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 chez les enfants et les adolescents, il est recommandé de faire vérifier par un professionnel de la santé si la pression artérielle au repos est normale ou bien maîtrisée (moins de140/90 mm Hg ou moins de 95e 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.

S'asseoir moins - bouger plus! Limitez les périodes assises prolongées et augmentez votre nombre de pas par jour. Des bénéfices majeurs sur la santé sont observés à 7 000 pas par jour. Évaluez votre nombre de pas par semaine et visez une augmentation à partir de là. L'amélioration en fonction de votre point de départ amène des gains, peu importe d'où vous partez.

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.

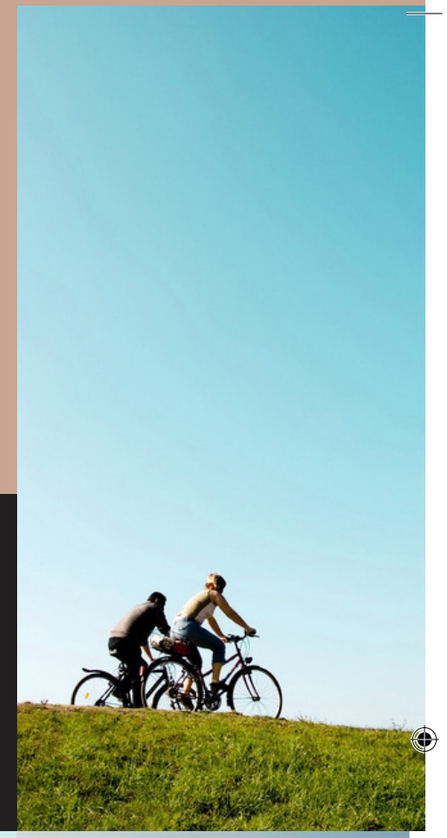
Et finalement, buvez régulièrement!
Certains médicaments qui traitent l'hypertension, dont les bêta-bloquants et les diurétiques, peuvent altérer la régulation de la température corporelle; informez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien. Pensez à boire pour vous hydrater : n'attendez-pas d'avoir soif!

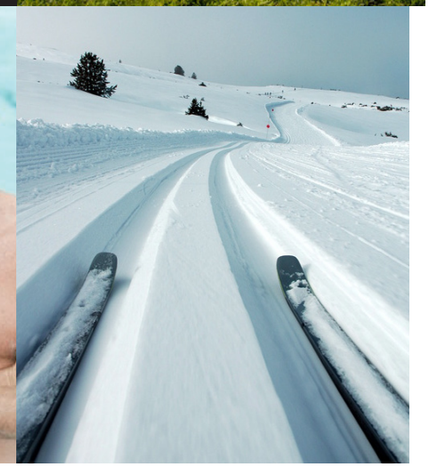
Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle
www.hypertension.qc.ca

Auteures : Andrée-Anne Hébert BSc, Christine L'Abbé MSc, Marie-Ève Mathieu PhD, Véronique Perrault BSc, kinésiologues - Conception graphique - Hélène Lambin - Révision 2025

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 ?

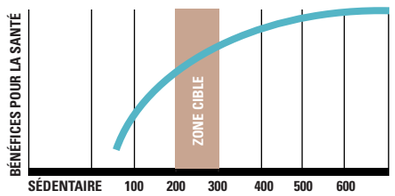
- Diminue l'activité du système nerveux autonome
- Dilate les vaisseaux sanguins
- Diminue les hormones impliquées dans l'hypertension artérielle

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 lorsque 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



www. kino-quebec.qc.ca/publications/QteActivitePhysique.pdf

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 aérobie 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 rapidements 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 Taï-chi, yoga Danse sociale	Facile! Je suis très peu essoufflé et ne transpire presque pas
Moyenne (70 % FCmax)	Marche rapide Musculation 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!

ON PASSE A 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 18 à 24 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 : la fin de la série de répétitions devrait être perçue à un effort moyen à difficile. Vous ne devriez pas sentir que vous pouvez faire beaucoup plus de répétitions supplémentaires à la fin.
Débutez par des charges légères et progresser ensuite.
Nombre : 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions.
Type : mouvements dynamiques sollicitant les principaux groupes musculaires.

Précautions

Respirez en tout temps lors de vos exercices. La tendance de bloquer le souffle (valsalva) en forçant augmente la pression artérielle. Quoi que la musculation soit considérée efficace et sécuritaire en contexte d'hypertension artérielle, assurez-vous d'une approbation médicale si vous souffrez d'autres conditions telles qu'une rétinopathie ou anévrisme de l'aorte.
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.

Retouraucalme

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 bêtabloquants.