

# Cinq minutes d'exercice par jour pour prévenir l'hypertension

Par *mogirard*

Créé le 07/11/2022 - 19:00

## Cinq minutes d'exercice par jour pour prévenir l'hypertension

Lundi, 07/11/2022 - 18:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

1 avis :



[zoom](#)

Selon l'OMS, 1,3 milliard de personnes sont hypertendues dans le monde (un adulte sur six), soit deux fois plus qu'en 1990. Au-delà d'une hygiène de vie saine et d'un traitement médicamenteux à respecter pour les personnes souffrant d'hypertension, de nouveaux travaux de recherche suggèrent que la pratique d'exercices de respiration pourrait également leur être bénéfique.

Une étude menée par des chercheurs de l'Université du Colorado (États-Unis) argue que de courts exercices respiratoires quotidiens pourraient contribuer à réduire la pression artérielle. Pour les besoins de l'étude, 128 adultes - âgés de 18 à 82 ans en moyenne -, ont été suivis pendant six semaines et ont effectué des exercices de respiration. « Les participants ont utilisé un appareil portatif, semblable à un inhalateur, pendant environ 5 à 10 minutes par jour, en prenant 30 respirations profondes pendant que l'appareil fournissait une résistance, de sorte que leurs muscles respiratoires travaillent plus fort », indiquent les auteurs de l'étude.

Résultat, dans les deux semaines suivant l'utilisation de l'appareil, les chercheurs ont déclaré avoir constaté « une tension artérielle plus basse au sein de l'échantillon ». Les seuls effets secondaires constatés étaient des douleurs musculaires temporaires et des vertiges. À la fin des six semaines, les

participants.es présentaient une diminution moyenne de 9 mmHg de la pression artérielle systolique. « La pression artérielle systolique (le chiffre du haut ou chiffre le plus élevé) est la valeur de la pression dans l'artère au moment où le cœur se contracte », précise l'Agence de santé publique du Canada.

« Une diminution de neuf points de la pression artérielle systolique est énorme », a réagi le docteur Rigved Tadwalkar, cardiologue. « Si nous savons depuis longtemps que les exercices de respiration profonde peuvent contribuer à faire baisser la pression artérielle, il est surprenant d'apprendre un effet aussi vigoureux lorsqu'on y ajoute une résistance », ajoute-t-il. Autre fait notable de l'étude : l'entraînement semblait non seulement profiter aux personnes souffrant d'hypertension, mais également aux jeunes participants.es en bonne santé.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Journal of Applied Physiology](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#) [exercice](#) [hypertension](#) [monde](#) [prévention](#) [respiration](#)

---

**URL source:** <https://www.rtflash.fr/cinq-minutes-d-exercice-par-jour-pour-prevenir-l-hypertension/article>