobiques sollicitent votre cœur et vos poumons. Visez 150 minutes d'activité aérobique par semaine, par exemple la marche rapide ou la natation.

Il est important de ne pas prendre de risque lorsque vous bougez.

Ce prospectus vous présente quelques conseils de sécurité.

Les médicaments et votre sécurité

Prenez-vous un médicament pour la tension artérielle, comme un diurétique, un bêtabloquant ou un autre médicament semblable? Consultez votre prestataire de soins de santé pour le savoir.

Vous pouvez tout de même faire de l'activité physique, mais vous devez prendre quelques précautions.

- 1) Restez au frais. Le médicament que vous prenez peut faire en sorte qu'il est plus difficile pour votre corps de maintenir une température basse pendant l'activité physique. Pour maintenir une température corporelle basse :
 - ✓ buvez beaucoup d'eau pendant l'activité
 - ✓ pratiquez votre activité le matin ou le soir, lorsqu'il fait plus frais (en période de chaleur ou d'humidité)
 - ✓ diminuez l'intensité (l'ardeur que vous y mettez) ou la durée de l'activité par temps chaud ou humide, que ce soit à l'extérieur ou à l'endroit où vous faites de l'exercice



*Buvez beaucoup d'eau avant,
pendant et après l'activité
physique.*



2)) Le médicament que vous prenez peut avoir une incidence sur votre glycémie. Ainsi, vous pouvez vous sentir un peu faible. Si vous ressentez de la faiblesse ou des étourdissements :

- ✓ cessez l'activité ou ralentissez
- ✓ prenez une pastille de glucose ou un bonbon
- ✓ ne reprenez pas l'activité avant de vous sentir mieux

Conseils généraux de sécurité

Voici quelques conseils généraux de sécurité à garder à l'esprit lorsque vous pratiquez une activité physique :

- ✓ ne retenez pas votre souffle
- ✓ commencez par des séances d'intensité légère à modérée
- ✓ soyez à l'écoute de votre corps et prenez des pauses au besoin
- ✓ procédez à une séance d'échauffement et à une séance de récupération

N'oubliez pas :

L'aérobic peut vous aider à maîtriser et à améliorer votre tension artérielle. Toutefois, il est important de faire de l'activité physique dans le plaisir et en toute sécurité.

Centre for
Active Living



Produit par le Centre for Active Living,
www.centre4activeliving.ca.

Revu et modifié par le ministère de la Santé et des
Services sociaux, gouvernement des Territoires du
Nord-Ouest.

If you would like this information in another official
language, please call 867-920-3367.

Si vous voulez ces informations dans une autre langue
officielle, téléphonez-nous au 867-920-3367.