



## Comment faire un test de marche

### Mon test de Marche de 6 minutes



Le test de marche est un examen très simple, facile, réalisable à votre domicile et qui permet d'évaluer votre état cardiaque.

Vous savez que dans l'insuffisance cardiaque, la pompe cardiaque marche moins bien, que le cœur se contracte moins fort ce qui provoque une diminution du débit sanguin.

Cette baisse du débit fait que les muscles reçoivent moins de sang que chez quelqu'un de non malade. Comme ils reçoivent moins de nutriment et moins d'oxygène, les muscles dits périphériques (muscles servant à faire de l'exercice physique) diminuent leur activité et leur puissance.

**Les muscles s'atrophient peu à peu et la capacité physique diminue.**

L'évaluation de cette capacité physique est un élément important dans le suivi des patients présentant une insuffisance cardiaque.

Le test de marche permet de faire simplement cette évaluation et est utilisé couramment aux USA dans cette indication.

**Il consiste à faire marcher le patient dans un endroit plat pendant 6 minutes.** Le patient doit aller à une vitesse qui ne l'essouffle pas mais qui lui semble être sa vitesse maximale.

S'il en ressent le besoin, il peut s'arrêter en cours de route.

**La distance parcourue en mètres, permet de situer et de suivre la CAPACITE FONCTIONNELLE DU SUJET.**

Il n'y a pas d'effet secondaire et c'est un examen facilement réalisable à condition de disposer de l'endroit adéquat. Voici un mode d'emploi facile à utiliser :



## Mode d'emploi :



● Vous devez porter des chaussures de marche.



Vous devez avoir une montre ou un chronomètre avec vous.



Vous choisissez un parcours de marche **qui doit faire au minimum 30 mètres** d'un point à l'autre (ça peut être un long couloir ,si vous en avez un, mais c'est mieux de marcher à l'extérieur !!).



Sur ce parcours (ou sur un autre plus long mais facile à balliser) **vous devez marcher pendant 6 minutes** à une vitesse qui ne vous éssoufle pas mais qui doit vous paraître la vitesse maximale que vous pouvez assumer.



Si vous en éprouvez le besoin, **vous pouvez vous arrêter** en cours de route.



**A la fin des 6 minutes, vous noterez la distance parcourue en mètres** . Vous pouvez aussi utiliser un **PODOMETRE** qui vous mesurera automatiquement la distance parcourue dans ce laps de temps de 6 minutes.

**Cette distance permettra de situer et de suivre dans le temps votre CAPACITÉ FONCTIONNELLE.**

