

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉE

L'activité physique régulière vous aide à mieux contrôler votre hypertension.

Votre médecin a constaté une hypertension artérielle. L'exercice physique régulier peut-il contribuer au traitement?

En plus d'une alimentation équilibrée et des éventuels médicaments nécessaires, l'activité physique régulière aide à réduire l'hypertension artérielle.

L'activité physique régulière vous protège contre l'hypertension artérielle, mais aussi contre le diabète sucré (diabète de type 2) et un taux élevé de graisse dans le sang – l'excès de cholestérol par exemple. Ces maladies augmentent le risque de survenue d'une artériosclérose, c.-à-d. un rétrécissement des vaisseaux sanguins. L'exercice régulier fait diminuer à long terme la tendance à la coagulation du sang et réduit ainsi le risque de formation de caillots de sang dans les vaisseaux. Car l'artériosclérose et les caillots peuvent entraîner de graves troubles de la circulation sanguine dans l'organisme.

En bougeant régulièrement, vous vous protégez contre les troubles de la circulation sanguine et ainsi contre l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Le tabac est un autre facteur de risque d'artériosclérose. **L'activité physique régulière vous aidera à renoncer plus facilement à la cigarette.**

D'autre part, vous profiterez de ce nouveau mode de vie plus actif. Votre bien-être et votre forme physique seront meilleurs. Vous améliorerez votre endurance, votre force, votre souplesse ainsi que votre coordination.

Vous créez de bonnes conditions pour garder votre autonomie dans la vieillesse!

Quel est l'effet de l'exercice régulier sur l'hypertension artérielle?

Avec l'exercice régulier, votre cœur «apprend» à approvisionner votre corps plus économiquement en sang. La quantité de sang pompée par le cœur diminue pour une irrigation sanguine des organes

qui reste identique. Par conséquent, les vaisseaux sanguins réduisent leur résistance contre le flux sanguin. Tout cela peut favoriser la baisse de la pression artérielle.

Pourquoi faire des exercices chaque jour?

Des études montrent qu'un **effort physique régulier de 30 minutes par jour, qui vous essouffle légèrement et vous fait transpirer un peu**, a une influence favorable sur l'hypertension artérielle. **Cet exercice minimal recommandé** s'intègre facilement dans le quotidien: par la marche à pied ou l'utilisation du vélo pour se rendre au travail, faire ses courses ou pour le plaisir durant le temps libre. En bougeant plus longtemps et plus intensivement, votre santé en profite encore davantage. Mais l'important, c'est la régularité. D'autre part, le renforcement des muscles et des os permet de réduire, avec l'âge, le risque de chutes et de fractures osseuses (hanche). **Si vous souhaitez intensifier l'effort physique, consultez d'abord votre médecin!** L'exercice régulier est bon pour la santé, même sans perte de poids importante.

Quels sont les autres bénéfices d'une activité physique régulière?

L'exercice régulier aide à surmonter les humeurs dépressives et à mieux maîtriser le stress – une cause de l'hypertension artérielle. Vous vous sentez plus en forme. Il peut aussi vous protéger contre le cancer de l'intestin et du sein et contre la perte osseuse due à l'âge (ostéoporose).

Même les personnes âgées peuvent influencer favorablement leur pression artérielle!

PROPOSITION D'EXERCICES RÉGULIERS EN CAS D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

- + Activité physique d'intensité moyenne, de 30 minutes par jour : par exemple, la marche rapide (5 à 6 kilomètres par heure) ou le vélo à un bon rythme (jusqu'à 16 kilomètres par heure) pour se rendre au travail, faire les courses ou durant le temps libre.
- + Prendre les escaliers dès que possible.
- + Jardinage, danse, etc.

Ces 30 minutes peuvent être réparties sur 2 x 15 ou 3 x 10 minutes.

- + Sports d'endurance tels que walking, jogging, natation, ski de fond.

Essayez de pratiquer ces sports à partir de chez vous ou en prenant les transports en commun. Vous respectez en même temps l'environnement!

- » L'effort d'intensité moyenne entraîne une légère élévation du pouls et de la fréquence respiratoire.
- » Vous devez encore être en mesure de parler sans trop de difficulté.
- » Cette demi-heure d'exercice régulier vous permettra de brûler environ 150 kilocalories par jour ou au moins 1000 kilocalories par semaine.