

L'activité physique et la tension artérielle

Une tension artérielle élevée peut entraîner des problèmes de santé comme une maladie cardiaque, un AVC ou des troubles rénaux.

Heureusement, l'activité physique fait partie de la solution!

Ce livret décrit :

- combien d'activité physique vous devriez faire et
- quel est l'effet de l'activité physique sur la tension artérielle.

Combien d'activité physique dois-je faire?

Il est important de bouger presque tous les jours. *Les activités aérobiques* peuvent vous aider à améliorer et à maîtriser votre tension artérielle.

Les activités aérobiques font travailler le cœur et les poumons; elles comprennent notamment la marche, le vélo, la course à pied, le ski de fond et la natation.

Le tableau ci-dessous décrit votre « prescription » d'activités aérobiques.

« Prescription » d'activités aérobiques	
À quelle fréquence?	<p>Visez <i>150 minutes d'activité aérobique par semaine</i>.</p> <p>Ce pourrait être :</p> <ul style="list-style-type: none">• de courtes séances : 10 minutes, trois fois par jour• des séances plus longues : 30 minutes ou plus par jour, cinq jours ou plus par semaine
À quelle intensité?	<p>Essayez de maintenir une intensité <i>modérée à élevée</i>.</p> <p>Cela signifie que :</p> <ul style="list-style-type: none">• votre cœur bat plus vite• vous pouvez commencer à transpirer légèrement• votre respiration est plus rapide et plus profonde• vous pouvez tout de même parler facilement, mais pas chanter

Quelles activités aérobiques aimeriez-vous pratiquer?

Remarque : un professionnel du conditionnement physique ou un coordonnateur de loisirs peut vous enseigner quelques exercices appropriés et sans danger pour vous.

Au moment de commencer une nouvelle activité, respectez votre degré de confort.

Au fur à mesure que vous pratiquez l'activité, vous pouvez augmenter progressivement :

- **la durée** de l'activité
- **la fréquence** à laquelle vous la pratiquez
- **l'intensité** que vous déployez

Quelle est l'incidence de l'activité physique sur ma tension artérielle?

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

- Le premier chiffre (la tension dite systolique) augmentera pendant que vous bougez. Plus l'intensité sera forte, plus ce chiffre sera élevé.
- Le deuxième chiffre (la tension dite diastolique) restera à peu près inchangé. Dans certains cas, il peut baisser légèrement. C'est normal.
- Si votre tension artérielle est trop élevée, votre prestataire de soins de santé peut
 - ✧ vous demander de mesurer votre tension artérielle pendant votre activité ou
 - ✧ vous indiquer une fourchette de valeurs de tension artérielle sans danger pour vous.

Votre tension artérielle sera plus basse après une activité aérobique.

- La tension artérielle peut demeurer basse pendant plusieurs heures. C'est une des raisons pour lesquelles on recommande la pratique quotidienne d'activité physique : les bienfaits sont immédiats!

- Ce sont souvent les personnes dont la tension artérielle est très élevée qui observent les changements les plus importants.
- La baisse de la tension peut être plus marquée si la séance d'activité physique est longue ou si l'intensité est forte.

Quelle est votre tension artérielle actuelle? _____

Quelle est votre tension artérielle idéale? _____

La tension artérielle change **AU FIL DU TEMPS**

Au fil du temps, la pratique régulière d'activité physique peut vous aider à rétablir une tension artérielle normale.

Bon à savoir :

La plupart des gens qui en viennent à bouger régulièrement observent une baisse de *sept points* de la tension systolique et de *cinq points* de la tension diastolique.

Par exemple :

- Tension artérielle préexistante = 154/98
- Tension artérielle après quatre mois d'activité physique = 147/93

Plus vous bougez souvent, plus tôt vous pouvez observer un changement.

Ayez le plaisir en tête. Donnez de l'importance à l'activité physique dans votre vie.



Encore des bienfaits

La pratique régulière d'activité physique peut vous procurer bien d'autres bienfaits, par exemple :

- réduire la médication pour l'hypertension
- améliorer la fonction cardiaque
- permettre une meilleure gestion du poids
- contribuer à la gestion du stress
- améliorer la qualité du sommeil
- accroître l'énergie et la force musculaire

N'oubliez pas :

- Les activités aérobiques peuvent vous aider à maîtriser et à améliorer votre tension artérielle.
- Le fait de bouger plus vous procurera de nombreux autres bienfaits.
- Ayez le plaisir en tête! Bougez en vous amusant, souvent et pour longtemps.

Nommez une chose que vous pouvez faire *aujourd'hui* pour commencer à bouger davantage.

