INFORMATION POUR LE PATIENT ET SA FAMILLE CONCERNANT L'EPREUVE D'EFFORT CARDIO-RESPIRATOIRE
(VO2max – épreuve fonctionnelle à l'exercice EFX)

QUELS SONT LES OBJECTIFS DE CE TEST ?

L'épreuve d'effort cardio-respiratoire, est un examen consistant à l'enregistrement d'un ECG durant le déroulement d'un exercice physique calibré. Il va permettre d'évaluer votre aptitude aérobie, (c'est-à-dire de maintenir un effort constant sur un vélo munis de capteurs, malgré l'augmentation des charges et les contraintes sur le cœur), de rechercher un facteur limitant éventuel (musculaire, cardiaque ou pulmonaire) et les repères de fréquence cardiaque pour affiner l'entrainement ou le réentraînement en cas de pathologie chronique.
En cas de symptomatologie à l'effort, le test nous aidera à mieux comprendre les problèmes ressentis lors de l'exercice (essoufflement, fatigue, douleurs musculaires…).

La mesure de la consommation d'oxygène qui augmente avec l'intensité de l'effort, qui finit par se stabiliser « en plateau » à partir d'une certaine intensité d'effort (plafonnement des possibilités d'adaptation du sujet à l'effort demandé). Le VO2max est alors atteint.

COMMENT SE PREPARER AU TEST ?

Pour effectuer un test facilement interprétable :

- Eviter les entraînements ou sollicitations trop poussés les trois jours précédant le test.
- Prévoir une tenue de sport adaptée pour l'épreuve d'effort.
- Ne pas venir à jeun, bien s'hydrater au préalable.
- Si un bilan cardio-vasculaire a été prescrit au préalable, pensez à l'apporter le jour de
- l'examen.
- Si vous êtes fumeurs arrêter de fumer 3h avant et après le test (le mieux est de ne pas fumer la journée)

COMMENT VA SE DEROULER LE TEST ?

Le test se déroule soit sur cyclo-ergomètre (vélo). Avant de réaliser le test d'effort,

L'infirmier(e) vous donnera un questionnaire pour relever vos antécédents et les symptômes ressentis au repos ou effort, qui peut être à l'origine de ce test, comme un essoufflement inexpliqué.

L'infirmier(e) procèdera à prendre certaines mesures de repos :

- Biométrie : poids, taille et masse grasse
- Constantes cardio vasculaire : Fréquence cardiaque de repos, pression artérielle
- Electrocardiogramme
- Saturation en oxygène par capteur au doigt
- Epreuve fonctionnelle respiratoire avec mesure de la ventilation maximum en une seconde
- Analyse d'urine

- Analyse de lactate

Le médecin vous interrogera sur vos antécédents et les traitements personnels ou familiaux

Après une période de repos, sur l'ergocycle (vélo) où l'on mesure certains paramètres, notamment la VO2 de repos, puis vous pédalerez 1minutes contre faible résistance, puis la difficulté du pédalage (la vitesse) augmentera progressivement jusqu'à ce que vous atteigniez votre propre puissance maximale de travail.

La durée moyenne de l'effort est d'environ 12 minutes mais l'examen dans son ensemble nécessite une disponibilité d'au moins une heure. Suivant ce que le médecin recherche, il est possible que le test dure moins longtemps.

Un certain nombre de capteurs vous seront posés afin de surveiller pendant l'examen :

- votre électrocardiogramme
- votre pression artérielle
- votre ventilation et consommation d'oxygène grâce à un masque ou un embout buccal
- votre essoufflement et la fatigue de vos membres inférieurs
- votre saturation en oxygène au niveau capillaire (capteur sur un doigt) selon les cas
- votre cinétique des lactates (dosage capillaire d'acide lactique) selon les cas

à la fin du test le médecin vous expliquera les résultats et vous donnera les conseils pour conduire un bon entrainement ou en cas d'anomalie détectée de vous proposer les examens complémentaire à réaliser. Un compte rendu du test vous sera transmis ainsi qu'a votre médecin traitant.

