



L'ergospirométrie d'effort avec lactatémies est un test d'évaluation des fonctions cardiaques, respiratoire et du métabolisme à l'effort, destiné à tout sportif souhaitant optimiser ses capacités d'endurance.

Avec la mesure directe des échanges gazeux (O₂ et CO₂) couplée à celle de votre effort sur le tapis de course synchronisé, nous objectivons la puissance maximale développée et évaluons votre réactivité cardio-respiratoire. Nous y ajoutons la mesure régulière du taux de lactates sanguin pour parfaire l'analyse.

La prise de lactate complète l'ergospirométrie en permettant une bonne représentation des capacités de résistance et d'endurance du système périphérique ; l'ergospirométrie évaluant le système central cardio-respiratoire. Il s'agit donc d'un test très complet particulièrement utile chez le sportif (surtout dans les disciplines d'endurance) pour évaluer sa capacité aérobie en mesurant sa consommation maximale en oxygène (VO₂ max), sa vitesse maximale aérobie mais également en déterminant ses seuils ventilatoires et son rendement à l'effort (économie de course). On pourra aussi analyser les filières énergétiques privilégiées aux différentes intensités d'effort (zone maximale de lipolyse notamment).

Ces données sont précieuses pour définir le potentiel, estimer les performances réalisables et donc optimiser la planification de l'entraînement en définissant des zones d'intensité selon les différents seuils. La performance de toute cette filière aérobie est importante à améliorer dans la plupart des sports nécessitant une bonne condition physique. En effet, c'est cette filière qui fournit l'essentiel de l'énergie pour les efforts musculaires de plus de 2 minutes. L'ergospirométrie peut aussi permettre d'appréhender la cause de symptômes qui peuvent apparaître à l'effort (essoufflement anormal, fatigue inhabituelle, réduction de performance inexplicée...).

Comment se déroule une ergospirométrie par paliers avec lactatémie ?

L'examen est précédé par la revue du questionnaire que vous avez téléchargé et complété via le site. L'effort est réalisé sur un tapis roulant, confortable, plus long et large que la moyenne, équipé d'un harnais de sécurité.

Le test débute lentement par une courte phase d'échauffement ensuite l'intensité augmente progressivement par paliers de 2 minutes pour atteindre une intensité maximale (supportable) en 8 à 18 minutes mais ne dépasse que très rarement les 20 minutes. Une période de récupération clôture le test.

Les échanges respiratoires et la ventilation sont mesurés grâce à un masque facial, adapté à la morphologie du visage et fixé de façon stable, sans entraîner de gêne ni entrave à votre respiration. Un dosage de lactate par micro-prélèvements capillaires est donc régulièrement aussi réalisé durant l'effort, interrompant si nécessaire brièvement la course.

Une surveillance étroite et constante est assurée pendant toute la durée du test et durant la phase de récupération avec l'enregistrement du rythme cardiaque en continu.

Le rapport complet et détaillé de l'examen sera remis en reprenant les conclusions sur votre niveau d'aptitude et des informations précises permettant d'adapter au mieux votre entraînement. Il vous sera envoyé également par e-mail.

Recommandations importantes avant de venir au rendez-vous

- Envoyer le questionnaire préalable, complété, à optimum.training@hotmail.com quelques jours avant
- Se munir d'une tenue de sport légère (short ou cuissard, chaussures de sport), d'un essuie.
- Dernier repas au minimum 2 heures avant l'examen (éviter les sucres « rapides »)
- Ne pas prendre de produits énergétiques avant l'examen (boissons, barres, gels,...)
- Eviter de consommer du café dans les 4h et de la nicotine dans les 2h qui précèdent l'examen
- Eviter toute activité sportive intense y compris entraînement intense dès la veille de l'examen
- Signaler toute prise médicamenteuse quelle qu'elle soit.

Risques et complications

Le local est muni d'un défibrillateur externe semi-automatique. Lors du test à l'effort d'intensité maximale, on teste l'organisme dans les hautes intensités, dans des conditions maximales de sécurité, afin de prévenir la survenue d'accident lors de la pratique sportive habituelle. Le risque d'incident au cours d'un effort maximal, par définition potentiellement inconfortable, n'est pas négligeable (vertiges en fin d'effort, malaise ou syncope, douleur thoracique, palpitations, complication musculaire, ...) mais ces symptômes sont le plus souvent gérés sans conséquence.