



## POURQUOI PASSER UNE ÉPREUVE D'EFFORT ?

Dans l'optique d'une médecine préventive, le Service de Pédiatrie du CHwapi encourage les enfants à exercer une activité physique régulière.

Quel que soit son état de santé, tout jeune sportif est vivement invité à consulter le médecin traitant ou un pédiatre afin de vérifier son aptitude à l'exercice d'un sport. Dans certaines circonstances, le médecin propose une épreuve d'effort.

Cet examen consiste à reproduire, sous surveillance médicale, les efforts réalisés au sport afin d'enregistrer différents paramètres cardiorespiratoires : pouls, tension artérielle, consommation d'oxygène, ... Il permet ainsi d'étudier les fonctions cardiaque et respiratoire durant l'effort.



**L'épreuve à l'effort est un examen qui se réalise dans le service de consultations pédiatriques.**

**Le Service de Pédiatrie** du CHwapi accueille les enfants de 0 à 18 ans. Il prend en charge :

la **pédiatrie générale** : les pathologies infectieuses (pneumonies, infections urinaires, ...), la chirurgie pédiatrique (ORL, abdominale, urologique, ophtalmologique, ...), les pathologies des nourrissons, les problèmes pédopsychiatriques, ...

la **pédiatrie spécialisée** : cardiologie, neurologie, gastroentérologie, ...

les **urgences pédiatriques**.

**Médecin prestataire:** Docteur Charles ETOBOU

CHwapi site **UNION**

51, rue des Sports - 7500 Tournai  
Prise de rendez-vous : 069/333 000

[www.chwapi.be](http://www.chwapi.be)



# L'ÉPREUVE D'EFFORT

**Un examen médical recommandé à certains enfants avant de pratiquer un sport.**



## Consultations Pédiatriques CHwapi

### Prise de rendez-vous

Site UNION : 069/333 000

### Renseignements rendez-vous

- Date et heure : .....
- Site : .....
- Médecin : .....



## COMMENT SE PRÉPARER À L'EXAMEN ?

L'enfant ne doit pas être à jeun avant le test, mais il doit éviter les repas trop copieux dans les deux heures précédant l'examen.

## EN PRATIQUE

### Le jour de l'examen

- A l'arrivée, présentez-vous à l'**Accueil Consultations**. L'hôtesse vous remettra les étiquettes qui permettront d'identifier les différents documents médicaux de votre enfant.
- Le jeune patient doit impérativement **être équipé d'un essuie, d'une tenue et de chaussures de sport**. Les jeunes filles doivent être munies d'une **brassière**.
- Afin que votre enfant puisse s'hydrater, prévoyez une boisson, de l'eau de préférence.

 **Si votre enfant est souffrant**, il ne sera pas en mesure de réaliser l'épreuve d'effort dans les conditions requises. Dans ce cas, nous vous remercions de prévenir le call center au 069/333 000 afin de reporter le rendez-vous.



## COMMENT SE DÉROULE L'ÉPREUVE D'EFFORT ?

L'épreuve d'effort consiste à courir sur un tapis roulant. Dans un premier temps, le patient doit marcher doucement. La vitesse augmente ensuite progressivement, et l'avant du tapis se soulève pour simuler une route en côte.

**Avant, pendant et après le test, l'enfant sera équipé de différents appareils permettant d'évaluer sa résistance à l'effort.**



- Une **exploration fonctionnelle respiratoire (EFR)** est systématiquement effectuée afin d'évaluer la capacité pulmonaire avant l'effort. Le jeune sportif doit souffler le plus fort et le plus rapidement possible dans un embout buccal relié à une machine.



- Des **électrodes** sont appliquées sur le thorax afin de réaliser un **électrocardiogramme (ECG)** qui représente l'activité électrique du cœur.



- Un **saturomètre** est positionné autour du doigt pour mesurer l'évolution de l'oxygène dans le sang.



- Un **brassard** est placé autour du bras droit afin de suivre la tension artérielle.

Une **ceinture de sécurité** reliée au tapis entoure la taille de l'enfant et entraîne l'arrêt du tapis en cas de déconnexion.

**Le test prend fin dès que la fréquence cardiaque maximale est atteinte ou dès que l'enfant manifeste de l'épuisement.** Soyez rassuré(e), une équipe médicale est présente durant la totalité de l'épreuve.

## COMBIEN DE TEMPS L'EXAMEN DURE-T-IL ?

L'épreuve d'effort en elle-même dure environ 20 minutes. Il faut ajouter une vingtaine de minutes pour le bilan médical (échographie, examen clinique, ...).

## COMBIEN DE JOURS FAUT-IL ATTENDRE POUR OBTENIR LES RÉSULTATS ?

Généralement, le médecin est en mesure de donner un premier résultat le jour-même, qui sera affiné par la suite.

