



ÉVALUATION DE LA TOLÉRANCE À L'EFFORT

Mots clés : Pouls, Palpitations, Effort, Fréquence, Périmètre, Tolérance, Effort

Fréquence cardiaque

Vous pouvez prendre votre pouls avec l'index et le majeur sur la face interne du poignet controlatéral dans l'axe de l'avant-bras, côté pouce. Mais cette manoeuvre reste délicate pour un non-initié. Aussi préférez l'enregistrement de votre pouls lors d'un contrôle tensionnel chez votre médecin ou votre pharmacien. Les appareils électroniques mesurant la tension artérielle donnent aussi la fréquence cardiaque. La fréquence moyenne se situe aux environs de 70 battements par minute au repos. Appréciez sa régularité.

Conseil

Toute irrégularité ou fréquence au repos supérieure à 90 ou inférieure à 40 battements par minute est à considérer comme anormal. Attention ! Ces chiffres limites sont donnés à titre indicatif. Il est évident qu'une fréquence cardiaque inhabituelle surtout si elle s'accompagne en plus de signes cliniques anormaux (tout peut se voir) a certainement plus de valeur indicative que des chiffres limites arbitraires. Parlez-en à votre médecin.

Remarque

Les appareils électroniques prenant la tension artérielle affichent parfois un signal d'erreur "err" par exemple. La survenue d'une telle anomalie en dehors des causes habituelles d'erreur (mouvements du bras ou de la main, contractions des muscles sous l'effet de la douleur pendant la mesure...) même si elle ne se répète pas doit vous inciter à consulter votre médecin traitant dans les meilleurs délais car votre rythme cardiaque est peut-être irrégulier. Sinon achetez-vous une montre connectée qui enregistre votre rythme cardiaque. Elle vous signalera toute anomalie rythmique.

Périmètre de marche

Une distance de 500 m sans douleur dans les mollets élimine en principe une artérite oblitérante des membres inférieurs. De même, en l'absence d'anémie, un temps de coloration de la peau du gros orteil de moins de trois se-



condes. Pour le vérifier, appuyer sur l'ongle du gros orteil et la peau en dessous. La « pulpe » doit blanchir sous la pression puis relâcher. Vous pouvez faire le test plusieurs fois. Un temps de coloration supérieur à 3 secondes est suspect d'artérite oblitérante. Parlez-en à votre médecin.

Tolérance à l'effort

Tout essoufflement ou fréquence cardiaque supérieure à la normale qui persiste au-delà de 3 minutes après un effort modéré (marche de 50 mètres ou montée d'un étage) est un signe d'intolérance à l'effort. Prudence !

Différents tests d'effort existent — l'épreuve d'effort maximal ou ECG d'effort, le test de marche de 6 minutes et le test de marche rapide de 50 mètres. L'indication d'un de ces tests sera posée par votre médecin traitant et par votre cardiologue pour le test ECG d'effort.

Les tests de marche de 6 minutes et de 50 mètres sont des tests d'effort qui sous-entendent des contre-indications absolues (angine de poitrine instable, infarctus du myocarde depuis moins d'un mois) et relatives (fréquence cardiaque supérieure à 120, pression artérielle systolique > 180 et diastolique >100). Ces deux tests doivent être réalisés en présence d'un médecin. Vous pouvez néanmoins vous donner une idée sur la distance qu'il vous est possible de parcourir pendant une marche de six minutes à votre pas habituel sans forcer en notant le lieu d'arrivée et en le transposant sur différents sites de géolocalisation (google maps ou Mappy etc.).

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2023 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais