



JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ 2013

Maîtrisez votre tension artérielle, maîtrisez votre vie

## HYPERTENSION artérielle et EXERCICE PHYSIQUE<sup>1</sup>

Faire de l'exercice de manière régulière est l'une des premières recommandations pour faire baisser la tension artérielle et améliorer la santé cardio-vasculaire, tant pour la population générale que pour les personnes souffrant d'hypertension.

### *Quel est le lien entre l'hypertension artérielle et l'exercice physique ?*

Faire de l'exercice de manière régulière se révèle bénéfique pour la santé à plusieurs égards et protège l'organisme de l'hypertension artérielle et des maladies cardio-vasculaires. Des études montrent qu'en réduisant la tension artérielle systolique de 5 mm Hg, on peut faire chuter la mortalité due aux accidents vasculaires cérébraux de 14 % et celle due aux maladies coronariennes de 9 %<sup>2</sup>. Une activité physique régulière est essentielle pour prévenir et traiter l'hypertension.

### *Quelle est la prévalence de la sédentarité dans la Région ?*

La sédentarité au sein de la population adulte est un vrai problème dans la Région de la Méditerranée orientale. Le manque d'exercice physique est en lien direct avec la prise de poids, laquelle augmente le risque d'hypertension. Dans certains pays de la Région, la prévalence de la sédentarité atteint jusqu'à 70 % de la population adulte.

1. L'exercice physique s'entend de tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie. (OMS)
2. San Francisco burden of disease and injury study. Determinants of health, high blood pressure: what can be done? <http://www.healthysf.org/bdi/determinants/hypertension/prevention.html>



Organisation  
mondiale de la Santé

Bureau régional de la Méditerranée orientale

De plus, la situation vis-à-vis des adolescents n'a rien d'encourageant. Les données sur les facteurs de risque combinés du surpoids et du manque d'exercice révèlent que les adolescents ont une activité physique insuffisante.

## *Quel est le niveau d'activité physique recommandé ?*

L'exercice physique désigne tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie et comprend donc de nombreuses activités quotidiennes, comme les tâches ménagères, la marche, certaines activités professionnelles et activités de loisir, les jeux, le sport ou l'exercice planifié.

Pour chaque tranche d'âge, l'OMS recommande un certain niveau d'activité physique pour prévenir les maladies chroniques, comme les maladies cardio-vasculaires, les accidents vasculaires cérébraux et l'hypertension.

### De 5 à 17 ans

- » Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
- » Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
- » L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.

### De 18 à 64 ans

- » Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue.
- » Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- » Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

### À partir de 65 ans et plus

- » Les personnes âgées devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue.
- » L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
- » Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue.
- » Les personnes âgées dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.
- » Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.