

# Prescription d'une activité physique adaptée Hypertension Artérielle

Nom et Prénom.....

Né.e le ...../...../.....

## Indication du niveau d'altération fonctionnelle du patient (locomotrice, cérébrale, sensorielle) :

Le degré de limitation fonctionnelle ne correspond pas à la sévérité de la pathologie mais aux limitations locomotrices, cérébrales, sensorielles et de douleur du patient. Ne cochez qu'une seule case.

Aucune

Minimale

Modérée

Sévère

Précisez :

Conformément à l'article D 1172-2 du code de la santé publique, en cas d'altération fonctionnelle sévère le patient doit réaliser un bilan fonctionnel auprès d'un kinésithérapeute, ergothérapeute ou psychomotricien (financement à la charge du patient).

**Je recommande une activité physique adaptée sous forme d'un programme se composant de 2 à 3 séances d'activité physique par semaine, sur une période de 3 mois :** (à l'attention des professionnels de l'activité physique intervenant)

Type d'activité	Intensité	Durée totale par semaine	Fréquence
<b>Activités de la vie quotidienne</b> (exemples : marcher, monter les escaliers...)	Faible à modérée	-	quotidienne
<b>Activités permettant de développer l'endurance</b> (exemples : marche nordique, cyclisme, nage, gymnastique aquatique, aquabike)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intensité modérée,</li><li>• Si bien tolérée, possibilité d'augmenter progressivement à une intensité élevée.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ≥ 30 min par jour,</li><li>• Commencer en augmentant progressivement la durée de l'entraînement,</li><li>• En continu ou fractionné.</li></ul>	3 à 7 jours par semaine.
<b>Activités permettant de développer le renforcement musculaire</b> (exemples : poids, bandes élastiques, appareillages...)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intensité modérée,</li><li>• Si bien tolérée possibilité d'augmenter progressivement à une intensité élevée,</li><li>• Pour les débutants et les personnes âgées commencer par une intensité légère.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions par exercice des grands groupes musculaires,</li><li>• Commencer en augmentant progressivement la durée.</li></ul>	2 à 3 séances par semaine à effectuer des jours non consécutifs.
<b>Activités en assouplissement</b>	Étirement jusqu'au point de tension ou de léger inconfort.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Étirement statique de 10 à 30 secondes,</li><li>• 2 à 4 répétitions pour chaque exercice.</li></ul>	≥ 2 séances/semaine.

**Éducation du patient aux exercices qu'il pourra réaliser en autonomie**

## Précautions

- L'activité physique d'intensité légère n'est jamais contre-indiquée.
- Contre-indication temporaire de l'activité physique d'intensité modérée ou élevée en cas de pression artérielle systolique ≥ 180 mmHg et/ou de pression artérielle diastolique ≥ 105 mmHg.

## Bouger plus :

En parallèle de la pratique de l'activité physique adaptée, il est nécessaire de réduire son niveau de sédentarité et d'augmenter son activité physique dans la vie quotidienne.

Pour évaluer votre niveau actuel de sédentarité, scannez le QR code.



## Signature et tampon :

Fait à .....

Le ...../...../.....

## Certificat de non contre-indication à l'activité physique adaptée

Je soussigné.e

Docteur.....

Exerçant à (adresse) .....

Certifie avoir examiné ce jour,

Mme./M. ....

Né.e le ...../...../.....

et n'avoir pas constaté de signe clinique apparent contre-indiquant la pratique de l'activité physique adaptée, d'intensité :

- Légère,
- Modérée,
- Élevée.

*En l'absence de contre-indication à la pratique d'une activité physique d'intensité élevée : cocher les 3 cases.*

Remarques et précautions particulières :

.....  
.....  
.....  
.....

Certificat établi à la demande de l'intéressé.e et remis en mains propres pour faire valoir ce que de droit.

Fait à .....

Le ...../...../.....

Signature et tampon :

Votre médecin vous a prescrit un programme d'activité physique adaptée dans le cadre de la prise en charge de votre hypertension artérielle.

La pratique d'une activité physique régulière est essentielle pour vous aider à lutter contre la maladie et à en prévenir les complications.

Dans le cadre de cette pratique, veuillez suivre les précautions habituelles conseillées à tous les sportifs (voir les 10 règles d'or du sportif en scannant le QR code correspondant). De plus :

- Reportez votre séance d'activité physique si votre PAS  $\geq$  180 mmHg et ou si votre PAD est  $\geq$  105 mmHg,
- Si vous prenez un traitement contre la tension, celui-ci peut entraîner une chute de tension parfois plusieurs heures après la fin de l'exercice. Si cela vous concerne, parlez-en à votre médecin pour adapter les prises à vos activités sportives.

En parallèle de la pratique de l'activité physique adaptée, il est essentiel d'adapter votre mode de vie en réduisant autant que possible votre niveau de sédentarité et en augmentant votre niveau d'activité physique dans votre vie quotidienne.

À l'issue du programme d'activité physique adaptée, il sera également essentiel de poursuivre la pratique d'une activité physique plusieurs fois par semaine.

Scannez les QR codes pour :

- Évaluer votre niveau actuel de sédentarité et d'activité physique,
- Obtenir des conseils pour augmenter votre activité physique au quotidien en dehors du sport,
- Connaître les principales précautions à prendre lors de la pratique d'une activité sportive, en plus des précautions spécifiques à l'hypertension artérielle,
- Trouver une maison Sport-Santé proche de chez vous. Les maisons Sport-Santé peuvent :
  - Vous aider à trouver les ressources sportives adaptées à vos besoins,
  - Évaluer vos capacités physiques et élaborer avec vous un programme personnalisé en lien avec des professionnels qualifiés.



Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes



Bouger plus



Les 10 règles d'or du sportif



Annuaire des Maisons Sport Santé