



Tony Rénia

INFO SPORT SANTE #2

Sport et Hypertension

EN BREF

L'activité physique modérée baisse efficacement la tension, et immédiatement après une séance.

Évitez les efforts très intenses ou les charges lourdes.

QU'EST-CE QUE L'HYPERTENSION

L'hypertension correspond à une pression trop élevée dans les artères, ce qui oblige le cœur à travailler davantage pour faire circuler le sang, et finit par le fatiguer.

Sans surveillance ni prise en charge, l'hypertension peut augmenter le risque de :

- Maladies cardiovasculaires (infarctus...)
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Troubles de la vision
- Atteintes rénales



MILLIMÈTRES DE MERCURE (MMHG)

Normale	< 120 / < 80
Élevée (pré-hypertension)	120–139 80–89
Hypertension stade 1	140–159 90–99
Hypertension stade 2	≥ 160 / ≥ 100

Une tension normale est d'environ 120/80 mmHg : 120 correspond à la pression systolique (cœur contracté) et 80 à la pression diastolique (cœur relâché).

LES CAUSES DE L'HYPERTENSION



- **Trop de sel dans l'alimentation** → le sel retient l'eau, ce qui augmente le volume sanguin et la pression.
- **Surpoids et obésité** → le cœur doit pomper plus fort pour irriguer tout le corps.
- **Sédentarité** → un cœur peu entraîné, travaille moins efficacement.
- **Alimentation déséquilibrée** → excès de graisses, de sucres et manque de fibres.
- **Stress chronique** → stimule les hormones (adrénaline, cortisol) qui font monter la tension.
- **Tabac** → abîme les parois des artères.
- **Alcool en excès** → stimule le système nerveux et augmente la tension.
- **Autres** (prédisposition familiale, âge, troubles hormonaux, maladies rénales...)

CE QUE DIT LA SCIENCE

- Un entraînement combiné (endurance + résistance) fait baisser la pression systolique d'environ 6,4 mmHg et la pression diastolique d'environ 3,7 mmHg (méta analyse 27/04/2023) .
- L'activité physique fait baisser la tension immédiatement après une séance (effet pouvant durer jusqu'à 24 h).



EN PRATIQUE

Type d'activité		Intensité (% FC max)	Fréquence / Durée recommandée	Commentaire
Endurance modérée (marche rapide, vélo, natation, rameur, jogging doux)		60–75 % FC max	30–45 min, 4–5 j/sem.	Effet le plus prouvé. Vise la régularité, non la performance.
Renforcement léger à modéré (charge légère à modérée, circuit training lent)		50–65 % FC max (entre les séries)	2–3 séances/sem., 6–10 exercices	Effet complémentaire sur le tonus vasculaire.
Yoga, respiration, cohérence cardiaque		45–55 % FC max (repos actif)	10–20 min/jour	Agit surtout via la baisse du stress et la modulation du système nerveux.

Précautions essentielles

- Avis médical préalable
- Échauffement progressif (5–10 min) et retour au calme pour éviter les pics de tension.
- Respiration fluide
- Hydratation correcte et éviter la déshydratation.
- Privilégier la régularité
- Adapter l'intensité : rester en zone "modérée" → essoufflement léger mais possibilité de parler
- Éviter les sports : statiques, intenses avec charges trop lourdes, intenses et très explosifs, avec chocs

Le plus souvent, l'hypertension ne provoque aucun symptôme, d'où son surnom de "tueur silencieux".

Elle n'empêche pas de faire du sport : au contraire, une activité régulière agit comme un véritable traitement naturel.

 06.44.83.88.78

 **GRATUIT – Code Promo ESSAIVISIO**

VISIO

COMMENT BIEN VIVRE AVEC LA
MENOPAUSE

Le SAMEDI 13 DECEMBRE 2025

A 12h15



GRATUIT

DES REPÈRES PRATIQUES POUR LE QUOTIDIEN

Inscrivez-vous dès maintenant à notre cours de sport en visio !

À la fin de la séance, profitez d'une intervention exclusive de **Delphine Cornier, kinésithérapeute** spécialisée en rééducation pelvi-périnéale et dans la prise en charge de l'endométriose.

Elle vous apportera des repères clairs et des actions concrètes pour mieux appréhender la ménopause.

Quand le corps change, se comprendre et partager rendent chaque pas plus simple.



● VISIO

CODE PROMO : ESSAIVISIO 📺

🕒 **Date : 13 décembre 2025**

📌 **En ligne - sur inscription**

- **SUPPORT** : Ordinateur, Tablette ou Smartphone
- **DUREE** : 45 min
- **SEANCE DE SPORT** collective : 30 min
mobilité, tonicité, respiration
- **INTERVENTION DE DELPHINE CORNIER** : 15 min
- Temps d'échange en fin de session.