

Rédaction le 25 août 2020.

Dernière mise à jour le 25 août 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/epreuve-d-effort-test-d-effort-sur-velo>



## De quoi s'agit-il ?

L'épreuve d'effort est un test qui mesure la **capacité d'effort de votre cœur**. L'activité électrique du cœur est suivie sur un électrocardiogramme (ECG) pendant un effort physique de plus en plus intense. Cette épreuve permet de **détecter des troubles du rythme ou un manque d'oxygène** pendant l'effort (en raison, par exemple, d'un rétrécissement des artères du cœur).

Elle se passe généralement sur un vélo dont la « résistance » (la charge), et donc votre effort, peut être augmentée progressivement. C'est exactement comme si vous grimpez une côte dont l'inclinaison augmente progressivement. L'épreuve peut également être effectuée sur un tapis roulant.

Si vous n'êtes pas capable de passer l'épreuve d'effort ordinaire, une épreuve d'effort simulée au moyen de médicament peut être réalisée à l'hôpital. L'effet est ensuite visualisé sur une échographie du cœur (échocardiographie) ou avec un scanner spécial (scintigraphie de perfusion myocardique).

L'examen peut fournir de nombreuses informations sur l'état du muscle du cœur.

## Quand l'épreuve d'effort est-elle prescrite ?

L'épreuve d'effort peut être utilisée pour :

- Évaluer une douleur dans la poitrine ou un essoufflement à l'effort ;
- Confirmer le diagnostic d'un rétrécissement des artères du cœur (artères coronaires) ;
- Tester l'aptitude au travail ;
- Détecter des [troubles du rythme](#) causés par l'effort ;
- Évaluer l'impact d'anomalies au niveau des valves du cœur ;
- Dépister les personnes exerçant une profession à haut risque (pilotes, etc.).

L'épreuve n'est pas réalisée dans les cas suivants :

- Une crise d'angine de poitrine ou une suspicion de [crise cardiaque \(infarctus\)](#) ;
- Une [insuffisance cardiaque](#) ;
- Certains troubles du rythme cardiaque ;
- Une [inflammation du myocarde](#) (muscle du cœur) et/ou du péricarde (enveloppe qui recouvre le cœur) ;
- Une maladie infectieuse en phase aiguë ;
- Une affection grave ou non traitée du poumon ;
- Une maladie systémique grave.

L'épreuve est **déconseillée ou réalisée avec la plus grande prudence** dans les cas suivants :

- Anomalies de l'ECG rendant l'interprétation difficile ou impossible ;
- [Tension artérielle élevée \(hypertension\)](#) sévère ;
- Troubles du rythme cardiaque non traités ;
- Asthme sévère ;
- Autres causes physiques ou psychiques qui empêchent l'exécution du test (par exemple, affections pulmonaires, rhumatisme).

**Comment l'épreuve se déroule-t-elle en pratique ?**

### **Avant et pendant le test**

Il est conseillé de porter des vêtements confortables et des chaussures adaptées au cyclisme. Les médicaments qui peuvent influencer le test sont arrêtés à l'avance, en concertation avec le médecin. Évitez également de prendre des médicaments que vous ne prenez pas habituellement, comme des antidouleurs ou des médicaments contre la toux. Les bêtabloquants peuvent parfois être pris ; la décision revient au médecin. Le rythme cardiaque maximum qui peut être atteint pendant le test est déterminé à l'avance en fonction du sexe et de l'âge.

Avant de commencer le test, on vous place un appareil pour mesurer la tension (tensiomètre) autour du bras, des électrodes sur la poitrine pour les enregistrements ECG et un masque ou un embout buccal pour la [mesure de la fonction pulmonaire](#). Vous pouvez ensuite commencer à pédaler. Toutes les quelques minutes, la charge est augmentée. Vous devez essayer de garder la même cadence de pédalage pendant toute l'épreuve d'effort. La charge est augmentée jusqu'à la survenue de plaintes, l'apparition d'anomalies à l'ECG ou l'épuisement.

## Fin du test

L'épreuve d'effort peut être arrêtée de 3 façons :

- **Par le patient** : plaintes telles qu'épuisement, essoufflement, douleur dans la poitrine, douleur au mollet, sensation de faiblesse, nausées, vertiges, ...
- **Par le médecin** : le médecin, l'infirmière ou le technologue surveille étroitement votre rythme cardiaque pendant le test et intervient à la moindre complication. Les complications graves sont rares.
- **Par le protocole** : par exemple, atteinte de 85-90 % du rythme cardiaque maximum.

Après l'effort sur le vélo vient une **période de repos**, qui vous permet de récupérer et durant laquelle le médecin réalise un nouvel ECG et mesure votre tension artérielle.

## Interprétation des résultats du test

Pour être fiable, le test doit être effectué correctement. Vous devez être capable de fournir un effort **assez intense**. L'évaluation repose sur les résultats de l'ECG, la tension, l'évolution du rythme cardiaque au cours du test et les éventuelles plaintes. Le suivi de la phase de récupération (au moins 5 minutes) est également important.

Si vous parvenez à pédaler jusqu'au bout du test et qu'il n'y a ni plaintes, ni changements sur votre ECG, le risque de problèmes tels qu'un rétrécissement d'une artère coronaire est faible.

Si vous présentez des **plaintes** ou si les **résultats sont anormaux**, le cardiologue en discutera avec vous. Des examens complémentaires seront souvent programmés en vue de détecter d'éventuels problèmes cardiaques.

Toutes les anomalies ne sont pas visibles à l'épreuve d'effort et, à l'inverse, de petites anomalies peuvent apparaître à l'ECG alors que les artères coronaires sont parfaitement normales. En cas de doute, le médecin vous proposera de passer des **examens complémentaires**.

Rédaction le 25 août 2020.

Dernière mise à jour le 25 août 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/epreuve-d-effort-test-d-effort-sur-velo>



## Liens Utiles

- Épreuve d'effort sur tapis roulant chez l'enfant  
<https://www.aboutkidshealth.ca/FR/Article?contentid=1289&language=French>
- Électrocardiogramme à l'effort  
<https://www.chumontreal.qc.ca/fiche/electrocardiogramme-leffort-lecg-deffort>