

Activité physique régulière : partez du bon pied pour prévenir le diabète et l'hypertension artérielle !

En complément d'une alimentation équilibrée, il est également bénéfique pour la santé de pratiquer une activité physique régulière. Au-delà des nombreux bienfaits que le sport procure, il permet d'abaisser la tension artérielle et de lutter ainsi contre [l'hypertension artérielle](#), l'une des premières causes [des maladies cardio-vasculaires](#). Le mariage du diabète et de l'hypertension multiplie les risques de complications, c'est le thème de la [Semaine nationale de prévention du Diabète](#) de cette année. Découvrez la campagne et [faites le test](#).

Que se passe-t-il lorsque l'on pratique une activité physique ?

Lors d'un effort, la fréquence cardiaque s'accélère pour compenser la dépense énergétique des muscles sollicités. Le sport pratiqué de façon régulière a des effets bénéfiques sur l'organisme, notamment sur le système cardio-vasculaire. Autrement dit, plus votre activité physique sera régulière plus le cœur sera performant.

Les exercices physiques réguliers entraînent :

- Une augmentation de la force de contraction du muscle cardiaque (myocarde);
- Une diminution de la fréquence cardiaque au repos et pendant l'effort, le cœur se fatigue moins au quotidien et il est mieux protégé,
- Une augmentation du volume de sang éjecté au moment de la contraction du ventricule, le cœur doit moins travailler lorsqu'il propulse le sang dans l'organisme ;
- Une amélioration de la vasodilatation des artères et de la capacité du sang à transporter de l'oxygène aux organes et aux muscles.

L'ensemble de ce fonctionnement du corps participe au maintien [d'une tension artérielle inférieure à 14/9](#).

Quels sont les activités physiques à privilégier ?

Pour réguler et faire baisser la tension artérielle, il est recommandé de pratiquer régulièrement une activité physique d'intensité faible à modérée et de longue durée (1 heure et plus). Si vous envisagez de pratiquer une activité sportive, privilégiez un sport d'endurance et de type aérobic tels que la marche rapide, la course à pied, le cyclisme, la natation... La pratique sportive régulière est bénéfique à tous les niveaux puisqu'elle permet de lutter contre le surpoids, de réduire les risques de diabète et donc de prévenir l'hypertension artérielle. Si vous n'êtes pas un grand sportif, optez pour une pratique au quotidien : préférez les marches plutôt que l'ascenseur, allez faire vos courses à pied, descendez une station plus tôt en bus ou en métro, promenez votre compagnon à quatre pattes... Si vous décidez de reprendre une activité physique, parlez-en à votre médecin, [pour déterminer ensemble l'activité qui vous conviendra le mieux selon votre âge, vos goûts et votre état de forme](#).

Si vous êtes hypertendu(e) et que vous souhaitez reprendre le sport, un bilan avec votre médecin sera nécessaire. Il évaluera votre risque cardiovasculaire et contrôlera votre pression artérielle (au repos). Il peut également être recommandé de faire une épreuve d'effort.

Choisir une activité qui plait

Pratiquer une activité physique régulière c'est parfait pour... la maîtrise du poids et du cholestérol, la diminution du risque de maladie cardiovasculaire, la gestion du stress, un sommeil de qualité, la confiance en soi, le lien social et le bien-être général : autant d'atouts pour tenir le diabète de type 2 et l'hypertension artérielle à distance !

Régularité et plaisir (des activités à partager entre amis et en famille) seront vos meilleurs atouts.

Pour connaître l'offre d'activité physique proposée près de chez vous, vous pouvez contacter [les fédérations et associations pour vous accompagner dans la pratique d'une activité physique adaptée](#)

Sources :

Fédération Française de cardiologie

HTA et sport, D'après Ph. Sosner (Paris), Évaluation du patient hypertendu qui veut faire du sport

[Diabète et hypertension artérielle, je fais le test](#)

A lire aussi : [Les bénéfices de l'activité physique pour la santé](#)

[Je pratique une activité physique](#)