



## Mise à jour des directives relatives à la tension artérielle pour le manuel de ressources SPAP-SCPE

En 2017, après deux ans de travail d'élaboration, la SCPE a publié le *Questionnaire Menez une vie plus active*, un outil d'évaluation préalable à la participation que les gens peuvent s'administrer eux-mêmes. Puisque le *Questionnaire Menez une vie plus active* est fondé sur des données probantes, les valeurs maximales de la tension artérielle au repos qui y étaient présentées ont été mises à jour afin de refléter les travaux de Thomas et coll. (2011)<sup>a</sup>. En effet, la revue de ces chercheurs a démontré que les personnes atteintes d'hypertension peuvent présenter un risque moins élevé si leur tension artérielle au repos est inférieure à 160/90 mm de Hg, avec ou sans médication.

Ces directives à jour remplacent toute mention relative à la tension artérielle mesurée lors de l'évaluation préliminaire dans votre édition du manuel de ressources SPAP-SCPE. Les changements ont été apportés aux valeurs maximales de la tension artérielle au repos préalable à la participation dans la version actuelle des outils suivants :

- *Questionnaire Menez une vie plus active* (remplace tous les outils d'évaluation préalable à la participation précédemment approuvés par la SCPE)
- SPAP-SCPE : *Autorisation du médecin concernant l'aptitude à l'activité physique* (accessible à [scpe.ca](http://scpe.ca))
- *Outil de l'EPC-SCPE pour évaluer la santé* (accessible à [scpe.ca](http://scpe.ca))

En dépit des changements apportés aux valeurs maximales de la tension artérielle au repos préalable à la participation, les professionnels de l'exercice qualifiés prudents devraient continuer à encourager les clients qui n'ont pas reçu de diagnostic d'hypertension, mais dont la tension artérielle systolique au repos est supérieure à 140 mm de Hg, à discuter des lectures récentes de leur tension artérielle au repos avec un médecin.

<sup>a</sup>Thomas SG, Goodman JM et Burr JF. (2011). Evidence-based risk assessment and recommendations for physical activity clearance: established cardiovascular disease. *Appl Physiol Nutr Metab.* 36(S1): S190-S213, <https://doi.org/10.1139/h11-050>.

*\*Un professionnel de l'exercice qualifié détient un diplôme d'études postsecondaires en science de l'exercice et une certification avancée dans ce domaine*