

## L'épreuve d'effort

### **En quoi consiste une épreuve d'effort et quel est son intérêt ?**

Il s'agit d'un test réalisé sur bicyclette ergométrique visant à dépister ou évaluer un problème pouvant compromettre votre aptitude à l'exercice. Si un ré-entraînement à l'effort est envisagé, cette épreuve permet de proposer un programme de réhabilitation respiratoire adapté.

Il comporte une période d'échauffement de quelques minutes puis une augmentation progressive de la puissance pour atteindre les capacités maximales.

Cela permet d'analyser plusieurs éléments :

- des paramètres cardio-circulatoires en surveillant la tension artérielle et en enregistrant pendant toute la durée de l'exercice l'électrocardiogramme à l'aide d'électrodes autocollantes posées sur le thorax
- des paramètres respiratoires : consommation d'oxygène, production de gaz carbonique et volumes respiratoires mesurés grâce à un embout buccal
- des paramètres biologiques : mesure de la pression en oxygène et en gaz carbonique, mesure des lactates grâce aux prélèvements effectués au niveau du lobe de l'oreille

La bonne interprétation de cet examen nécessite votre collaboration active pour obtenir un test maximal selon vos capacités. Afin de vous aider à réaliser cet effort, l'équipe médicale vous encouragera pendant la durée du test.

Il est bien sûr possible d'interrompre le pédalage à tout moment. Le médecin, présent au cours de l'effort, surveille l'ensemble des paramètres mesurés. Il adaptera votre effort physique de manière à prévenir tout événement indésirable.

### **Quels peuvent être les risques de cet examen ?**

L'épreuve d'effort est un test qui dans la grande majorité ne présente pas de danger lorsqu'il est conduit sous la supervision d'une personne habilitée.

Selon votre pathologie, certaines manifestations sont possibles. Ce test sert d'ailleurs à les diagnostiquer :

- sensation d'essoufflement
- crise d'asthme
- douleurs thoraciques
- troubles du rythme cardiaque
- malaise vagal à l'arrêt de l'effort.

Les complications graves sont exceptionnelles : infarctus du myocarde, arrêt cardiaque. Le médecin responsable du test dispose de tout le matériel et est formé aux gestes nécessaires en cas d'intolérance.

### **Quelles sont les précautions à prendre ?**

- Venez avec une tenue vestimentaire et des chaussures adaptées à l'exercice
- N'oubliez pas de prendre un repas avant l'examen, comprenant des sucres lents
- Prenez votre traitement habituel

Vous devez signaler au médecin réalisant l'épreuve :

- L'ensemble de vos traitements actuels.
- Vos antécédents médicaux et chirurgicaux, en particulier les maladies respiratoires, cardiaques, hypertension artérielle, allergies...