

Activité physique

Les exercices de type cardiovasculaire (marche rapide, course, vélo, danse, natation) sont recommandés. On suggère d'en faire au moins 20 minutes par jour, mais tout exercice physique, même moins intense, est bénéfique. À long terme, l'exercice physique régulier permet de réduire la pression systolique de 4 mm Hg à 9 mm Hg, même sans perte de poids.

Cependant, prudence avec les exercices qui obligent à lever des poids : ils deviennent contre-indiqués lorsque la tension artérielle est élevée.

Dans tous les cas, il est préférable de demander l'avis de son médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.

Les activités physiques réduisent le surplus de poids. Maigrir est la méthode la plus efficace pour réduire la tension artérielle. En moyenne, le fait de perdre 2,5 kg entraîne une baisse de pression systolique de 5 mm Hg et diastolique de 2,5 mm Hg.

Régime DASH.

C'est un régime préconisé aux Etats-Unis, qui signifie Dietary Approaches to Stop Hypertension. Ce régime alimentaire est spécialement conçu pour traiter l'hypertension artérielle. Des recherches ont démontré son efficacité et, dans le cas d'une hypertension artérielle légère, il peut même remplacer les médicaments habituels. Le suivi régulier de cette diète permet de réduire la tension systolique de 8 mm Hg à 14 mm Hg, et la tension diastolique de 2 mm Hg à 5,5 mm Hg.

Dans ce régime, l'accent est mis sur les fruits et légumes, les grains entiers, les noix, le poisson, la volaille et les produits laitiers faibles en matières grasses. La consommation de viandes rouges, de sucre, de matières grasses et plus particulièrement de gras saturés et de sel y est réduite.