

# Je vais passer une épreuve d'exercice cardio-respiratoire

**Cabinet de médecine morphologique et anti-âge**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/philippe.liegey.mmaa](http://www.docvadis.fr/philippe.liegey.mmaa)



Validé par

le Comité Scientifique Pneumologie

**L'épreuve d'exercice cardiovasculaire permet d'évaluer le fonctionnement de votre respiration et de votre cœur durant un effort physique.**

## **Qu'appelle-t-on épreuve d'exercice cardiovasculaire VO2 max ?**

C'est un exercice musculaire qui mesure la consommation maximale d'oxygène (en millilitres par minute).

Il évalue votre résistance à l'effort.

Il permet de surveiller un traitement médical, de réaliser un bilan avant ou après une opération chirurgicale, de diagnostiquer un problème respiratoire.

Il mesure, durant un effort (le plus souvent sur une bicyclette fixe), le nombre d'inspirations/expirations par minute, le volume d'air qui entre et sort des poumons par minute, le rythme cardiaque et la consommation d'oxygène.

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

Si vous suivez un traitement médical, conformez-vous à la consigne de votre médecin : arrêt ou poursuite de la prise avant le test.

Il n'y a aucune préparation particulière. Prenez un repas léger, sans alcool.

Portez des vêtements amples et des chaussures dans lesquels vous êtes à l'aise pour effectuer des mouvements.

## **Comment se déroule l'examen ?**

Vous êtes placé sur une bicyclette fixe, équipée d'un réglage graduel de la résistance ou sur un tapis roulant qui s'incline progressivement.

Un médecin, ou son assistant, vous place des électrodes sur la poitrine et un masque respiratoire.

Il vous suffit de suivre le mouvement, l'effort à fournir est de plus en plus important.

L'exercice n'est pas douloureux, il demande un effort, surveillé en permanence par le médecin.

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

L'exercice ne présente pas de risque. Il demande un effort, surveillé en permanence par le médecin.

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

L'exercice dure environ 15 minutes.

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

Suivez la prescription du médecin : dans un centre spécialisé ou à l'hôpital.

Le centre choisi est 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.

Sur la bicyclette l'effort à fournir devient de plus en plus important

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



*Sur la bicyclette l'effort à fournir devient de plus en plus important*