

Je vais mesurer ma consommation maximale d'oxygène (VO² max) au cours d'un test d'effort.

Drs Patrick Oddo et Sabine De Sanctis

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis



Validé par
le Comité Scientifique Pneumologie

La mesure de votre consommation maximale d'oxygène (mesure de la VO₂ max) au cours d'un effort physique est un test qui permet d'apprécier vos aptitudes cardiovasculaires, musculaires et respiratoires.

Qu'est-ce qu'un test d'effort avec mesure de la consommation maximale d'oxygène ?

Ce test mesure le volume d'oxygène (O₂) maximal que vous extrayez de l'air inspiré au cours d'un effort physique. De ce fait, il évalue à la fois le fonctionnement de votre respiration, de votre cœur, de votre circulation et de vos muscles.

Il peut être prescrit pour :

- expliquer un symptôme ou évaluer une maladie (difficulté respiratoire, intolérance à l'effort, broncho-pneumopathie chronique obstructive, etc.),
- évaluer votre résistance à l'effort,
- prescrire ou surveiller un traitement (thérapie médicamenteuse ou programme de réadaptation),
- établir un bilan avant ou après une chirurgie thoracique.

Comment me préparer ?

Vous devez porter une tenue adéquate (vêtements amples et chaussures adaptées à la pratique du vélo ou

de la marche). Prenez un repas léger, sans alcool. Ne fumez pas avant l'examen. Si vous suivez un traitement médical, votre médecin vous indiquera s'il faut le suspendre ou le poursuivre.

Comment se déroule le test ?

Vous êtes placé sur une bicyclette fixe, équipée d'un réglage graduel de la résistance ou sur un tapis roulant qui s'incline progressivement. Afin de pratiquer la mesure de la VO₂, le médecin ou le technicien place un embout buccal ou un masque sur votre visage pour recueillir les gaz inspirés et expirés et en analyser la composition. Parallèlement, il mesure votre tension, votre fréquence cardiaque, l'importance de votre essoufflement, les quantités de gaz contenues dans votre sang.

L'exercice se déroule en plusieurs temps :

- Une période de repos.
- Une phase d'échauffement pendant laquelle le degré de difficulté de l'exercice est constant.
- Une phase d'exercice pendant laquelle le degré de difficulté augmente progressivement.
- Une phase de récupération jusqu'au retour de votre fréquence cardiaque et de votre pression artérielle aux valeurs mesurées initialement.

Le test présente-t-il des risques ?

Le test demande un effort. Si vous ressentez des douleurs, une sensation d'oppression, des difficultés respiratoires, faites-en part au personnel qui vous encadre et qui peut arrêter l'exercice. Il est contre-indiqué si vous présentez des troubles du rythme cardiaque sévères, une insuffisance cardiaque, une hypertension artérielle mal contrôlée, de la fièvre ou si vous avez fait un infarctus du myocarde récemment.

Où m'adresser pour pratiquer ce test ?

Votre médecin vous recommandera un établissement de soin adapté (centre spécialisé, hôpital) pour pratiquer cette épreuve. Cet établissement doit être équipé d'une unité de soins permettant de faire face à d'éventuelles complications. Prévoyez votre rendez-vous à l'avance et munissez-vous de votre ordonnance le jour du test.

Et mes résultats ?

L'analyse de l'air ventilé permet d'établir une courbe du volume d'oxygène consommé en fonction de la puissance du travail que vous réalisez. Cette courbe atteint un plateau lorsque votre système respiratoire et

cardiovasculaire est arrivé à sa capacité maximale. La valeur maximale d'oxygène consommé est appelée VO2 max. Le médecin note la valeur de votre VO2 max, exprimée en millilitres par minute et rapportée à votre poids, et la compare à une valeur du VO2 max théorique. Les résultats sont transmis à votre médecin traitant, au pneumologue ou au cardiologue qui vous suit.

La mesure de la VO2 max au cours d'une épreuve d'effort est un test simple qui permet notamment d'apprécier une gêne respiratoire ou qui est prescrit dans le cadre d'un bilan préopératoire.