

# “Je me dépense pour soigner ma tension”

## Activité physique ou sportive chez le sujet hypertendu

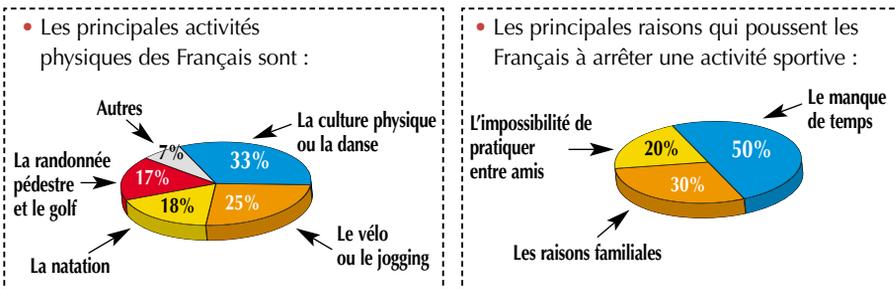
Informations et conseils  
du Comité Français de Lutte  
contre l’Hypertension Artérielle





**La pratique régulière d'une activité physique ou sportive est reconnue comme bénéfique pour la santé en particulier chez les patients hypertendus. Le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CFLHTA) a souhaité connaître la pratique d'activités physiques et sportives des Français et des hypertendus, et a réalisé avec la SOFRES, une enquête auprès de 2 500 Français de plus de 35 ans.**

- 9 % seulement des hypertendus et 14 % des Français non hypertendus pratiquent une activité sportive régulière. Ils sont respectivement 11 et 15 % parmi les 35-54 ans, 8 et 13 % parmi les 55-64 ans, 8 et 11 % parmi les 65-74 ans et enfin seulement 7 et 12 % chez les plus de 75 ans.
- 52 % des hypertendus et 42 % des Français non hypertendus n'ont pratiqué aucune activité sportive, même occasionnelle, depuis l'âge de 20 ans. Ils sont respectivement 63 et 47 % parmi les 35-54 ans, 56 et 54% parmi les 55-64 ans, 77 et 59 % parmi les 65-74 ans et enfin 63 et 59 % chez les plus de 75 ans.



- Les Français reprendraient ou commenceraient une activité sportive pour être en forme, se sentir bien (47 %), par plaisir ou envie (37 %), pour lutter contre le vieillissement (25 %), prévenir ou soigner un problème de santé (25 %), sur les conseils d'un médecin ou pour évacuer le stress (24 %).

Ces résultats montrent que les hypertendus comme l'ensemble des Français ne sont pas " accros " aux activités physiques...

**...Et pourtant, la pratique régulière d'une activité physique, même d'intensité légère, est bénéfique à tous, même aux hypertendus.**

**Dans cette brochure, le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CFLHTA) souhaite apporter des informations aux hypertendus pour les aider à reprendre une activité physique ou sportive qui sera bénéfique à leur santé et participera au traitement de leur hypertension.**

# Le test «Comment je me dépense pour mon hypertension»

Comptez le nombre de pastilles de couleurs différentes que vous avez obtenu et reportez-vous à l'interprétation ci-dessous :

	Activité domestique	Activité au travail	Activité de loisirs (bricolage, jardinage, promenades)	Activité sportive
	J'assure des tâches ménagères qui exigent une dépense physique moins d'1 fois par semaine. ●	Mon métier n'est pas du tout physique. Je me rends à mon travail en voiture et je suis assis toute la journée. ●	Ce type d'activité est occasionnel. ●	Je pratique un sport occasionnellement. ●
	J'assure des tâches ménagères qui exigent une dépense physique au moins entre 1 et 3 fois par semaine. ●	Mon métier est parfois physique. OU J'effectue 30 minutes de marche par jour sur mon lieu de travail ou pour m'y rendre. ●	Je consacre à mes loisirs plus de 60 minutes entre 1 et 3 fois par semaine. ●	Je pratique un sport toute l'année au moins une fois par semaine. OU Je pratique un sport uniquement pendant mes vacances. ●
	J'assure des tâches ménagères qui exigent une dépense physique au moins une fois par jour. ●	Mon métier s'accompagne d'efforts physiques réguliers. OU J'effectue plus d'une heure de marche par jour sur mon lieu de travail ou pour m'y rendre. ●	Je consacre à mes loisirs plus de 60 minutes tous les jours. ●	Je pratique un sport toute l'année au moins deux fois par semaine. ●

## Interprétation du test :

●● et plus OU ●●●●

→ Votre dépense physique est insuffisante, visez directement le vert.

●●●● OU ●●●●●

→ Votre dépense physique est déjà bénéfique pour votre santé. Il ne vous manque presque rien pour atteindre l'objectif, visez le vert.

