

L'électrocardiogramme d'effort: utile avant de refaire du sport

Par Magali Quent

L'objectif principal du test est de dépister le risque d'infarctus.

À tout âge, le cœur est un [muscle](#) qui gagne à être développé par l'exercice physique. La reprise d'une activité d'endurance est toujours un moment délicat car le muscle cardiaque doit s'adapter à l'effort.

Ce qui se passe à l'effort:

- la fréquence cardiaque (nombre de battements du cœur/mn) s'accélère,
- le débit cardiaque (quantité de sang envoyé du cœur vers les vaisseaux) s'accélère,
- la pression artérielle augmente.

Bénéfices: ces phénomènes normaux d'adaptation à l'effort sont bénéfiques au [cœur](#) et à la santé en général: moins d'Alzheimer, de tension artérielle, d'ostéoporose, de cholestérol, de diabète etc.

Précautions: il faut s'assurer que les facteurs de risques inhérents à l'âge (cholestérol, HTA, diabète..) ne viennent pas perturber le système cardio-vasculaire pendant l'effort.

Qui prescrit le test? Pour faciliter le remboursement Sécu (base: 76,80€) il doit être prescrit par le médecin traitant.

À qui s'adresse le test?

Aux plus de 40 ans: le test d'effort est conseillé aux hommes de plus de 40 ans et aux femmes de plus de 50 ans qui reprennent une activité physique d'endurance (jogging, vélo, marche, natation).

Aux plus de 60 ans: le test d'effort est impératif car les facteurs de risques cardio-vasculaires (cholestérol, diabète, hypertension) augmentent avec l'âge et peuvent majorer le risque d'infarctus ou d'angine de poitrine (artères du cœur qui se bouchent).

Les sujets à risques: [tabagisme](#) ou antécédents familiaux d'infarctus. Ceux ou celles qui ressentent des symptômes d'alerte: [douleur](#) dans la poitrine à l'effort, palpitations, essoufflement. **Vigilance aussi pour les femmes:** après la ménopause, leur système cardio-vasculaire n'est plus naturellement protégé par les hormones et les symptômes de l'angine de poitrine (douleur dans la poitrine), ne sont pas aussi clairs que chez les hommes.

Et les seniors déjà sportifs? Une baisse brutale et sans raison de la performance habituelle doit les pousser à faire ce test sans tarder.

• Quels bénéfices peut-on en tirer?

Être rassuré sur le plan cardiaque: l'objectif principal du test est de dépister le risque d'infarctus. A l'inverse du bilan cardio-vasculaire classique fait au repos, l'électrocardiogramme d'effort traque les réactions de l'organisme soumis à un effort parfois intense: des plaques d'athérome rétrécissent-elles fortement une artère? La tension artérielle reste-t-elle équilibrée? Y a-t-il arythmie? Selon les

résultats, le médecin donnera le feu vert, réadaptera le traitement ou exigera un bilan complémentaire.

Bénéficiaire d'un bilan global: c'est l'occasion de faire un point avec le médecin sur votre hygiène de vie (habitudes alimentaires, tabagisme), d'évaluer les facteurs de risques (diabète, cholestérol) et l'état du [squelette](#) (ostéoporose, arthrose)...

Mieux profiter des vertus du sport: en déterminant votre capacité à l'effort et à la récupération, le test permet d'établir un plan d'entraînement personnalisé. Mais aussi de vous orienter vers le sport le plus adapté: plutôt vélo que jogging si vous avez des problèmes de hanche, par exemple.

Comment se déroule le test?

Sur un tapis ou un vélo: toujours effectué dans un centre de cardiologie, le test se déroule sur tapis de course ou vélo fixe. Avant, pendant et après l'effort, on enregistre votre électrocardiogramme, votre pression artérielle et votre fréquence cardiaque grâce à une dizaine de patches posée sur votre poitrine.

Durée du test: 8 à 15mn. Une fois sur la machine, l'intensité de l'effort est progressivement augmentée jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne son maximum par rapport à votre âge, votre état physique et votre passé sportif. Bien sûr, l'effort sera stoppé avant qu'une [douleur](#) survienne à la poitrine ou tout autre malaise.

À quelle fréquence? Tous les un à deux ans, selon les facteurs de risque ou l'avis du médecin.

Article réalisé avec la collaboration du *Dr Laurent Uzan, cardiologue du sport*