

# Fiche conseils

---

Votre médecin vous a prescrit un programme d'activité physique adaptée dans le cadre de la prise en charge de votre hypertension artérielle.

La pratique d'une activité physique régulière est essentielle pour vous aider à lutter contre la maladie et à en prévenir les complications.

Dans le cadre de cette pratique, veuillez suivre les précautions habituelles conseillées à tous les sportifs (voir les 10 règles d'or du sportif en scannant le QR code correspondant). De plus :

- Reportez votre séance d'activité physique si votre PAS  $\geq$  180 mmHg et ou si votre PAD est  $\geq$  105 mmHg,
- Si vous prenez un traitement contre la tension, celui-ci peut entraîner une chute de tension parfois plusieurs heures après la fin de l'exercice. Si cela vous concerne, parlez-en à votre médecin pour adapter les prises à vos activités sportives.

En parallèle de la pratique de l'activité physique adaptée, il est essentiel d'adapter votre mode de vie en réduisant autant que possible votre niveau de sédentarité et en augmentant votre niveau d'activité physique dans votre vie quotidienne.

À l'issue du programme d'activité physique adaptée, il sera également essentiel de poursuivre la pratique d'une activité physique plusieurs fois par semaine.

Scannez les QR codes pour :

- Évaluer votre niveau actuel de sédentarité et d'activité physique,
  - Obtenir des conseils pour augmenter votre activité physique au quotidien en dehors du sport,
  - Connaître les principales précautions à prendre lors de la pratique d'une activité sportive, en plus des précautions spécifiques à l'hypertension artérielle,
  - Trouver une maison Sport-Santé proche de chez vous. Les maisons Sport-Santé peuvent :
  - Vous aider à trouver les ressources sportives adaptées à vos besoins,
  - Évaluer vos capacités physiques et élaborer avec vous un programme personnalisé en lien avec des professionnels qualifiés.
-



Test de niveau d'activité  
physique et de sédentarité  
des adultes



Activité Physique Adaptée -  
Bande dessinée  
(SantéBD.org)



L'activité physique pour  
votre santé - HTA (HAS)



Bouger plus



Les 10 règles d'or du sportif



Annuaire des Maisons  
Sport Santé

---