

# Impédancemétrie

Une balance ordinaire donne le poids d'une personne. Cette information est importante, mais incomplète, dans la mesure où l'on ne connaît pas la répartition de ces kilos entre tissus maigres (muscles, os, etc.) et tissus gras.

L'impédancemétrie permet une analyse complète de la composition corporelle (tissu musculaire, adipeux, eau) afin de dissocier le poids musculaire de la quantité de masse grasse, mais aussi sa répartition (abdominale, bras, jambes).

## LE PRINCIPE :

Un électrique de faible intensité parcourt tout le corps. Ce courant traverse facilement les tissus riches en eau (muscles...)

A l'opposé, il rencontre plus de résistance au niveau des tissus pauvres en eau (tissu graisseux).

Plus l'ensemble des tissus seront riches en eau et chargés en minéraux, meilleur sera le résultat. Sachant que le tissu musculaire est principalement constitué d'eau, l'impédancemétrie constituera l'outil **idéal pour les personnes désireuses de perdre du poids tout en se souciant du maintien de leur masse musculaire.**

## PROTOCOLE :

- **Minimum 2h après un repas - Vessie vide - A distance d'un exercice physique soutenu.**

Pieds nus et en sous-vêtements - A heure régulière, car la répartition des fluides varie au cours de la journée.

Ainsi, avec l'activité l'eau corporelle est distribuée de manière régulière dans le corps, la conductibilité électrique sera meilleure et le taux de graisse inférieur.

## QUELLES MESURES SPECIFIQUES ?

- **Masse grasse :** Poids total de graisse dans le corps.
- **Taux de masse grasse :** Rapport entre le poids de graisse et le poids total du corps.



# Impédancemétrie

La masse grasse reste indispensable pour assurer les fonctions vitales de l'organisme, la protection des articulations, des organes vitaux, la régulation de la température corporelle mais aussi l'absorption des vitamines.

**Trop de graisse et même trop peu de graisse dans le corps peuvent nuire à la santé.**

Il est important de mesurer et contrôler ce pourcentage de graisse. Il vous donne une meilleure indication de votre condition physique que votre poids uniquement.

**Masse musculaire :** Quantité de muscles dans le corps, elle peut diminuer pratiquement de moitié entre l'âge de 20 ans et l'âge de 90 ans. Si rien n'est fait pour compenser cette perte, on assiste à une fonte de muscle appelée et une augmentation de la graisse. Il est également important de connaître le taux de masse musculaire au moment de perdre du poids.

**Au repos, le corps consomme environ 110 calories supplémentaires pour chaque kilo de muscle pris. Plus l'on est musclé, plus l'on consommera de calories, plus il sera aisé de poursuivre son amincissement.**

**Masse maigre :** Os, Muscles, Viscères et Compartiments liquidiens.

**Masse hydrique totale :** Quantité d'eau totale contenue dans le corps

Elle représente plus de 50% du poids global et près des 2/3 de la masse maigre (muscles). L'eau joue plusieurs rôles importants dans le corps, toutes les cellules du corps :

Peau, glandes, muscles, cerveau.... ne peuvent survivre sans eau.

Elle joue également un rôle vital dans la thermorégulation corporelle, particulièrement avec la transpiration.

Taux de graisse corporelle pour les adultes standards (2019)

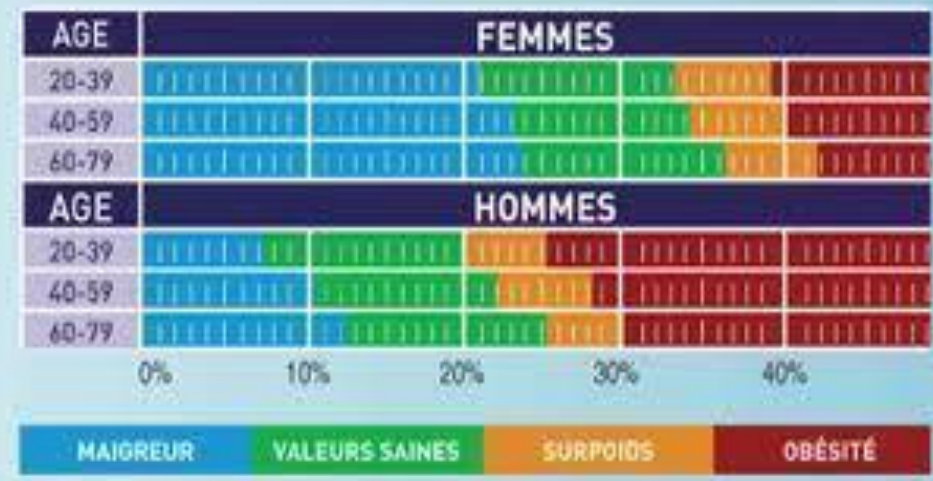


Tableau de masse hydrique

	Plage de taux de masse lipidique	Plage de taux de masse Hydrique totale optimale
<b>Hommes</b>	4 et 14 %	70 et 63 %
	15 et 21 %	63 et 57 %
	22 et 24 %	57 et 55 %
	25 % et plus	55 et 37 %
<b>Femmes</b>	4 et 20 %	70 et 58 %
	21 et 29 %	58 et 52 %
	30 et 32 %	52 et 49 %
	33 et plus	49 et 37 %

# Impédancemétrie

**Le Métabolisme de Base :** Nombre de calories minimum dont le corps a besoin au repos. Ces besoins énergétiques sont liés aux activités fondamentales du corps, comme le maintien de la température à 37°, le fonctionnement du cerveau, du cœur, la respiration, la digestion, le fonctionnement des organes. Le Métabolisme de Base dépend de plusieurs facteurs - **Taille - Poids - Age - Sexe - Activité thyroïdienne** (l'hyperthyroïdie augmente les dépenses énergétiques).

