

## Mon But:

# Augmenter l'activité physique

L'activité physique est une partie essentielle de la bonne santé. Ceci est surtout vrai en ce qui concerne la pression artérielle élevée et la santé du cœur. Votre cœur est un muscle, et comme n'importe quel muscle, vous devez le garder fort.

L'activité physique peut aider à abaisser votre pression artérielle, à réduire les niveaux de stress, à augmenter votre énergie et peut vous aider à mieux dormir.

Visez 30-60 minutes d'activité, la plupart des jours de la semaine. Vous pouvez ajouter 10 minutes petit à petit pour commencer.

## L'impact sur la pression artérielle :

Jusqu'à ↓ 7.4/5.8 mmHg avec un exercice dynamique d'intensité modéré (comme la marche, le jogging, le cyclisme ou la natation)

## Idées pour commencer :

- Stationnez votre automobile plus loin de votre destination, marchez le reste du chemin
- Prenez votre vélo au magasin du coin au lieu de votre automobile
- Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur ou descendez l'ascenseur deux étages en dessous de votre destination et puis marchez le reste des étages à pied (vous pouvez graduellement augmenter le nombre des étages)
- L'exercice pendant les publicités – faites de l'exercice pendant les publicités, vous pouvez faire quelques exercices différents pendant une émission (par ex. les abdominaux, les fentes, l'étirement, etc.)
- Êtes-vous assis au bureau toute la journée? – faites une marche de midi avec vos collègues

Parlez avec votre professionnel de santé avant de commencer un programme d'activité physique. Si ça fait longtemps que vous n'étiez pas actif, commencez lentement et augmentez votre activité physique pour des périodes plus longues.

## A quel point suis-je actif aujourd'hui ?

Tout récemment, je suis actif pendant \_\_\_\_\_ minutes par semaine

### Essayez de faire quelque chose de nouveau :

1. Faites de la danse, essayez une leçon cours, ou monter le son de la musique à la maison
2. Faites du jardinage, profitez de la nourriture fraîche et ajoutez des activités à votre semaine
3. Faites du bénévolat avec votre centre de récréation communautaire ou assistez aux évènements du bénévolat
4. Prolongez la marche de votre animal domestique peu à peu chaque jour. Vous n'avez pas un animal domestique ? Demandez à un voisin si leur animal domestique a besoin d'une marche supplémentaire.
5. La marche nordique est une bonne façon d'ajouter un exercice complet de corps à votre routine
6. Faites de façon que vos exercices se passent vite en arrangeant que votre liste de chansons devient votre chronométruse personnelle

### Établissez un but :

Je serai actif \_\_\_\_\_ minutes par semaine

### J'essaierai d'ajouter ces activités à ma routine :

1. \_\_\_\_\_ min/sem \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ min/sem \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ min/sem \_\_\_\_\_

## Mon But :

# Atteindre un poids plus sain

Trop de poids signifie que votre cœur doit travailler plus fort à pomper le sang partout dans votre corps, qui peut causer un risque de plus aux personnes avec la pression artérielle élevée.

Pour des personnes qui sont en surpoids, même en perdant 8-10 livres peut aider à abaisser la pression artérielle.

**Saviez-vous ?** Être en surpoids est un problème de la santé global qui est aussi sérieux que la consommation de tabac.

Lorsque vous êtes en train de perdre de poids, c'est important de choisir des nourritures plus saines, d'augmenter l'activité physique et demander l'aide d'une équipe de professionnels de santé pour vous aider à rester sur la bonne route

## L'impact sur la pression artérielle :

↓ 1.6/1.1 mmHg avec chaque 1 kg (2.2 livres) de poids perdu

## Le poids et la taille :

L'endroit où vous avez pris du poids a autant d'importance pour votre santé que le poids lui-même. Des recherches démontrent que le surpoids autour de la taille est plus dangereux pour le cœur que le surpoids sur les hanches et les cuisses.

	Risque augmenté	Risque considérablement augmenté
Mâle	>94 cm (>37 in)	>102 cm (>40 in)
Femelle	>80 cm (>31.5 in)	>88 cm (>34.7 in)

Le tour de taille ne s'applique pas aux femmes enceintes ou des femmes qui allaitent, des personnes de moins de 18 ans ou plus de 65 ans. Quelques groupes ethniques ou ceux qui vivent avec des facteurs de risque peuvent avoir un risque augmenté avec des tours de taille plus petits.

## Pour mesurer un tour de taille précisément :

1. Enlevez les vêtements, ceintures, etc. de votre région abdominale. Tenez-vous debout tout droit, regardez dans un miroir en face si possible, avec vos pieds écartés à la largeur des épaules.
2. Trouvez le haut de vos os iliaques en poussant haut et vers l'intérieur au long des os iliaques jusqu'aux côtés de votre corps. Avec le bord de vos mains au long de vos index (pas les bouts de vos doigts), montez jusqu'au point le plus haut des os.
3. Alignez le bord inférieur du mètre ruban avec le haut de vos os iliaques sur les deux côtés de votre corps. Vérifiez que le mètre ruban n'est pas entortillé.
4. Relaxez-vous, prenez deux souffles normaux. Après le deuxième souffle, serrez le ruban autour de votre taille, en gardant votre ventre relaxé. Le ruban doit être bien ajusté et confortable autour de la taille sans appuyer sur la peau.
5. Prenez l'indication du mètre ruban tout en respirant normalement.



	Ma taille actuelle	Mon but
Tour de taille		
Poids		

## D'autres ressources qui peuvent vous aider :

<https://www.participation.com/fr-ca>, [www.UrbanPoling.com](http://www.UrbanPoling.com), <https://www.coeuretavc.ca/articles/liste-de-lecture-essayez-lentrainement-3x3>