

## Hypertension artérielle et effort

### Définition

L'hypertension artérielle (HTA) se définit comme une tension artérielle systolique supérieure à 14 (1<sup>er</sup> chiffre) et/ou une tension artérielle diastolique supérieure à 9 (2<sup>ème</sup> chiffre), à condition d'obtenir ces chiffres à plusieurs reprises dans une condition de repos.

L'HTA et le sport entretiennent des relations ambiguës: le sport peut-être source d'HTA mais peut également constituer son traitement. **Quel est la place de la course à pied d'endurance vis-à-vis de l'HTA ?**

### Rappel

Au repos, aucun groupe musculaire n'est actif. La course à pied d'endurance est un effort dynamique car le mouvement est initié par un raccourcissement puis un allongement du muscle. Il se distingue, par exemple, de l'haltérophilie qui est un effort statique avec contraction du muscle sans allongement ni raccourcissement des fibres musculaires.

Lors de la course à pied, la tension artérielle systolique (1<sup>er</sup> chiffre) augmente progressivement avec l'effort d'autant que le coureur est peu entraîné. Le 2<sup>ème</sup> chiffre varie peu (tension artérielle diastolique) car l'effort induit une dilatation des vaisseaux au niveau des muscles. Ceci n'est pas forcément vrai chez le sujet prédisposé à l'HTA ou en situation de surentraînement.

### Le sport comme traitement de l'HTA

Les sports d'endurance et notamment la course à pied sont non seulement autorisés mais doivent être conseillés pour les HTA légères car ils constituent une partie du traitement. Une activité sportive régulière peut abaisser le 1<sup>er</sup> chiffre de 1 (cmHg) et le 2<sup>ème</sup> de 0,5.

Débuter l'activité sportive alors que l'on est hypertendu, doit conduire à quelques précautions préalables : avis médical, réalisation éventuelle d'un holter de tension artérielle (suivi de la tension artérielle sur 24 heures), d'une échocardiographie (mesure de la taille des parois du cœur qui peuvent être hypertrophiées) et d'une épreuve d'effort pour suivi de la tension artérielle (et dépistage d'une pathologie coronarienne). L'HTA d'effort est évoqué lors qu'au maximum de l'effort les chiffres de tension artérielle sont supérieurs à 25/13.

Le sport diminuerait le stress et donc la production d'adrénaline ce qui explique la baisse de la tension artérielle au repos.

### Le traitement de l'HTA chez le sportif

L'exercice conseillé chez l'hypertendu est de 30 minutes 3 fois par semaine avec une intensité faible (pouls toujours inférieur à 75% du pouls maximal théorique défini par l'équation suivante :  $220 - \text{age}^*$ ). Les médicaments antihypertenseurs sont nombreux et certains sont plus recommandés que d'autres chez l'hypertendu sportif. Il appartient à votre médecin de vous proposer le médicament le plus adéquat compatible avec votre condition de coureur compétiteur.

\* soit à 70 ans :  $220 - 50 = 170$ ;  $(170 \times 75)/100 = 127$ ; Effort avec un pouls maximal à 127/min.

**Docteur Christine AUBRY, centre Hospitalier de Saint-Malo**