

Hypertension artérielle

L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

Vous avez de l'hypertension artérielle et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes qui ont une hypertension artérielle équilibrée peuvent pratiquer de l'activité physique, en respectant les contre-indications et les précautions décrites ci-dessous.

Quel bénéfice pour vous ?

La pratique régulière d'une activité physique apporte de nombreux bénéfices pour la santé et participe au bien-être physique et mental.

Chez les personnes hypertendues, des études ont montré qu'une activité physique régulière, en endurance et en renforcement musculaire d'intensité modérée permet de :

- réduire la pression artérielle ;
- limiter les autres facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et métaboliques, tels que le surpoids ou le prédiabète. Le prédiabète est une situation avant le développement du diabète de type 2 où la glycémie est élevée, mais aucun autre symptôme de diabète n'est observé.

La pratique à plusieurs favorise les relations sociales, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

Toute activité physique peut être pratiquée, le plus important est de choisir celles qui vous plaisent et que vous pouvez pratiquer facilement près de chez vous.

Vous pouvez reprendre une activité physique légère, comme la marche, sans avis médical.

Un avis médical est en revanche nécessaire avant de démarrer une activité physique d'intensité modérée :

- si votre hypertension se traduit par une pression artérielle supérieure ou égale à 140/90 mmHg ;
- si votre hypertension se traduit par une pression artérielle supérieure ou égale à 180/110 mmHg au repos et que vous ne prenez pas de traitement contre l'hypertension (antihypertenseur).

Le médecin évaluera notamment le niveau de risque de maladie cardiovasculaire auquel vous êtes exposé. Selon votre niveau de risque, il pourra vous faire pratiquer une épreuve d'effort (examen qui permet d'analyser l'activité du cœur lors d'un exercice physique soutenu).

→ Si vous envisagez de pratiquer une activité physique d'intensité élevée (en endurance ou en renforcement musculaire), votre médecin peut demander un avis cardiologique spécialisé avant de vous y autoriser.

Votre médecin vous orientera vers les organisations ou les professionnels qui sont en mesure de vous accompagner et de vous proposer des programmes d'activité physique adaptée (APA), du « sport-santé » ou des activités physiques de loisirs près de chez vous.

Quels types d'activités pratiquer ?

Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées. Le plus important est de choisir celles qui vous plaisent et que vous pouvez faire facilement près de chez vous ; parlez-en à votre médecin.

Précautions à prendre

Les traitements que vous prenez pour soigner votre hypertension artérielle peuvent avoir des effets lors de l'activité physique et notamment :

- une hypoglycémie, si vous êtes traité avec des médicaments bêtabloquants ;
- une déshydratation, si vous êtes traité avec des médicaments diurétiques ;
- une baisse de tension subite et excessive après l'exercice, même plusieurs heures après, qui peut survenir avec de nombreux médicaments antihypertenseurs.

→ Demandez conseil à votre médecin.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** ». Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr