



ÉVALUEZ UNE DISTANCE DE MARCHÉ À L' EFFORT

Mots clés : Distance de marche, Périmètre de marche, Essoufflement, Dyspnée

Vous pouvez calculer la distance entre deux points depuis votre domicile en utilisant le site Mappy ou google maps.

Choisissez comme point de départ votre domicile et comme point d'arrivée un numéro d'habitat dans une rue différente de celle de votre domicile et par laquelle vous avez l'habitude de passer en allant faire vos courses après au moins 6 minutes de marche. Vous connaîtrez ainsi grâce à Mappy la distance parcourue en six minutes avec une exactitude suffisante. Si le chiffre obtenu est inférieur aux normes moyennes admises soit 370 mètres chez les femmes ou 400 m chez les hommes, il est conseillé de vous rapprocher de votre médecin pour évaluer votre aptitude cardio-pulmonaire.

Conseil

À titre d'information, on considère qu'une distance minimale de 322 m parcourue autorise une autonomie en milieu urbain. Mais la distance minimum ne préjuge en rien de votre aptitude aéronautique ni de vos capacités à suivre un groupe de voyageur ou le rythme de votre voyage futur. Parlez-en à votre médecin.

Vous pourrez ainsi évaluer en fonction de la chaleur locale la distance parcourue sans symptôme ou la distance à partir de laquelle vous ressentez des signes de fatigue ou d'essoufflement voire une douleur thoracique nécessitant la prise de trinitrine si vous souffrez d'angine de poitrine.

Rappel

L'angine de poitrine fait de vous un passager aérien à très haut risque et à risque hypoxique : vous devez consulter votre médecin traitant avant de vous envoler ou de séjourner en altitude.