**IMC (BMI) : Indice de Masse Corporelle :** Poids divisé par la taille au carré la valeur standard permettant d'estimer les risques de surpoids chez l'adulte. Elle définit des intervalles type (maigreur, indice normal, surpoids, obésité) en se basant sur la relation constatée entre l'IMC et le taux de mortalité.

## Mesure corporelle par segmentation :

Bras droit - gauche - Tronc - Jambe droite – gauche.

Une analyse impédancemétrique par segmentation permettra d'observer les évolutions pondérales avec visualisation des progrès grâce à un relevé (ticket de caisse).

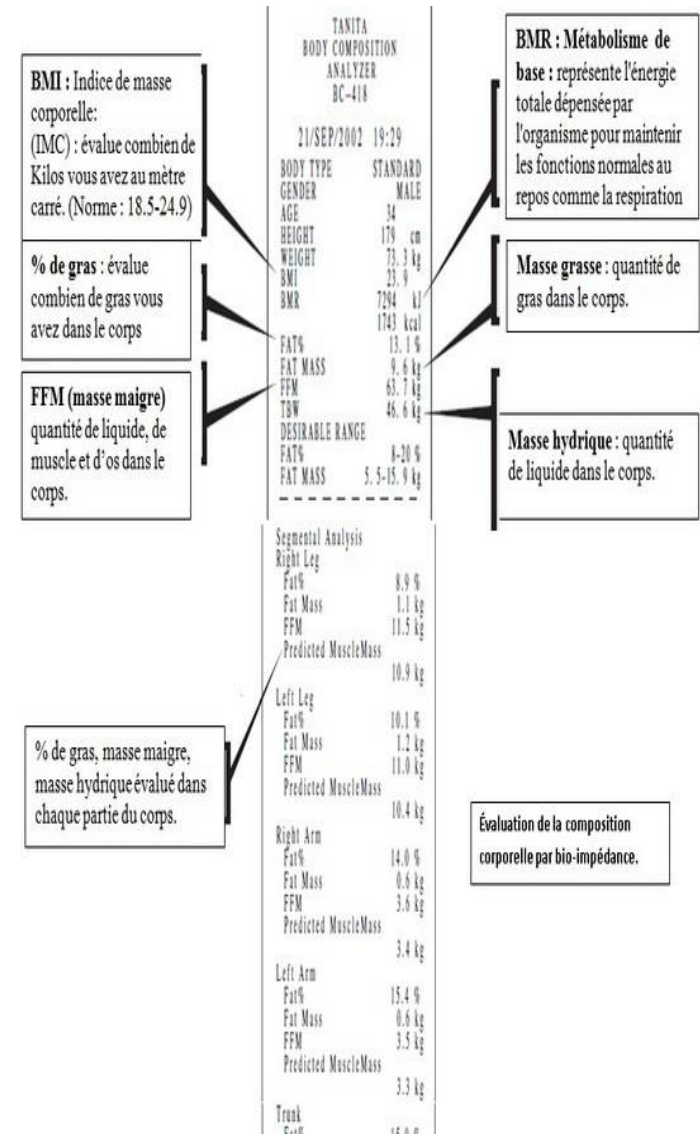
## L'IMPEDANCEMETRIE POUR UN AMINCISSEMENT DE QUALITE :

L'impédancemétrie permet donc de **contrôler l'effet d'une recommandation alimentaire et d'activité physique sur le corps et, le cas échéant, de la corriger pour atteindre les objectifs fixés**. Un régime bien mené doit répondre à certains critères objectifs :

**Le Poids :** Eviter la précipitation et privilégier un rééquilibrage alimentaire source stabilisation à long terme.

**La Masse Grasse :** Elle devra correspondre à près de 3/4 du poids perdu total. (Pour une perte de 4kg, 2,5 à 3kg seront de la masse grasse).

**La Masse Maigre :** Elle ne devra pas représenter plus de 25-30% de la perte de poids totale. A partir des 7ans et d'une taille de 90cm



# *Impédancemétrie*

## **POUR QUEL PUBLIC ?**

(Sauf porteurs de Pace maker et Femmes enceintes).

Sa précision sera moindre en cas d'obésité (IMC>40). La masse musculaire ainsi que la masse hydrique seront alors quelques peu surévalués). En période de perte de poids car l'objectif consiste alors à mincir (perte de masse grasse) et non à maigrir (perte de masse maigre).

## **ALLIER DU SPORTIF :**

**Les sportifs possèdent une densité musculaire supérieure à la moyenne ainsi qu'un métabolisme modifié.**

Deux critères impédancemétriques pour être considéré comme un "sportif confirmé":

- Pratique sportive aérobie intensive : plus de 10h par semaine.
- Rythme cardiaque au repos < 60 pulsations / minute.