



Si je reçois ce document, c'est que :

- J'ai une pression artérielle trop élevée
- Je veux me renseigner à propos des recommandations actuelles en activité physique concernant l'hypertension
- Je veux adapter ma pratique d'activité physique aux recommandations relatives à l'hypertension

La pression artérielle correspond à la pression qu'exerce le sang sur la paroi des artères. Elle est mesurée en mm Hg par deux nombres qui correspondent à la pression systolique (1^{er} nombre) et à la pression diastolique (2^e nombre), par exemple 120/80 mm Hg. La pression systolique est la pression du sang dans les artères lorsque le cœur éjecte le sang; c'est le nombre le plus élevé. Pour sa part, la pression diastolique correspond à la pression du sang dans les artères lorsque le cœur est au repos; c'est donc le nombre le plus bas.

La pression systolique est aussi importante que la pression diastolique et dès qu'un de ces 2 nombres est trop élevé de manière constante, on parle d'hypertension.

Les valeurs considérées anormales de pression dépendent du type d'appareil utilisé pour la mesure

Référez-vous au tableau suivant pour vérifier où se situe votre pression :

	PA systolique (mm Hg)	PA diastolique (mm Hg)
HYPERTENSION (mesure chez le médecin par sphygmomanomètre)	≥140	≥90
HYPERTENSION (mesure chez le médecin avec un appareil électronique en série ou mesure à la maison)	≥135	≥85
HYPERTENSION (mesure par monitoring ambulatoire de la pression artérielle de 24h-MAPA)	≥130 (moyenne des 24h) ≥135 (moyenne de jour)	≥80 (moyenne des 24h) ≥85 (moyenne de jour)
HYPERTENSION ET DIABÈTE	≥130	≥80

PA : pression artérielle

*Si votre pression se retrouve dans une des catégories d'hypertension, vous devriez obtenir l'autorisation de votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice plus vigoureux que de la marche

Il est possible dans certaines situations que votre médecin veuille viser une pression artérielle systolique inférieure à 120 mm Hg.

Une pratique d'activité physique aérobie régulière est associée à des réductions de pression artérielle. Des diminutions moyennes de 4.9 mm Hg pour la pression systolique et de 3.7 mm Hg pour la pression diastolique ont été observées chez des personnes hypertendues. Quant aux personnes ayant une pression artérielle normale, l'exercice permet de réduire d'environ 4.0 mm Hg la pression systolique et d'environ 2.3 mm Hg la pression diastolique. Comme ces effets ont une durée d'environ 22 heures, il est important de répéter régulièrement vos séances d'exercices, idéalement à tous les jours !

Bienfaits de l'activité physique régulière :

- ↓ 5-7 mm Hg pour une activité cardio
- ↓ 3-7 mm Hg pour une activité musculaire

L'entraînement cardiovasculaire...

En présence d'hypertension, l'activité physique recommandée est de nature cardiovasculaire (marche, natation, vélo, patin...).

Dans un premier temps, vous devriez toujours commencer avec un échauffement cardiovasculaire progressif d'une durée de 5 à 10 minutes afin de favoriser une meilleure adaptation de votre système cardiorespiratoire à l'effort.

Ensuite, l'intensité d'entraînement devrait être modérée, car elle a été démontrée comme étant aussi, sinon plus efficace qu'une intensité élevée. En d'autres mots, après votre échauffement, vous devriez viser une perception de l'effort de 3 à 5 sur 10 selon l'échelle de Borg modifiée (voir outil 25 «*Bougez. à la bonne intensité!*»).

Enfin, un retour au calme progressif sur 5 à 10 minutes est fortement recommandé après chaque séance d'entraînement. Évitez donc de vous asseoir immédiatement après un entraînement afin de réduire les risques de faire une chute de pression.

Et la musculation...

Des études récentes tendent à montrer que la musculation dynamique pourrait réduire les pressions artérielle systolique et diastolique d'environ 3.0 mm Hg chacune. Un entraînement visant une amélioration de l'endurance musculaire est donc suggéré (15 répétitions avec des charges faibles à modérées) pour compléter l'entraînement cardiovasculaire.

L'aspect le plus important en musculation chez les hypertendus est de s'assurer de ne pas retenir sa respiration pendant l'effort, car cela peut contribuer à augmenter encore davantage la pression artérielle. Vous devriez toujours expirer en forçant et inspirer au retour.

Recommandations en activité physique chez les hypertendus :

Exercices cardiovasculaires (marche, natation, vélo, patin...)

- 150 min / semaine
- Intensité modérée

Il est fortement déconseillé d'entreprendre une session d'activité physique lorsque votre pression artérielle atteint 160/95 mm Hg ou plus, et ce, même si seulement un des deux nombres est trop élevé.

Précautions à prendre :

- N'entreprenez pas une séance d'exercice si votre PA \geq 160/100 mm Hg
- Faites toujours un échauffement cardiovasculaire progressif de 5-10 minutes
- Visez une intensité modérée
- Expirez en forçant; ne bloquez pas votre respiration
- Arrêtez progressivement l'entraînement, ne vous asseyez pas immédiatement

ÉVITEZ :

- Sports de combat
- Aviron à haute intensité
- Plongée sous-marine
- Gymnastique
- Sports de raquette à haute intensité
- Haltérophilie