



Bouger pour contrer l'hypertension, ça commence tôt

Au Québec, on estime qu'un jeune sur dix a une pression artérielle élevée. Cette proportion est encore plus élevée chez les garçons, les jeunes plus âgés et ceux avec un excès de poids. En fait, un jeune obèse sur trois a une pression artérielle élevée.

La pression artérielle augmente avec l'âge. Bouger permet d'améliorer la pression artérielle et ce, en quelques semaines seulement! **Au Canada, on recommande que tous les enfants pratiquent 90 minutes d'activités d'intensité moyenne à vigoureuse par jour.** Ce niveau aidera, entre autre, à maintenir la pression artérielle normale.

Pour y arriver, il faut penser...

- au transport actif (marche, vélo, trottinette...)
- à participer activement dans les cours d'éducation physique
- à bouger à la récréation
- à limiter le temps d'écran (moins de 2 heures par jour)
- à trouver des activités plaisantes à pratiquer régulièrement!
- à faire des activités de plein-air en famille, à jouer dehors

Et la compétition dans tout ça ?

Avant d'entreprendre un sport de niveau compétitif, il est recommandé de faire vérifier par un professionnel de la santé si la pression artérielle au repos est normale ou bien maîtrisée (moins de 140/90 mm Hg ou moins de 95^e percentile pour l'âge, la taille et le sexe).



CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Cette section pédiatrique a été rédigée en collaboration avec le centre CIRCUIT (Centre pédiatrique d'intervention en prévention et en réadaptation cardiovasculaires) du CHU Sainte-Justine.

Pour un mode de vie actif, soyez créatifs

Les articulations suivent un peu moins bien ? Pensez **natation et aquaforme**. Vous voulez poursuivre le **tennis** malgré votre hypertension ? Doublez votre plaisir en jouant à quatre!

Attiré par le **Yoga ou le Tai-chi** ? L'intensité faible, le renforcement musculaire et l'aspect méditatif forment une combinaison gagnante pour les personnes hypertendues.

Quant au **podomètre**, c'est un outil motivationnel éprouvé qui vous accompagnera sur la route des 10 000 pas recommandés par jour. Évaluez votre niveau de base et visez une augmentation de 10 % par semaine de votre nombre de pas.

Vous craignez les hausses de pression durant la musculation ?

La pression artérielle augmente pendant que vous forcez et diminue à l'arrêt de l'effort. Cette augmentation demeure acceptable tant que vous respirez normalement et faites des mouvements dynamiques (limitez les efforts statiques avec une lourde charge). Si votre pression au repos est supérieure à 160/100 mm Hg, discutez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé avant d'entreprendre des exercices de musculation.

Et finalement, buvez régulièrement!

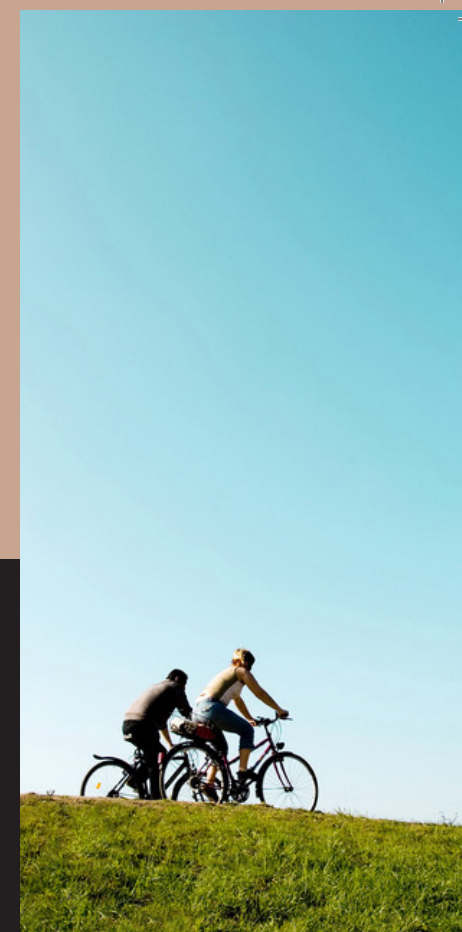
Certains médicaments qui traitent l'hypertension, dont les bêta-bloquants et les diurétiques, peuvent altérer la régulation de la température corporelle; informez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien. Pensez à boire aux quinze minutes pour les activités de plus de 30 minutes. N'attendez-pas d'avoir soif!

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle
www.hypertension.qc.ca

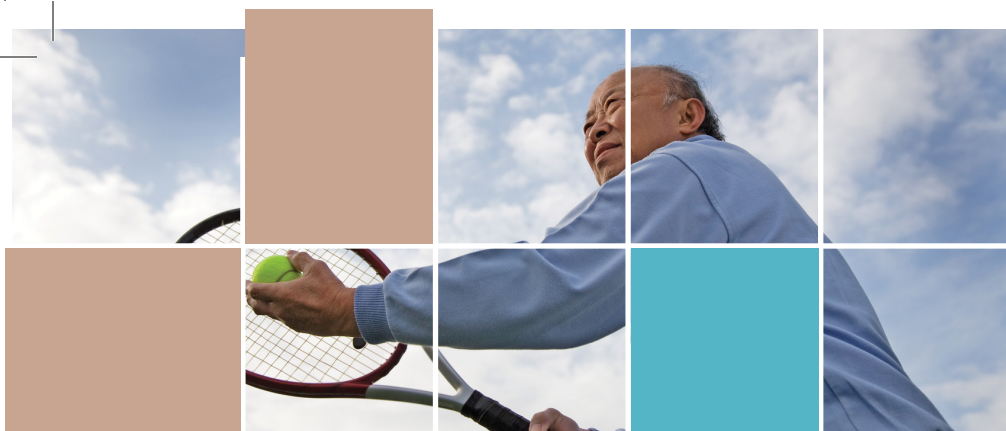
Auteurs - Christine L'Abbé M.Sc., Marie-Ève Mathieu Ph.D., Véronique Perrault B.Sc., kinésiologues -
Conception graphique - Hélène Lambin

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

dans la prévention
et le traitement
de l'hypertension
artérielle




SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



COMMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AMÉLIORE-T-ELLE MA PRESSION ARTÉRIELLE ?