●●●● OU ●●●●●

→ Votre dépense physique aide à soigner votre hypertension, continuez.

# Augmenter sa dépense physique est bénéfique chez l'hypertendu ...



L'hypertension artérielle est une maladie qui reste longtemps sans symptôme mais la mesure systématique de la tension en permet la découverte. Si elle n'est pas soignée, l'hypertension favorise après quelques années des maladies graves et handicapantes : attaque cérébrale avec paralysie, angine de poitrine et infarctus, oedème pulmonaire par insuffisance cardiaque, destruction rénale conduisant à la dialyse.

## Que démontrent les données scientifiques ?

- dans l'hypertension débutante, l'amélioration de la diététique et la reprise d'une activité physique ou sportive sont des mesures qui permettent de retarder le début d'un traitement par des médicaments,
- une activité physique d'intensité modérée mais régulière, 2 à 4 fois par semaine, est plus efficace pour abaisser la tension que des exercices vigoureux une seule fois par semaine,
- les effets bénéfiques sur la baisse de la tension ne dépendent pas toujours de la perte de poids mais l'activité physique aide à maintenir la perte de poids,
- l'activité physique aide à contrôler le diabète, réduit le risque d'ostéoporose et contribue à entretenir les fonctions osseuses, musculaires et articulaires.

## Activité physique ou activité sportive ?

Au cours d'une journée, nous réalisons de nombreux efforts physiques liés principalement à nos déplacements (marche, montée d'escaliers) ou à des activités domestiques ou professionnelles.

Avoir une «activité physique» est la conséquence d'une élévation de l'intensité et/ou de la fréquence de ces efforts physiques de la vie quotidienne.

L'activité sportive est une activité physique qui est pratiquée pour améliorer sa condition physique.

## Quelles sont les conséquences immédiates et normales de l'activité physique ?

### 1. L'accélération du rythme cardiaque (fréquence)

Le cœur accélère ses contractions pour augmenter le débit sanguin fourni aux muscles.

### 2. L'augmentation de la pression artérielle dépend du type de l'effort réalisé :

- lors d'un effort dynamique qui se fait par mouvements alternés et à respiration libre (jogging, vélo, ski de fond), la pression maximale (systolique) augmente en début d'effort pour se stabiliser ensuite, et la pression minimale (diastolique) garde ses valeurs de repos, voire même diminue un peu.
- lors d'un effort statique qui se fait par contractions musculaires soutenues et à respiration bloquée (haltérophilie, planche à voile, pousser une voiture) les pressions maximales et minimales augmentent de façon continue, et d'autant plus rapidement que l'effort est intense.

### 3. L'accélération de la respiration

La respiration s'accélère pour fournir au sang la quantité d'oxygène suffisante.

## ... et ceci en toute simplicité et sécurité si certaines précautions sont prises

Chez les sujets hypertendus de plus de 40 ans , la reprise d'une activité physique imposant des **efforts d'intensité moyenne ou élevée nécessite de prendre certaines précautions : un avis médical est donc indispensable, suivi des examens appropriés.**

### Quelles recommandations chez les hypertendus ?

- éviter les efforts brefs et violents,
- respirer amplement pendant l'effort,
- ne pas dépasser ses limites : surveiller ses sensations respiratoires avec l'objectif de garder la possibilité de parler pendant l'effort,
- faire trois repas par jour,
- effectuer son entraînement quelques heures après le dernier repas, s'hydrater dans les 15 à 30 minutes avant la séance et pendant la séance si celle-ci dépasse 30 minutes,
- respecter les trois phases d'une séance d'exercice physique : échauffement, période d'effort, récupération.

### Activité physique, quelles sont nos limites ?

Nos limites à l'effort dépendent de nos capacités physiques, de notre niveau d'entraînement, de la qualité de notre échauffement, de notre hygiène de vie et sont donc propres à chacun. Il existe deux méthodes simples pour ne pas les dépasser.

**1.** La prise du pouls qui correspond à la mesure de la fréquence cardiaque. Difficile pendant l'effort, c'est l'utilisation d'un cardiofréquence-mètre qui donne les mesures les plus fiables. On conseille de ne pas dépasser une fréquence à l'effort égale à 80% de la formule  $220 - \text{âge}$ . Exemple : à 60 ans :  $220 - 60 = 160 \times 80\% = 128$  battements par minute.

**2.** L'essoufflement est un bon reflet de nos limites. Il est recommandé de ralentir et même de s'arrêter quand on n'est plus capable de parler pendant un effort. L'essoufflement est le signe du dépassement de la capacité respiratoire maximum pour un sujet.



