

BIODY XPERT ZM[®]

IMPEDANCEMETRE PROFESSIONNEL

Nous vous proposons une analyse de votre composition corporelle. Une fois la mesure effectuée, les données sont transmises à l'ordinateur par Bluetooth afin de les analyser (ni câble, ni électrodes)

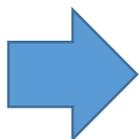
- ❑ l'**IMC, l'indice de masse corporelle** dont les valeurs de référence doivent être entre 20 et 25.
- ❑ le **métabolisme de base** correspond à l'énergie dont on a besoin au repos pour les organes vitaux.
- ❑ la **masse sèche en graisse**, donc tout ce qui est **masse musculaire** et tissus maigres.
- ❑ le **contenu minéral osseux** permet de voir si il y a des carences au niveau osseux.
- ❑ la **masse grasse**, pourcentage de gras dans le corps.
- ❑ l'**eau totale** dans le corps, donnée sous forme de pourcentage d'hydratation et l'équilibre de l'eau, le sodium et le potassium.



Un graphique va récapituler les données mesurées par le Biody Xpert. A chaque consultation diététique on va pouvoir voir l'évolution des courbes et adapter les conseils diététiques et votre programme de travail en salle.

L'analyse en 30 secondes

La technologie Biody Xpert est instantanée, vous obtenez plus de 50 données sur la composition corporelle !



Pour brûler de la graisse, vous devez soit diminuer vos apports énergétiques par l'alimentation (faire un régime), soit augmenter vos dépenses en faisant de l'activité physique. L'idéal reste de combiner les deux.

C'est pour cette raison qu'il est intéressant de connaître la quantité de calories que l'on consomme dans nos activités sportives. En effet, ceci vous permettra de calculer précisément votre dépense énergétique journalière (DEJ), pour ajuster ensuite votre plan alimentaire afin d'obtenir l'effet souhaité (perte de graisse ou gain de muscles).

La Graisse viscérale

La graisse viscérale est située en profondeur dans la zone abdominale : elle entoure et protège les organes vitaux.

Même si votre poids et votre graisse corporelle restent constants, en vieillissant, la distribution des graisses se modifie et tend davantage à se déplacer vers la zone abdominale. Veiller au maintien d'un niveau de graisse viscérale sain contribue à limiter le risque de certaines maladies comme les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle et peut retarder l'apparition du diabète de type 2.

Métabolisme de base

Besoin en calories nécessaire à l'organisme pour assurer son fonctionnement pendant une journée. Il représente le niveau métabolique d'un individu au repos, couché, à jeun depuis 14 à 18 h

Besoins énergétiques :

Addition du métabolisme de base et de l'activité physique journalière.

Masse sèche hors graisse :

Ensemble des tissus, hors graisse, auxquels on a retiré l'eau (= Masse protéique + contenu minéral osseux). Une augmentation ou une baisse de la masse sèche entre deux mesures permet d'identifier un gain ou une perte réelle de masse musculaire. L'eau bouge mais la masse protéique non !

Masse grasse (à hydratation idéale)

Mesure constante de la masse grasse quel que soit le niveau d'hydratation, indépendamment du volume d'eau ingéré et des périodes de menstruation

Masse hors graisse :

Masse maigre, soit le poids total moins la masse grasse.

% de graisse après correction :

Permet de savoir si un sujet est sur ou sous hydraté. Le pourcentage de graisse est calculé par rapport au poids du sujet dont l'eau est un élément majeur. Le pourcentage de graisse dépend donc de la quantité d'eau contenue dans le corps, quantité sujette à de fortes variations. Afin de corriger ces variations, le sujet est replacé en situation d'hydratation idéale, ce qui permet d'avoir une véritable idée de son pourcentage de graisse par rapport à sa masse grasse idéale (à taux d'hydratation idéal).

IMC :

indice de masse corporelle qui est le rapport poids/taille²

Attention aux idées reçues, un IMC élevé n'est pas toujours représentatif d'une surcharge pondérale mais peut signifier une masse musculaire importante.

Eau totale : eau totale de l'organisme.

Eau intracellulaire : eau contenue dans les cellules.

Eau extracellulaire : eau contenue dans les systèmes circulatoires (sanguins et lymphatiques).

Ratio eau intra/extracellulaire :

localise une éventuelle rétention d'eau et détecte un éventuel déséquilibre de la balance sodium/potassium. Au-delà d'un écart de 2 %, il est recommandé au sujet de consulter un médecin.

Taux hydratation hors graisse

Identifie si le sujet fait de la rétention d'eau. Alors que la graisse contient toujours 13 à 14 % d'eau, les muscles peuvent en contenir entre 70 et 85 %. Il est donc important de pouvoir connaître le taux d'hydratation hors graisses. En effet, à morphotype équivalent, un sujet musclé aura un pourcentage d'eau totale plus important qu'un sujet avec une masse grasse importante. Le seul pourcentage d'eau totale ne peut donc pas refléter le niveau d'hydratation et indiquer si le sujet fait de la rétention d'eau.

L'indice de masse grasse :

Compare le pourcentage de graisse corrigé à la valeur type correspondant au sexe et à l'âge du sujet.

L'indice de masse osseuse :

évalue le squelette par rapport à une valeur standard liée à la taille et au sexe du sujet.

L'indice de charge en muscle :

établit le rapport entre la masse musculaire et le squelette qui la supporte. Une valeur inférieure à 1 indique un squelette robuste par rapport à la musculature ; une valeur supérieure à 1 indique une surcharge ± importante du squelette donc une faiblesse relative de celui-ci.

L'indice de charge totale :

prend en compte le poids total à hydratation idéale comparé à la masse osseuse. Le diagnostic est similaire à l'indice de charge en muscle, mais un mauvais résultat peut aussi être lié à un indice de masse grasse trop élevé.