

Qu'est ce que l'épreuve d'effort VO2 ?

L'épreuve d'effort comporte plusieurs volets. Tout d'abord, elle permet de s'assurer de l'absence de problèmes cardiaques graves lorsque l'on demande au cœur de faire un effort maximal. On l'associe à la mesure du débit et de la composition des gaz expirés et inspirés afin de déterminer la consommation en oxygène de votre organisme, à mesure que l'effort augmente et jusqu'à son maximum. Ceci va permettre notamment de déterminer les « seuils » dits respiratoires. Il est par ailleurs possible pendant ce test de mesurer le taux de lactate sanguin afin de déterminer les seuils lactiques. Grâce à cette épreuve, nous allons pouvoir avoir des renseignements sur votre fonction cardiaque et respiratoire, qui pourront servir dans un plan d'entraînement ou de réentraînement.

Comment cela se passe ?

D'abord, il faut comprendre qu'il est absolument impératif d'avoir une très grande motivation de votre part pour que l'on puisse aller au maximum de votre effort, ce qui permettra d'avoir les meilleurs renseignements.

Un peu de préparation est nécessaire:

- Vous devez venir avec votre tenue et vos chaussures de sport
- Si vous le souhaitez vous pouvez venir avec votre propre vélo d'entraînement
- Vous ne devez pas avoir mangé dans les 2 heures avant l'épreuve
- Vous ne devez pas avoir fumé dans l'heure précédent l'épreuve
- Vous devez venir avec vos derniers examens cardiaques et respiratoires si vous en avez

A votre arrivée, l'infirmière s'assurera de la faisabilité du test en vous posant des questions. Outre le questionnaire que vous aurez rempli, dites lui si vous avez présenté des symptômes comme des douleurs dans la poitrine, des essoufflements qui vous paraissent anormaux.

Après avoir réglé votre vélo, nous vous équiperons d'un dispositif d'électrocardiogramme. Après un enregistrement de repos, nous mettrons en place un masque sur votre visage permettant de mesurer le débit et la composition des gaz inspirés et expirés. Vous aurez aussi un brassard à tension au bras et un dispositif de surveillance de votre saturation sanguine en oxygène. En fonction du test réalisé, il sera éventuellement prélevé un peu de sang plusieurs fois lors du test pour mesurer le lactate ou les gaz du sang.

Par la suite, vous allez réaliser un effort progressif d'une dizaine de minutes jusqu'à son maximum. Nous vous donnerons des consignes afin de vous guider dans celui-ci. Une fois atteint, vous aurez une période de récupération où nous continuerons à enregistrer vos données. Vous pourrez par la suite boire et manger si vous le souhaitez, ainsi que prendre une douche, avant de refaire le point sur les données obtenues.

Quelles sont les risques ?

Tout d'abord il y a un certain nombre de contre indications, soit formelles soit à évaluer ensemble. Celles-ci sont reprises dans le questionnaire que vous devez remplir avant l'épreuve et que nous vérifierons avant le test. Ces risques sont exceptionnels et le centre dispose de tout l'équipement nécessaire et du personnel entraîné pour faire face à toute situation d'urgence. Il existe un risque d'accident cardiaque pour lequel vous êtes surveillé tout au long de l'épreuve. La survenue de douleurs thoraciques ou d'essoufflement anormal doit être signalée. La plupart du temps transitoire, ils peuvent nécessiter un traitement voir une hospitalisation. A la fin du test, peuvent survenir des maux bénins susceptibles de perdurer pendant le temps de récupération.

Merci de bien vouloir répondre à l'ensemble de ces questions avant la réalisation de l'examen. Si certaines questions vous semblent difficiles, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant afin qu'il puisse vous aider à y répondre.

- Avez-vous eu dans les jours précédents le test un infarctus du myocarde ?

Oui Non

- Si vous avez eu un infarctus du myocarde ancien, y a-t-il des complications ou séquelles à celui-ci ?

Oui Non

Si oui, lesquelles :

- Souffrez-vous d'angine de poitrine instable ou d'une maladie grave des artères coronaires ?

Oui Non

- Êtes-vous suivi pour des troubles graves du rythme cardiaque ?

Oui Non

Si oui, lesquelles :

- Avez-vous une maladie des valves cardiaques ?

Oui Non

Si oui laquelle :

- Avez-vous une insuffisance cardiaque non contrôlée ?

Oui Non

- Avez-vous souffert récemment d'embolie pulmonaire, de phlébite, de myocardite, de péricardite ou d'endocardite ?

Oui Non

- Êtes-vous atteint de limitation de votre capacité physique ?

Oui Non

Si oui, laquelle :

- Souffrez-vous d'hypertension artérielle ?

Oui Non

- Souffrez-vous d'une autre maladie cardiaque ?

Oui Non

Si oui, laquelle :

- Souffrez-vous d'une autre maladie chronique ?

Oui Non

Si oui, la ou lesquelles :

- Quels sont vos traitements habituels ?

.....

Merci d'indiquer vos préférences pour le test :

- Sur quel ergomètre souhaitez-vous réaliser l'épreuve (*attention, celui-ci pourra être changé en fonction de la disponibilité de ceux-ci et des besoins de l'épreuve en elle-même*)

Vélo

Si oui, venez-vous avec votre propre vélo de sport ? Oui Non

Tapis de course

- Avez-vous besoin de détermination du taux de lactate ?

Oui Non

Je soussigné(e) (nom)..... (prénom).....Certifie avoir pris connaissance de ce document et avoir rempli le questionnaire associé avec des réponses justes.

Je reconnais que la nature du test d'effort VO₂, ses avantages et ses risques m'ont été expliqués. Ces informations ont été compréhensibles et il a été répondu de façon satisfaisante à toutes les questions que j'ai posées avant la réalisation de celui-ci.

A : Le :

Signature du patient

