



AUTO-TESTS DE MARCHÉ : MODE D'EMPLOI

Mots clés : Test, Passation, Précautions, Auto-examens, Chute, Fragilité

Pour qu'un test soit interprétable, il faut que le sujet examiné soit à la fois ignorant de l'interprétation des difficultés liées au test tout en étant familiarisé avec sa procédure.

Dans le cadre d'une auto-évaluation, vous pouvez vous tester en toute ignorance ou au contraire après avoir pris connaissance des difficultés du test. Dans ce dernier cas il suffit de lire le paragraphe "interprétation", mais tout effort de votre part pour corriger votre maintien ou vos hésitations pendant le test doit alors être considéré comme une alerte voire une insuffisance dans la qualité de votre manière de marcher.

PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES

Certains facteurs sont fortement corrélés au risque de chute : l'hypotension orthostatique, une dépression, une atteinte cognitive, un traitement en particulier sédatif, une insuffisance visuelle, un périmètre de marche diminuée, une faiblesse des bras et des jambes, une altération de la qualité de son équilibre.

Si vous présentez un de ces facteurs de risque, vous devez être particulièrement prudent en réalisant votre auto-évaluation. Une aide paraît indispensable.

À RETENIR pour les voyageurs et internautes pressés

Le fait de ne pas pouvoir monter 1 étage ou marcher 200 m d'un bon pas sans être essoufflé est un signe d'intolérance probable à l'hypoxie hypobare qui règne à l'altitude de croisière d'un avion de ligne.

Cette affirmation comporte néanmoins plusieurs inconnues : elle ne donne aucun renseignement sur la hauteur des marches de l'escalier ni sur leur nombre. De même, l'allure d'un bon pas doit-il tenir compte de l'âge, des comorbidités autres que cardio-pulmonaire comme les douleurs en rapport avec l'arthrose ou l'existence d'une pathologie neuro-dégénérative (maladie de parkinson et apparentées) ? Il est donc conseillé de parfaire son évaluation



sur la qualité de son autonomie avant de partir en voyage. Lire les articles :
Indices de fragilité à la marche et dépistage d'une perte d'autonomie.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais