



DISTANCE DE MARCHE SANS FATIGUE

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

Il est intéressant de calculer sa distance de marche sans fatigue pendant 6 minutes.

Depuis votre domicile, une fois dans la rue, marchez pendant 6 minutes sans vous fatiguer. À la fin des 6 minutes, stoppez et repérez l'endroit où vous êtes situé. Le numéro de l'immeuble le plus proche atteint, par exemple.

À l'aide d'un site de géolocalisation, entrez les deux points de départ et d'arrivée, il calculera pour vous la distance parcourue 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.

Important

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 de suivre le rythme de votre voyage futur. Parlez-en à votre médecin.

Avec le site MAPPY, calculez votre itinéraire pédestre pour votre test de marche sans fatigue pendant 6 minutes. Il est possible de pousser le curseur jusqu'à votre point d'arrivée que vous pouvez visionner en réel. Vous obtenez ainsi la distance parcourue sans erreur et sans symptôme. Cela vous permet aussi de calculer 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. Des informations que vous pourrez partager avec votre médecin.

Rappel

L'angine de poitrine fait de vous un passager aérien à risque hypoxique : vous devez consulter votre médecin traitant.



L'augmentation du nombre de prise de spray de trinitrine signe un déséquilibre de votre maladie angineuse. Un avis médical s'impose sans délai.

voyage-aptitude-senior.fr © création décembre 2007
Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais