

L'épreuve cardio-respiratoire d'effort.

Il s'agit de déterminer les performances maximales de votre fonction cardio-respiratoire.

Pour cela il faut passer par un centre médico-sportif

(Unité de Médecine du Sport.Hôpital d'AGEN.0553697025)

A noter qu' après 45 ans ce test est remboursé.

Il s'agit d'un test réalisé sur bicyclette ergonomique avec embout respiratoire comportant une période d'échauffement puis une augmentation de la puissance par palier pour atteindre la capacité maximale.

Il est réalisé à cadence de pédalage constante.

Le médecin présent surveille l'ensemble des paramètres mesurés.Il adaptera l'effort physique de manière à prévenir tout événement indésirable,il est possible d'interrompre le pédalage à tout moment .

Les paramètres sont comparés à des valeurs théoriques pour un sujet de même age,sexe,taille sans maladie respiratoire.

Quelques faibles désagréments :

-sensation de bouche sèche (l'embout gêne la déglutition de salive)

-apparition de douleur musculaire (ou crampes)

Selon l'état de santé générale :

-sensation d'essoufflement

-asthme post exercice

-douleur thoracique

-trouble du rythme cardiaque

Le médecin dispose du matériel et est formé aux gestes nécessaires.

Prévoir :

short, chaussure adaptée (tennis etc)

Ne pas y aller à jeun

Prendre son traitement médical d'habitude.

Signaler au médecin :

L'ensemble de vos traitements

Si vous avez des résultats de tests antérieur apportez les.

Vos antécédents médicaux et chirurgicaux.

Ne réservons pas à nos automobiles les « contrôles techniques périodiques »

Donc une suite « personnalisée »

J ai parlé plus haut du contrôle technique de nos véhicules,je pense que ce test est pour nous ,au même titre que les analyses de sang, le plus complètes possible,un bon moyen de connaître notre état général de santé.

Il y a 17 ans déjà que j'ai fait ce test avant de partir traverser les USA par la ROUTE 66 .

A l'époque j avais donc 50 balais , je partais sur ce périple avec une bonne connaissance de mon moteur.

Aujourd'hui, il s'agissait de voir comment mon organisme avait supporté ces années .

C'est donc une demande validée par mon médecin ,une mauvaise bronchite en février m'ayant mis un peu

HS durant 2 mois.

L'intérêt concerne les capacités respiratoires et la possibilité de l'organisme à utiliser l'oxygène .

Une tenue légère est souhaitable car en intérieur et sans déplacement d'air, la transpiration est importante.

Désagrement , bien sur le masque avec embout respiratoire qui empêche en partie d'ouvrir grand la bouche pour prendre de grandes gorgées d'air. Le sentiment de respirer un air qui se réchauffe progressivement est aussi gênant.

Lors de l'arrivée du seuil 210 watts , je cherchais vraiment l'air , c'est sur un signe à l'infirmier style plongeur qui n'en a plus (d'air), que la fin de l'exercice est programmée. Les jambes n'ont pas souffert, (merci les sorties hebdomadaires) mais il s'agit bien du carburateur qui n'oxygène plus suffisamment. Situation normale qui apparaît à des stades variant avec les individus.

Lors de la visite au médecin qui a suivi , afin de lever tout doute un rendez vous chez un pneumologue est envisagé.

Pour ma part, je suis rassuré , et je vous invite à effectuer cet exercice gratuit ,