

# Haute pression artérielle : comment faire de l'activité physique en toute sécurité

## Diverses activités physiques peut vous aider à gérer et améliorer votre tension artérielle.

**Les activités aérobies** entraînent ton cœur et tes poumons. Essayez d'accumuler 150 minutes d'activité aérobie par semaine. Ces activités incluent marcher brusquement et natation.

**Les activités de résistance** renforcent vos muscles et votre capacité à pousser, tirer ou soulever. Essayez de faire des activités de résistance 2 à 3 fois par semaine.

**Les activités d'équilibre** vous aident à rester debout et à réduire vos risques de chute.

**Les activités de flexibilité** allongent et étirent les muscles qui sont tendus et peuvent aider à prévenir les blessures et les douleurs musculaires et articulaires. Essayez de faire des activités d'équilibre et de flexibilité 2 à 3 jours par semaine.



C'est important d'assurer votre sécurité quand vous êtes actif. Ce papillon vous donnera quelques conseils de sécurité que vous pourrez suivre.


Ce papillon pour adultes vous donnera quelques conseils de sécurité que vous pourrez suivre.

## Vos médicaments et votre sécurité


Prenez-vous des médicaments pour votre pression artérielle, comme un diurétique, un bêta-bloquant ou un médicament similaire ? Vérifiez si c'est le cas auprès de votre fournisseur de soins de santé.


Vous pouvez quand même faire de l'activité physique, mais vous aurez besoin de prendre quelques précautions pour assurer votre sécurité.


- 1) Assurez-vous de vous rafraîchir. Avec vos médicaments, votre corps pourrait avoir plus de difficulté à se refroidir quand vous êtes actif. Gardez votre corps plus frais en :
  -  buvant beaucoup d'eau pendant votre activité,
  -  faisant vos activités le matin ou le soir quand le temps est plus frais (par temps chaud ou humide),

 diminuant l'intensité (à quel point vous vous poussez) et / ou la durée de votre activité quand la température ou l'endroit où vous faites votre activité est chaud ou humide.

2) Vos médicaments peuvent affecter votre glycémie et vous pourriez vous sentir un peu faible. Si vous vous sentez faible ou étourdi :

 arrêtez l'activité ou ralentissez,

 prenez un comprimé de glucose ou mangez un bonbon dur,

 attendez de bien vous sentir avant de recommencer votre activité.

## Conseils de sécurité généraux

Gardez à l'esprit ces quelques conseils généraux de sécurité quand vous faites de l'activité physique :

- ne retenez pas votre souffle,
- commencez par des séances d'intensité légère à modérée,
- écoutez votre corps et prenez des pauses au besoin,
- faites toujours vos exercices de réchauffement et de récupération.

## À retenir :

Les activités aérobies, entraînement de résistance, de souplesse, et d'équilibre peut vous aider à gérer et à améliorer votre pression artérielle. Cependant, assurez-vous de rester en sécurité et de vous amuser en faisant de l'activité physique.

*Buvez beaucoup d'eau, pendant et après vos activités physiques.*



En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établir les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui préviene ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pression sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrale
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

Centre de  
**vie active**

[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)