



Mon médecin met l'accent sur ▶ L'activité physique

1▶ Pratiquer une activité physique

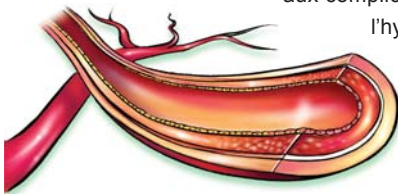
c'est prendre en charge votre hypertension artérielle

Votre médecin vous a prescrit un médicament contre la tension. Dans ce cas, votre traitement mérite d'être associé à certaines modifications de vos habitudes de vie comme la pratique régulière d'une activité physique.

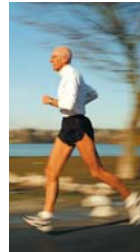
2▶ L'activité physique, un bénéfice pour la santé

de vos artères et de votre cœur

La pratique régulière d'une activité physique améliore la circulation sanguine. Elle favorise la dilatation de l'ensemble des artères, notamment celles du cœur et des muscles, et les protège des obstructions dues aux excès de graisse et de sucre dans le sang. Plus votre cœur travaille, plus il se muscle et gagne en puissance. Au contraire, l'absence d'activité physique affaiblit votre cœur et contribue aux complications associées à l'hypertension.



3▶ Comment choisir une activité physique ?



Il peut être difficile de commencer une activité physique ou de reprendre la pratique d'un sport. Il est donc important de bien choisir en fonction de votre âge, vos capacités et vos goûts. Vous pouvez consulter votre médecin sur le choix du sport à pratiquer.

4▶ Quelques conseils pour vous aider à reprendre le sport

- ▶ Préférez **les sports d'endurance** (jogging, natation, vélo, ski de fond...) plutôt que des sports qui demandent des efforts intenses et brefs (tennis, football, judo...).
- ▶ Faites 3 repas par jour, et effectuez votre entraînement **quelques heures après le dernier repas**.
- ▶ Pensez à **bien vous hydrater** avant et pendant la séance si elle ne dépasse 30 min.
- ▶ Ne dépassez pas vos limites, l'essoufflement est un signal d'alarme.
- ▶ Respectez les 3 phases d'une séance sportive : l'échauffement, l'effort et de récupération, et **accordez-vous des temps de repos** pendant la séance.

Les 7 conseils du CFLHTA*

Les 7 conseils aux hypertendus
qui souhaitent se dépenser physiquement par le
Comité Français de Lutte contre l'HyperTension Artérielle

1

À tout âge, se dépenser est utile pour soigner sa tension, même si elle est traitée par des médicaments.

2

Un peu d'exercice chaque jour est plus utile pour votre santé que beaucoup d'activité une seule fois par semaine.

3

Pour être bénéfique pour la santé, l'activité physique doit faire dépenser 2000 Kcalories par semaine :

- soit 1 h d'activités d'intensité légère (promenade, jardinage ou ménage sans effort, exercices d'étirement...) tous les jours, avec 30 à 45 min d'activités d'intensité moyenne (marche soutenue, natation, gymnastique...) deux fois par semaine.
- soit 20-30 min d'activité d'intensité élevée (vélo, course à pied d'intensité modérée).

4

Un hypertendu qui reprend une activité sportive après 40 ans doit en parler à son médecin.

5

Les activités d'endurance : natation, cyclisme, marche rapide, course à pied d'intensité modérée, golf devraient avoir la préférence des hypertendus qui souhaitent se dépenser.

6

Une activité physique qui permet de parler pendant l'effort respecte les limites et ne fait pas courir de risque.

7

Laissez votre médecin ajuster votre traitement antihypertenseur, lorsque vous reprenez une activité physique régulière.



* Vous trouverez des informations complémentaires sur le site
du Comité Français de Lutte contre L'HyperTension Artérielle : <http://www.comitehta.org>