LES RISQUES LIES A LA REALISATION D'UN TEST D'EFFORT

La salle test dispose d'un matériel adapté en cas de complication. Les risques sont peu fréquents (troubles du rythme cardiaque, hypertension artérielle, malaise, complications articulaires ou musculaires) et les complications graves sont très exceptionnelles (infarctus, arrêt cardiaque, décès).

En cas de problème sérieux, nous serons alors amenés à vous indiquer de réaliser des examens complémentaires, avis spécialisé, voir hospitaliser afin de vous surveiller et de vous donner un traitement adapté. En tout état de cause le risque encouru par une méconnaissance d'un problème cardiaque est plus important que le risque encouru lors de l'épreuve d'effort.

1. QU'EST-CE QUE C'EST ?

Vous allez réaliser un test d'effort dans un but diagnostique, d'évaluation ou de dépistage d'un problème cardiovasculaire

2. COMMENT SE DÉROULE L'EXAMEN ?

Le principe du test d'effort est d'accroitre le travail de votre cœur ce qui augmente ses besoins en oxygène, ceci par un effort musculaire réalisé sur bicyclette et d'enregistrer en permanence votre électrocardiogramme pour y détecter l 'apparition d'éventuelles anomalies. Cette surveillance se prolonge quelques minutes après l'effort. Vous devez préciser votre traitement habituel (**venir avec votre ordonnance**). Il ne faut pas fumer le jour de l'épreuve d'effort ni avant, ni après (risques d'invalidation du test et de complications).

Cet examen nécessite votre collaboration active, pour obtenir un test maximal selon vos capacités, en présence un personnel qualifié qui surveille en permanence votre électrocardiogramme et votre tension artérielle au cours de l'effort et décide de l'arrêt de celui-ci (**venir avec une serviette et une bouteille d'eau).**

Le test d'effort nécessite la pose d'électrodes autocollantes sur le thorax, après rasage si nécessaire, afin d 'améliorer la qualité des enregistrements de l'électrocardiogramme. Ne vous lavez pas avec un gel douche hydratant et n'appliquez pas de lait hydratant. Votre tension artérielle sera suivie régulièrementtout au long du test d'effort. Vous devrez signaler tout symptôme particulier et inhabituel.

3. QUELS PROBLÈMES PEUVENT-ÊTRE LIÉS À LA RÉALISATION DE L'EXAMEN

La salle d'épreuve d'effort comporte un personnel compétent et un matériel de réanimation adapté selon des normes établies par la société française de cardiologie. Lesrisques sont peu fréquents (trouble du rythme cardiaque, malaise, chute, complications articulaires ou musculaires) et les complications graves très exceptionnelles (infarctus, arrêt cardiaque, accident vasculaire cérébral, décès).

Chez les patients coronariens connus ou suspectés, il est fréquent qu'apparaisse, au cours d'un test d'effort, une douleur transitoire dans la poitrine qui doit être signalée. Cette douleur passe généralement rapidement. On pourrait être amené à vous donner de la trinitrine sublinguale pour une résolution plus rapide de celle-ci ou à vous hospitaliser pour une surveillance plus poussée.
Vous pouvez demander au médecin qui réalise le test, toutes précisions supplémentaires sur la nature, les buts, et les risques de ce test d'effort.

4. QUELS BÉNÉFICES PEUT-ON ATTENDRE D'UN TEST D'EFFORT ?

Ce test soumet votre système cardiovasculaire a un effort intense et bref, pendant lequel sont recherchées objectivement des anomalies cliniques, électrocardiographiques ou tensionnelles. Leurs dépistages pourront conduire à vous prescrire un traitement adapté ou à vous proposer la réalisation d'autres examens plus spécialisés (scintigraphie myocardique, coronarographie…)

Je soussigné(e)..... reconnais que la nature du test d'effort ainsi que ses risques et avantages m'ont été expliqués en termes que j'ai compris, et que l'on m'a répondu de façon satisfaisante à toutes les questions que j'ai posées.

Fait le : .....

Signature :