

# EPREUVE D'EFFORT

**Centre Coeur Vaisseaux Voltaire, Paris Nord (<http://elisabethcoignard-cardiologie.docvadis.fr>)**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/elisabethcoignard-cardiologie](http://www.docvadis.fr/elisabethcoignard-cardiologie)

L'épreuve d'effort ou épreuve d'exercice est un examen complémentaire de pneumologie souvent indispensable à une prise en charge complète et adaptée. Vous trouverez ici ses modalités pratiques.

## **Votre pneumologue vous demande de réaliser une EPREUVE D'EXERCICE**

### **En quoi consiste cet examen ?**

Il s'agit de réaliser un effort physique quantitatif, en l'occurrence, le pédalage sur bicyclette tout en étant relié par un embout buccal ou masque et par des électrodes à des appareils de mesures (ventilation minute, consommation d'oxygène, fréquence respiratoire et cardiaque, tension artérielle,...) afin de mesurer votre capacité physique.

### **Indications de l'épreuve d'exercice**

Cet examen permet :

- d'évaluer la dyspnée (gêne respiratoire, sensation d'oppression...)
- de rechercher les origines d'une réduction de la capacité physique, cardiaque ou pulmonaire d'un individu
- de préciser un diagnostic : asthme à l'effort par exemple
- d'évaluer un handicap professionnel
- de déterminer les paramètres d'un stage de réhabilitation respiratoire
- d'évaluer les effets d'un traitement ou d'un réentraînement : programme de réadaptation
- de déterminer l'état de forme d'un sportif et de suivre les effets d'un entraînement.

## **Précautions requises**

Cet examen se déroule en présence de votre pneumologue et sous contrôle électrocardiographique. Selon vos antécédents et votre examen clinique, une consultation auprès d'un cardiologue peut avoir été requise avant la réalisation de l'examen. Selon son avis ou selon une maladie cardiaque associée votre pneumologue peut décider de réaliser cette épreuve d'exercice couplée avec le cardiologue.

## **Comment se déroule l'épreuve d'exercice ?**

L'épreuve consiste à réaliser un effort progressif avec augmentation de charge (watts). Cet accroissement de charge est calculé sur la base des épreuves fonctionnelles respiratoires. **L'effort est toujours adapté à votre état clinique cardio-respiratoire.** L'examen dure environ 15 min et comprend : une phase d'échauffement, une phase d'effort croissant et adapté, une phase de récupération. Les différents paramètres sont analysés pendant toute la durée du test.

## **Quelques conseils pratiques**

Afin que l'épreuve se déroule avec un maximum de confort, évitez de prendre un repas copieux dans les 3 heures qui précèdent. Munissez vous d'une tenue de sport ou décontractée (pantalon ample, chaussures...)

Avant le premier coup de pédale on s'assurera de la bonne hauteur de la selle.