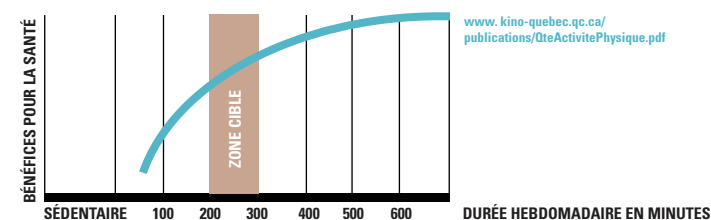
- Diminue l'activité du système nerveux autonome
- Dilate les vaisseaux sanguins
- Diminue les hormones impliquées dans l'hypertension artérielle

Une pratique régulière d'activité physique prévient l'hypertension artérielle. Une amélioration de la pression est visible chez les personnes ayant une pression normale; elle est encore plus marquée chez celles hypertendues.

Est-ce que l'exercice doit me faire perdre du poids pour être efficace ?

L'exercice seul fait baisser la pression artérielle. Toutefois, son effet est maximisé lorsqu'il est accompagné d'une perte de poids.

RELATION ENTRE LA DURÉE HEBDOMADAIRE DE PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Remarquez dans le graphique que c'est chez les **personnes sédentaires qui commencent à faire de l'exercice** que les bénéfices sont les plus marqués.

Pour prévenir et maîtriser l'hypertension artérielle Ce que je peux faire

Vous devez avant tout bénéficier d'un suivi pour votre hypertension.

Si votre pression au repos est inférieure à 160/100 mm Hg et, si vous n'êtes pas atteints de maladies cardiovasculaires, de diabète, de maladie des poumons, ou de maladie des reins, **l'exercice aérobic d'intensité moyenne est sécuritaire.**

Cependant, au-delà de 160/100 mm Hg, en présence de maladies ou de symptômes, de même qu'avant de pratiquer une activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse, consultez votre médecin. Après vous avoir évalué, si votre condition le requiert, votre professionnel de la santé pourra demander les examens pertinents, telle qu'une épreuve d'effort (tapis roulant).

À vous de jouer! Il en revient à vous de passer à l'action pour améliorer votre santé. En commençant à bouger, vous ressentirez rapidement les bienfaits, autant sur votre santé physique que votre bien-être psychologique. **C'est à ce moment que vous y prendrez goût!**

Comment évaluer l'intensité de mes activités physiques ?

INTENSITÉ	EXEMPLE D'ACTIVITÉS	PERCEPTION DE L'EFFORT
Légère (60 % FCmax)	Promenade Jardinage Tai-chi, yoga Danse sociale	Facile! Je suis très peu essoufflé et ne transpire presque pas
Moyenne (70 % FCmax)	Marche rapide Musclature Aquaforme Ski de fond	Un peu difficile... Mon essoufflement me permet quand même de parler. Je commence à avoir chaud...
Vigoureuse (≥ 80 % FCmax)	Course Randonnée en montagne Sports compétitifs	C'est difficile! Je suis essoufflé, j'ai chaud et pas trop envie de parler!

FCmax est la fréquence cardiaque maximale (pouls) = 220 - votre âge

ON PASSE À L'ACTION!

Échauffement

Commencez avec 5 à 10 minutes d'exercices cardiovasculaires d'intensité légère (peu d'essoufflement) et bougez vos articulations.

Corps de la séance

EXERCICES AÉROBIE («CARDIO»)

Recommandations :

Fréquence : 4 à 7 jours par semaine.

Intensité : moyenne. Le pouls s'accélère (70 % de fréquence cardiaque maximum, telle que décrite dans le tableau), essoufflement permettant quand même de parler.

Durée: 30 à 60 minutes par jour en une séance, ou en segments d'au moins 10 minutes.

Effet généralement observé : améliore de 5 à 7 mm Hg la pression artérielle. Cet effet est passager et se prolonge jusqu'à 22 heures après l'exercice. Pour maintenir les bénéfices à long terme, il faut être actif à tous les jours, ou presque!

EXERCICES MUSCULAIRES : UN BON COMPLÉMENT

Recommandations :

Fréquence : 2 séances par semaine.

Intensité : 50 % de votre maximum, avec des charges légères.

Nombre: 2 à 3 séries de 12 à 15 répétitions.

Type: mouvements dynamiques sollicitant des muscles importants et variés.

Effet généralement observé : améliore de 3 mm Hg la pression artérielle. La masse musculaire diminue progressivement à partir de l'âge de 45 ans. La musculation entretient la force, la posture et l'équilibre, qui sont votre assurance-autonomie et qualité de vie.

Retour au calme

Diminuez progressivement l'intensité sur 5 à 10 minutes afin de réduire les risques de faire une chute de pression, particulièrement si vous prenez certains médicaments pour traiter l'hypertension, dont les bloquants des canaux calciques et les bêta-bloquants.