Hypertension : le sport, premier médicament?

Par ***mogirard***
Créé le ***13/03/2019 - 00:20***

Hypertension : le sport, premier médicament?

Mardi, 12/03/2019 - 23:20 0 commentaire

- Diminuer la police
- Augmenter la police
- Imprimer
- Version PDF

-
- Tweeter
-
-

2 avis :

zoom

Une équipe de scientifiques britanniques et américains a réalisé une vaste méta analyse pour évaluer, en compilant les résultats de quelque 400 essais cliniques incluant au total près de 40 000 participants, les effets de l'exercice physique en matière d'hypertension. Et les résultats sont là : selon ce travail, le sport est au moins aussi efficace que la plupart des comprimés pour ramener la tension des patients hypertendus à un niveau normal, c'est-à-dire inférieure à 14/9 (cmHg).

L'étude révèle que toute activité physique semble avoir un effet positif. Des sports d'endurance (marche, jogging, vélo, natation) mais aussi des exercices plus intensifs, comme de la musculation avec haltères et poids, ou encore une combinaison des deux. « Ces résultats ne veulent pas dire que les patients doivent arrêter immédiatement de prendre des médicaments, mais ils indiquent que l'exercice physique sous toutes ses formes est sans doute la meilleure prévention, mais aussi le meilleur remède contre ce fléau » , indique l'auteur principal de l'étude, le Docteur Huseyin Naci, du département de santé publique de la London School of Economics.

Avec ces conclusions, les chercheurs espèrent surtout encourager les médecins eux-mêmes à envisager de prescrire à leurs patients de l'activité physique plutôt que des médicaments. Ce serait d'autant plus bénéfique que l'hypertension augmente avec l'âge.

La décision d'arrêter un médicament doit toutefois être prise au cas par cas. Certains patients, par ailleurs en mauvaise santé, peuvent en effet avoir du mal à reprendre une activité physique. Au médecin d'évaluer quelle pratique sportive sera la plus adaptée, à quel rythme - et surtout de s'assurer que le patient se montrera suffisamment motivé pour s'y astreindre sur la durée...

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

BMJ

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine artères exercice hypertension médicaments sport

URL source: https://www.rtflash.fr/hypertension-sport-premier-medicament/article