

# Haute pression artérielle :

## comment faire de l'activité physique en toute sécurité

L'activité physique aérobique peut vous aider à gérer et à améliorer votre pression artérielle.

Les activités aérobiques font travailler votre cœur et vos poumons. Visez 150 minutes d'activités aérobiques par semaine, comme marcher d'un pas vif ou nager.

C'est important d'assurer votre sécurité quand vous êtes actif.

Ce papillon 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.

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



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 :

L'activité aérobique 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.