### Bien choisir une activité sportive

Toute **activité sportive** n'a pas le même intérêt pour la santé. Les activités en endurance (intensité modérée mais prolongée) sont les plus bénéfiques pour le système cardiovasculaire : marche rapide, vélo, natation, jogging, golf.

Le vélo de randonnée entraîne une dépense physique moindre que le jogging ou le vélo d'appartement.

Un sport de balle (tennis, volley, basket) devra être complété par une activité d'endurance (jogging, vélo).

Dans les activités d'équipe, les coéquipiers doivent être de préférence de même niveau.

## A chacun sa façon de se dépenser ...



Les efforts physiques que nous réalisons permettent de «dépenser» des calories. L'activité physique est bénéfique pour notre santé lorsque la dépense atteint 2 000 Kcalories par semaine. Il est possible de calculer ses dépenses en Kcalories, selon les activités pratiquées.

Activité	Dépenses en KCalories			
	Poids 50 kg	Poids 70 kg	Poids 80 kg	Poids 90 kg
Monter les escaliers à pieds 4 étages	13	19	22	24
Promenade de son chien 15 minutes	44	60	69	78
Gymnastique à son domicile 15 minutes	75	105	120	135
Laver le sol 30 minutes	82	115	132	148
Jardinage 60 minutes	215	301	344	387
Marche d'un bon pas 60 minutes	233	320	369	416
Natation 30 minutes	300	420	480	540
Jogging 45 minutes	375	525	600	675
Tennis en simple 60 minutes	400	420	640	720
Promenade en vélo 60 minutes	500	700	800	900
Golf 120 minutes	500	700	800	900

# ... tous les jours, à tout âge !

Chez l'hypertendu, l'activité physique est bénéfique à tout âge. Toutefois, si l'activité physique est regroupée en une seule séance par semaine, le bénéfice pour la santé restera modeste.

Ainsi, il est préférable de répartir la dépense physique sur toute la semaine et de modifier le type des efforts, la fréquence et la durée des séances et la nature du sport pratiqué.

**Pour atteindre l'objectif des 2 000 Kcalories " dépensées " par semaine il faut :**

- soit 60 minutes d'activités d'intensité légère tous les jours avec 30 à 45 minutes d'activités d'intensité moyenne deux fois par semaine
- soit 20 à 30 minutes d'activités d'intensité élevée trois fois par semaine

**Lorsque l'on reprend une activité physique ou sportive, une augmentation graduelle sur plusieurs semaines est indispensable : il est préférable de débiter par des activités d'intensité légère avant de songer à réaliser des activités plus intenses.**

Intensité légère 60 minutes	Intensité moyenne 30 à 45 minutes	Intensité élevée 20 à 30 minutes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Marcher sans se presser</li><li>• Effectuer des travaux légers de jardinage ou de ménage.</li><li>• Faire des exercices d'étirement.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marcher d'un bon pas.</li><li>• Faire une promenade en vélo.</li><li>• Travaux de jardinage ou de ménage qui nécessitent des efforts.</li><li>• Nager ou danser sans forcer.</li><li>• Faire de la gymnastique à son domicile.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faire de la gymnastique dans une salle de sport.</li><li>• Faire du jogging.</li><li>• Nager ou danser à un rythme soutenu.</li><li>• Faire du vélo d'appartement.</li></ul>



## Les moyens simples pour commencer à se dépenser

- Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion.
- Ne restez pas trop longtemps immobile
- Préférez l'escalier à l'ascenseur
- Variez les activités physiques tout au long de la journée
- Commencez par des étirements avant de reprendre une activité plus sportive.

# Conseils aux hypertendus qui souhaitent se dépenser pour soigner leur hypertension

-  À tout âge, se dépenser est utile pour soigner sa tension, même si elle est traitée par des médicaments.
-  Un peu d'exercice chaque jour est plus utile pour votre santé que beaucoup d'activité une seule fois par semaine.
-  Pour être bénéfique pour la santé, l'activité physique doit faire dépenser 2000 Kcalories par semaine.
-  Un hypertendu qui reprend une activité sportive après 40 ans doit en parler à son médecin.
-  Les activités d'endurance : natation, cyclisme, marche rapide, jogging, golf devraient avoir la préférence des hypertendus qui souhaitent se dépenser.
-  Une activité physique qui permet de parler pendant l'effort respecte les limites et ne fait pas courir de risque.
-  Laissez votre médecin ajuster votre traitement antihypertenseur, lorsque vous reprenez une activité physique régulière.

**Comité Français de Lutte contre l'HyperTension Artérielle**

Pour obtenir des informations sur l'hypertension artérielle  
Visitez le site internet : [www.comitehta.org](http://www.comitehta.org)  
ou écrivez au CFLHTA : 50, rue du Rocher - 75008 Paris