



Dr Gilles TESTOU
Résidence les Jardins de Bodiccione
20 090 Ajaccio
Secrétariat: (+33) 04.95.25.18.18
medecine.sport@orange.fr
Site web: cmts2a.fr

CMTS2A
Centre de Médecine et de Traumatologie du Sport d'Ajaccio

INFORMATIONS CONCERNANT LA RÉALISATION D'UNE ÉPREUVE D'EFFORT CARDIO-RESPIRATOIRE (VO2MAX – EFX)

NOM et PRENOM:

INDICATION:

LOCALISATION:

Madame, Monsieur,

Vous allez réaliser prochainement une épreuve d'effort cardio-respiratoire maximale.

Celle-ci sera sera pratiquée avec votre consentement. Une information vous est fournie sur le déroulement de celle-ci et de ses suites.

Objectif du test proposé :

Évaluer de votre aptitude aérobie et rechercher un facteur limitant éventuel (musculaire, cardiaque ou pulmonaire). Nous rechercherons les repères permettant d'affiner l'entraînement ou le réentraînement. En cas de symptomatologie d'effort, le test nous aidera à mieux comprendre les problèmes ressentis lors de l'exercice (essoufflement, fatigue, douleurs musculaires...).

La consommation d'oxygène augmente avec l'intensité de l'effort, pour finir par se stabiliser « en plateau » à partir d'une certaine intensité (plafonnement des possibilités d'adaptation du sujet à l'effort demandé). Le VO2max est alors atteint.

L'épreuve d'effort en pratique :

Lieu du test: CMTS 2A. Résidence les jardins de Bodiccione entrée C, Boulevard Louis Campi sur la Rocade à Ajaccio.

Pour effectuer un test facilement interprétable, éviter les entraînements ou sollicitations trop poussés les jours qui précèdent le test.

Prévoir une tenue de sport adaptée pour l'épreuve d'effort ainsi qu'une serviette pour se sécher après l'effort. Ne pas venir à jeun, bien s'hydrater au préalable.

Si un bilan cardio-vasculaire a été prescrit au préalable, pensez à l'apporter le jour de l'examen.

Le test se déroule soit sur tapis roulant soit sur cyclo-ergomètre (vélo).

Après une période de repos, vous pédalerez ou marcherez lentement pendant 3 minutes contre faible résistance, puis la difficulté du pédalage (ou la vitesse et la pente sur tapis) augmentera progressivement jusqu'à ce que vous atteigniez votre puissance maximale de travail.

DOCUMENT À LIRE, SIGNER ET REMETTRE AU SECRÉTARIAT
LE JOUR DE L'EXAMEN

Le médecin jugera s'il doit arrêter le test avant en fonction de ce qu'il recherche.
La durée moyenne de l'effort est d'environ 12 minutes mais l'examen dans son ensemble nécessite une disponibilité d'au moins une heure.

Surveillance :

Elle est réalisée en permanence par le médecin, assisté selon les cas par une infirmière urgentiste.
Elle concerne:

- votre électrocardiogramme
- votre pression artérielle
- votre ventilation grâce à un masque ou un embout buccal
- votre essoufflement et la fatigue de vos membres inférieurs
- votre saturation en oxygène au niveau capillaire (capteur sur un doigt) selon les cas
- votre cinétique des lactates (dosage capillaire d'acide lactique) selon les cas
- votre profil biologique sanguin avant et après l'effort selon les cas
- Une épreuve fonctionnelle respiratoire est souvent réalisée avant et après l'exercice.

Les risques liés à la réalisation d'un test d'effort :

La salle test dispose d'un matériel adapté en cas de complication; les risques sont peu fréquents (troubles du rythme cardiaque, malaise, complications articulaires ou musculaires, chute lorsque le test se déroule sur tapis) et les complications graves sont très exceptionnelles (infarctus, arrêt cardiaque, décès).
En cas de problème sérieux, nous serions alors amenés à vous hospitaliser afin de vous surveiller et de vous donner un traitement adapté.

Tarification de l'examen: 120 €

Le remboursement, au moins partiel, de l'acte médical est possible sous certaines conditions (veuillez vous renseigner auprès du secrétariat). Nomenclature : VO2 max (NR), C + DEQP003, DKRP004 (EE) ou EQRP002 (EFX)

Vous êtes priés de confirmer l'examen la veille (par téléphone ou mail).

Le médecin se tient à votre disposition pour répondre à vos questions avant et après l'examen; ce document complète l'information orale qui vous est faite.

Le Docteur Gilles TESTOU m'a donné des informations précises sur l'intérêt de réaliser une épreuve d'effort maximale avec mesure des échanges de gaz.

Il m'a expliqué de façon simple et intelligible le déroulement de cet examen.
Il m'a clairement indiqué le but de l'examen, l'inconfort possible qu'il est susceptible d'entraîner, ainsi que les risques et les complications potentiels, non seulement au cours de l'effort mais aussi au décours.

J'ai eu la possibilité de poser des questions et les réponses ont été complètes et satisfaisantes. Je donne mon consentement pour que soit réalisé l'examen prévu dans les conditions ci-dessus.

Ajaccio le:

Nom et signature du patient ou du tuteur légal:

Signature et cachet du médecin: