

# Je vais passer un test d'effort

**Le site du Docteur Sélim NASSIF**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/s.nassif](http://www.docvadis.fr/s.nassif)



Validé par  
le Comité Scientifique Médecine générale

**Le test d'effort analyse les réactions du cœur au cours d'un exercice progressif (vélo d'appartement ou tapis de course).**

## Qu'est-ce que le test d'effort ?

On l'appelle également électrocardiogramme (ECG) d'effort. C'est un électrocardiogramme réalisé en faisant un effort physique.

Il consiste à enregistrer votre rythme cardiaque et votre pression artérielle au cours d'une série d'exercices physiques réalisés sur un vélo, type vélo d'appartement, ou sur un tapis de course inclinable.

Il permet d'évaluer la perfusion de votre cœur à l'effort et donc de dépister des atteintes coronaires.

Ce test d'effort est proposé après un questionnaire médical et un examen réalisé par votre médecin.

□

## Comment me préparer avant l'examen à la maison ?

Respectez la consigne qui vous a été donnée en consultation concernant la prise de vos médicaments habituels. Suivant les cas, la prise sera poursuivie ou interrompue.

Si l'examen est réalisé après le déjeuner, prenez un repas léger sans alcool, ni tabac, ni caféine.

Portez des vêtements amples, faciles à déboutonner au niveau du thorax, et des chaussures confortables.

Vous pouvez repartir par vos propres moyens et reprendre une activité normale, mais vous pouvez prévoir de faire appel à un tiers si vous vous sentez fatigué.

□

## **Comment se déroule l'examen ?**

Dans une salle d'examen ordinaire avec un appareillage simple.

Vous êtes installé sur un vélo d'appartement ou sur un tapis roulant.

Le médecin ou l'infirmière place des électrodes autocollantes sur votre poitrine et un tensiomètre sur votre bras.

Le médecin explique ensuite le fonctionnement de l'appareil et le rythme à adopter.

Ces préparatifs sont suivis d'un premier enregistrement de l'électrocardiogramme, ainsi que d'une mesure de votre tension au repos.

L'exercice est progressif, facile au départ, il s'intensifie par la suite.

Votre effort doit être constant aussi longtemps que possible.

Dites ce que vous ressentez. Le médecin ou les infirmières vous interrogeront régulièrement à ce propos.

A l'issue de l'exercice, poursuivez les mouvements quelques minutes sans résistance afin de récupérer. L'enregistrement des données ne s'achève qu'avec le retour aux valeurs normales.

Ce n'est pas un examen douloureux, mais il demande un effort.

□

## **L'examen présente-t-il des risques ?**

L'épreuve d'effort en cardiologie est bien codifiée et encadrée. Elle est réalisée par un cardiologue assisté d'une infirmière ou d'un autre médecin. Le cardiologue s'assure que vous ne présentez pas de contre-indications à la pratique de l'examen. Avant et pendant l'examen, votre cœur fait l'objet d'une surveillance. Vous signalerez pendant l'examen la survenue de toute difficulté ou symptôme. Les risques de survenue d'un trouble cardiaque sont faibles et toutes les précautions sont prises pour les éviter.

□

## **Combien de temps dure-t-il ?**

10 à 15 minutes pour l'examen proprement dit et 15 minutes de préparatifs.

Ménagez-vous une heure de repos à l'issue du test.

□

## **Où m'adresser si je dois bénéficier d'un tel examen ?**

C'est votre médecin qui décide du lieu le plus approprié. Il s'agira dans tous les cas d'un milieu hospitalier ou clinique avec des structures de réanimation à proximité, qui permettra la prise en charge d'une éventuelle complication.

□

## **Et les résultats ?**

La plupart du temps les résultats sont remis immédiatement.

Rangez bien vos résultats, classez-les et n'oubliez pas de les apporter lors d'une prochaine consultation.

□