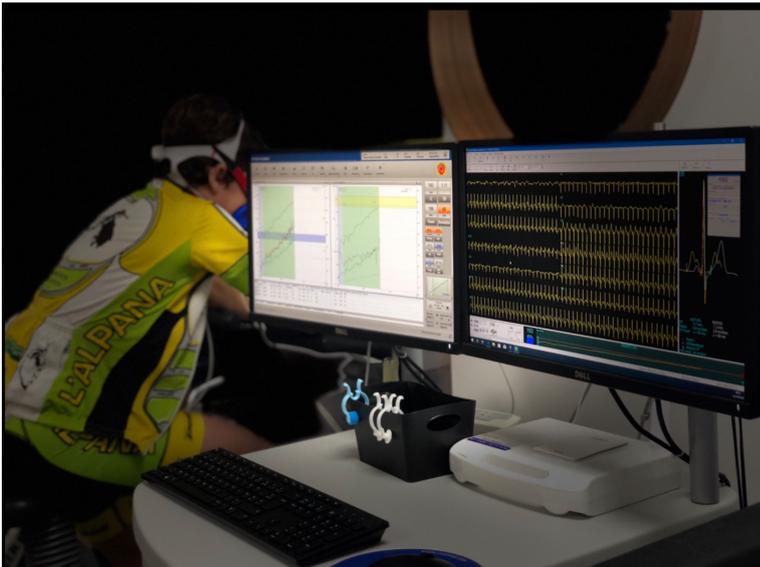

NEWSLETTER

Centre de Médecine et Traumatologie du Sport d'Ajaccio



L'EFX et l'exploration des dyspnées d'effort

L'épreuve fonctionnelle à l'exercice (EFX) est une épreuve d'effort cardio-respiratoire qui analyse des différents maillons de la chaîne qui produit de l'énergie (ce qui permet les déplacements et la pratique sportive)

Face à un patient qui présente une dyspnée (essoufflement) à l'effort, qu'attendez-vous d'une épreuve d'effort en plus de la recherche d'anomalies rythmiques ou ischémiques (pathologie des artères coronaires) ?

La consommation d'oxygène augmente à l'effort par besoins accrus au niveau des muscles squelettiques actifs. A un certain niveau d'effort, le volume d'oxygène consommé pour que les muscles produisent de l'énergie ne peut plus augmenter.

Au cours de la progression de l'exercice, il y a une adaptation respiratoire (pour augmenter notamment le prélèvement de l'oxygène au niveau des poumons), une adaptation cardiologique (pour apporter plus d'oxygène des poumons vers les muscles) et une adaptation musculaire (pour "fabriquer" de l'énergie).

Lorsqu'un sujet présente une dyspnée au cours des efforts (parfois paraissant anodins), il est nécessaire de s'assurer qu'il n'y ait pas un dysfonctionnement d'un des maillons de la chaîne. Il faut donc rechercher quel est le maillon faible: poumon, coeur ou muscle. Ceci après s'être assuré que le patient ne présente pas une anémie qui limiterait l'oxygène disponible pour les muscles.

Une épreuve d'effort à charge croissante permet ainsi de rechercher le facteur limitant et de quantifier une éventuelle intolérance à l'exercice.

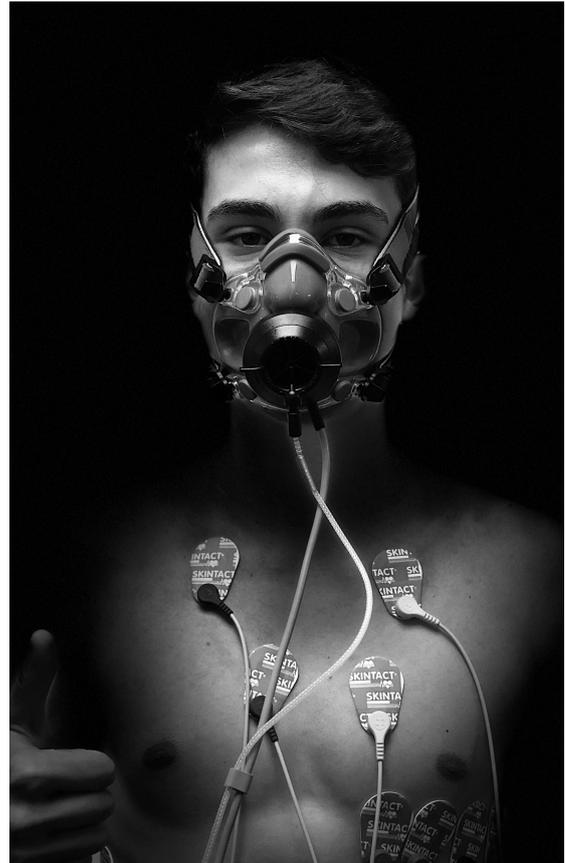
En pratique, l'EFX est une épreuve d'effort maximale sur vélo à charge croissante d'une durée de 8 à 12 minutes, avec un échauffement en début de test et une récupération active puis passive en post-exercice.

Dès l'arrivée du patient, après un examen clinique, une spiromètre est réalisée en salle de test.

Au cours de l'épreuve d'effort l'électrocardiogramme sera enregistré en continu, un masque relié à l'analyseur de gaz suivra vos paramètres respiratoires. Selon les cas de figure, des prélèvements sanguins seront réalisés avant, en cours et après l'exercice sur vélo. Enfin, votre saturation en oxygène sera enregistrée tout au long du test ainsi qu'en récupération.

Après analyse des paramètres mesurés (VO₂ max, fréquences cardiaques, puissance développée, seuils...), il sera possible dans la majorité des cas de déterminer le facteur limitant et cibler ainsi un éventuel traitement.

Bien souvent un déconditionnement est objectif; un ré-entraînement à l'exercice ciblé sera ainsi proposé, adapté aux résultats du test (fréquence cardiaque cible, durée des séances, fréquence).



L'EFX permet de quantifier le handicap fonctionnel, de rechercher les facteurs limitant l'exercice et d'évaluer les mécanismes responsables de la dyspnée d'effort

“L'EFX, une épreuve d'effort qui recherche le facteur limitant et qui donne des repères de ré-entraînement”

*DR GILLES TESTOU
MÉDECIN DU SPORT, AJACCIO*