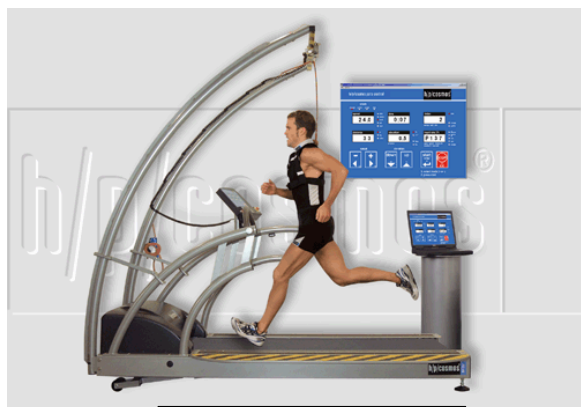


**INFORMATION POUR LES PATIENTS :**

**Spiro-ergométrie (avec mesure éventuelle du lactate) pour les patients/patients sportifs/sportifs professionnels**

**1. Qu'est-ce qu'une spiro-ergométrie ?**

Il s'agit d'un examen d'effort utilisé pour déterminer la performance physique globale, lors de la course ou de la pratique du vélo (« diagnostic de performance »). Elle permet d'obtenir des données exactes en mesurant différents aspects du système cardio-vasculaire, respiratoire et musculaire. Elle permet de mieux caractériser certaines maladies ou d'expliquer des douleurs. Chez les sportifs professionnels, le résultat de la mesure aura une incidence sur le programme d'entraînement et la préparation à la compétition.



Source de l'image : [www.hp-cosmos.com](http://www.hp-cosmos.com)



Source de l'image : [www.cortex-medical.de](http://www.cortex-medical.de)

**2. En quoi consiste la spiro-ergométrie ?**

Nous vous proposons deux méthodes.

a) Tapis de course : le patient/le sujet court ou marche à différentes vitesses, de plus en plus vite ou avec une inclinaison de plus en plus importante. Il est relié à un ECG et porte un masque. On l'équipe également d'un harnais pour prévenir des chutes. En cas de mesure supplémentaire du lactate, après un délai déterminé, le mouvement est interrompu pour effectuer une mesure en prélevant du sang sur le lobe de l'oreille.

b) Vélo : le patient/sujet pédale sur un vélo fixe. Il est également relié à un ECG et porte un masque. La résistance de la pédale est augmentée progressivement.

L'effort est maintenu jusqu'à l'épuisement du patient ou l'apparition de certains critères d'interruption.

**3. Comment dois-je me préparer à l'examen ?**

La veille et le jour de l'examen, ne faites aucun exercice intense et ne pratiquez aucune activité physiquement fatigante.

Pendant les jours qui précèdent et le jour de la consultation, mangez équilibré et absorbez suffisamment de glucides. Pas de régime ni de jeûne avant l'examen !

**4. Que dois-je apporter à l'examen ?**

Si possible, veuillez apporter un débardeur de sport ajusté ou un t-shirt de compression ou un maillot de cyclisme près du corps. Vous avez la possibilité de vous doucher après l'examen. Pensez à prendre les accessoires adéquats. Les serviettes sont fournies.

Tapis de course : chaussures de course ou chaussures de sport adaptées à une marche et à une course rapides ainsi que des vêtements de sport aérés.

Vélo : vos vêtements de vélo ordinaires ou vêtements de sport adaptés au cyclisme. Si vous en avez, vous pouvez apporter vos propres pédales (automatiques) avec des chaussures adaptées, ainsi que votre propre selle de vélo (sans support).

**5. Combien de temps dure l'examen ?**

La préparation dure environ 15 minutes. Le véritable test dure au moins 10 minutes, mais il peut être beaucoup plus long en fonction du problème. La consultation se termine par une discussion d'environ 10 à 15 minutes.

**6. La spiro-ergométrie présente-t-elle des risques ?**

Toute activité sportive intense présente un risque (très faible) d'incident grave, comme une crise cardiaque. En cas d'incident, toutes les dispositions sont prises pour un traitement immédiat.

Les trébuchements et les chutes sur le tapis roulant sont généralement évités par le port de vêtements adaptés et le harnais de sécurité.