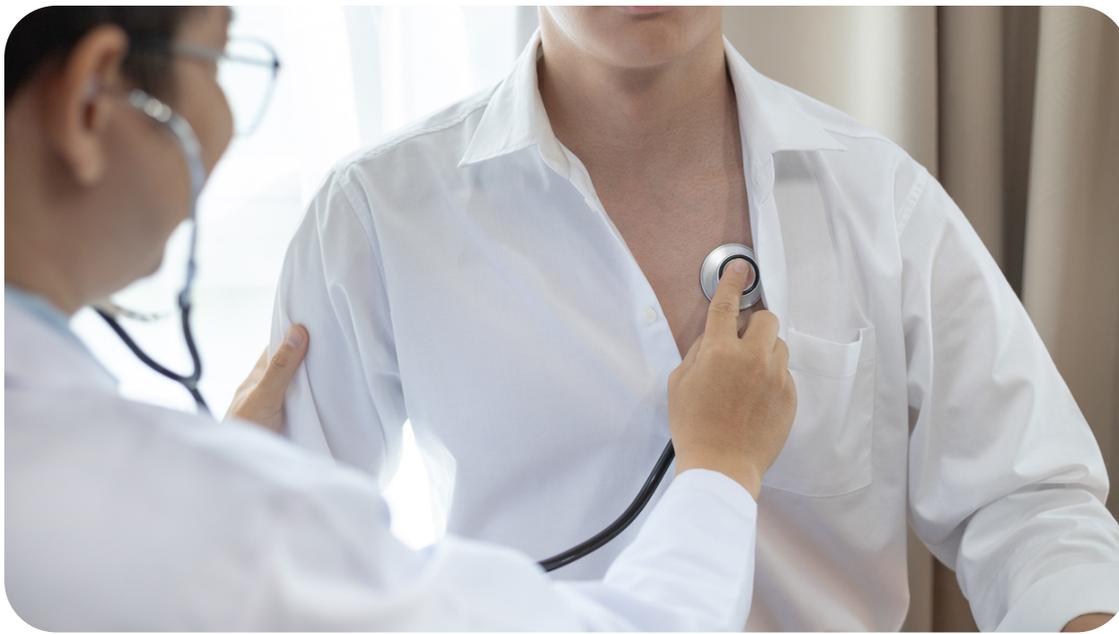


# QUADRA SPORTIF : QUAND FAIRE UNE ÉPREUVE D'EFFORT ?

Auteurs : GALLOIS Hervé (Dr - Médecin cardiologue)

Date : 09-01-2023



Vous avez la quarantaine, vous êtes "sportif" ou vous êtes sédentaire et vous voulez faire ou refaire du sport et vous vous posez la question de l'utilité d'une épreuve d'effort. Répondez à ce questionnaire très simple sur l'aptitude à la pratique d'une activité physique et sportive !

**1) Un médecin vous a-t-il contre-indiqué la pratique des activités physiques ou conseillé une activité physique adaptée pour un problème cardiovasculaire ?**

OUI                      NON

**2) Avez-vous actuellement ou avez-vous eu dans le dernier mois une douleur thoracique liée à l'effort ?**

OUI                      NON

**3) Avez-vous perdu connaissance ou présentez-vous une chute à la suite d'un vertige ?**

OUI                      NON

**4) Avez-vous un problème ostéo-articulaire limitant ou pouvant être aggravé par l'activité physique ?**

OUI                      NON

**5) Suivez-vous un traitement médical pour une hypertension artérielle ou une autre maladie cardiovasculaire ?**

OUI                      NON

**6) Vous a-t-on déjà signalé que votre taux de cholestérol ou votre glycémie était trop élevé ?**

OUI                      NON

7) Fumez-vous ?

OUI

NON

8) L'activité physique ou sportive vous a-t-elle déjà été contre-indiquée pour un problème médical ?

OUI

NON

Une réponse "OUI" à l'une de ces 8 questions impose une consultation médicale avant la reprise d'une activité sportive intense.

Si cette visite médicale constate un niveau de risque cardiovasculaire élevé, un problème cardiaque, et/ou une anomalie clinique et/ou une anomalie à l'électrocardiogramme de repos et que vous souhaitez pratiquer une activité physique modérée à intense voire faire de la compétition, une épreuve d'effort vous sera proposée.

## Qu'apporte l'épreuve d'effort ?

L'épreuve d'effort ou électrocardiogramme d'effort sera réalisée sur tapis roulant (si vous faites de la marche ou de la course à pieds) ou sur vélo (si vous faites du vélo ou du VTT).

Cet examen va permettre d'évaluer votre capacité fonctionnelle maximale (limitée, normale ou au-dessus de la norme), votre fréquence cardiaque (au repos, à l'effort maximal et en récupération), vos symptômes à l'effort (douleur, essoufflement anormal, palpitations, malaise...), de repérer des anomalies sur l'électrocardiogramme (ischémie myocardique, troubles du rythme, troubles de la conduction).

Ces anomalies peuvent exister à l'effort ou en récupération c'est à dire après l'effort. Cet examen va aussi permettre d'évaluer votre profil tensionnel et ainsi pouvoir dépister une hypertension artérielle (de repos et/ou d'effort) ou une hypotension en récupération qui peut être le signe d'un malaise vagal après un effort intense.

Toute anomalie à l'épreuve d'effort impose de proposer un bilan cardiovasculaire ciblé plus sophistiqué, en particulier à la recherche d'une maladie coronaire.

**Après l'âge de 35 ans, le risque cardiaque d'une activité physique et sportive intense est dominé par l'infarctus du myocarde qui peut se compliquer très précocement d'une arythmie mortelle.**

**Vous avez un ou des facteurs de risque cardiovasculaire (hérédité, tabac, cholestérol, diabète, hypertension artérielle, sédentarité, obésité abdominale, stress) et/ou un problème cardiaque connu, et/ou des symptômes à l'effort (douleur dans la poitrine, essoufflement anormal) ou juste après l'effort (palpitations, malaise) et vous souhaitez faire ou refaire une activité sportive intense voire de la compétition.**

**Une épreuve d'effort, sur tapis si vous aimez courir, ou sur vélo si vous aimez le vélo, est alors fortement indiquée !**

Pour en savoir plus :

[-http://www.fedecardio.org/commande-de-brochure/vivre-avec/examens-cardiologie](http://www.fedecardio.org/commande-de-brochure/vivre-avec/examens-cardiologie)