



## Centre d'Entraînement Médical Rosemère

### *Hypertension artérielle et exercices*



Environ un Canadien sur  
cinq souffre d'hyper-  
tension artérielle.

L'hypertension est  
surnommée le tueur  
silencieux

- ◆ L'hypertension se manifeste lorsque la force qu'exerce le sang contre les parois des vaisseaux sanguins est plus élevée que la normale.
- ◆ La maîtrise de l'hypertension artérielle peut considérablement réduire les risques d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

#### **Pourquoi l'activité physique est bénéfique?**

- ◆ Les gens actifs souffrant d'hypertension diminuent leur risque de mortalité.
- ◆ Le contrôle du poids corporel ou la perte de poids aident à la diminution de la tension artérielle.
- ◆ L'activité physique pratiquée de façon régulière et d'intensité modérée pendant au moins 50 à 60 minutes, peut abaisser la pression artérielle.

**Pour plus d'information,  
consultez un membre de l'équipe**



Centre d'Entraînement Médical Rosemère  
400 ch. de la Grande-Côte, bureau 101  
Rosemère, J7A 1K7  
(450) 621-2734