

ANALYSE DE LA COMPOSITION CORPORELLE

Dans les sports d'endurance, il existe un lien étroit entre performance sportive et prédispositions corporelles spécifiques. L'évaluation de la composition corporelle par impédancemétrie permet de distinguer les deux compartiments corporelles principaux de notre organisme :

- La masse maigre, qui englobe les tissus musculaires, osseux, cutanés, les organes et liquides du corps humains.
- La masse grasse comprend le taux de tissus adipeux d'un sujet.

Afin de performer en endurance, il est conseillé de minimiser son taux de masse grasse tout en maintenant un niveau de masse maigre avantageux.



ANALYSEUR DE COMPOSITION CORPORELLE - EXEMPLE

DATE (J/M/A):	POIDS DES VÊTEMENTS: 0.5 kg	ID:
ÂGE: 32	TAILLE: 190 cm	SEXE: <input type="checkbox"/> FÉMININ <input checked="" type="checkbox"/> MASCULIN
		TYPE DE CORPS: <input checked="" type="checkbox"/> STANDARD <input type="checkbox"/> ATHLÉTIQUE

CORPS ENTIER

MC-780	RÉSULTAT	NORMAL
Poids	84.9 kg	66.8-90.3 kg
Taux de graisse	10.5%	8.0-20.0%
Masse grasse	8.9 kg	6.6-19.0 kg
Masse maigre	76.0 kg	kg
Masse musculaire	72.3 kg	61.1-77.5 kg
Masse hydrique totale %	64.1%	50.0-65.0%
IMC	23.5 kg	18.5-25.0
Masse minérale osseuse	3.7 kg	
Masse hydrique totale (MHT) 54.4 kg	LEC 20.50 kg	LIC 33.90 kg
Liquide extra cellulaire (LEC) / MHT 37.7%		

CONSTITUTION PHYSIQUE

TAUX DE GRAISSE

TAUX DE GRAISSE	Obèse			
	Trop gros	Obèse caché	Obèse	
	Sain	Pas assez d'exercice	Standard	Standard musclé
Trop mince	Mince	Mince et musclé	Très musclé	

MASSE MUSCULAIRE

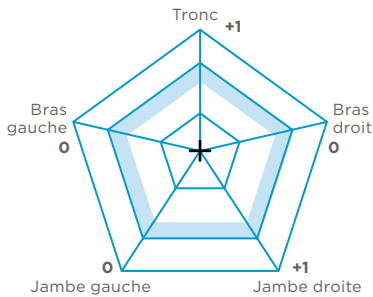
Niveau de graisse viscérale: 2 (range 0-13)

Métabolisme de base: 2206 kcal (range 0-+)

ANALYSE DES SEGMENTS



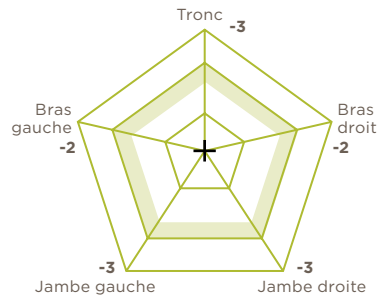
NIVEAU DE MASSE MUSCULAIRE



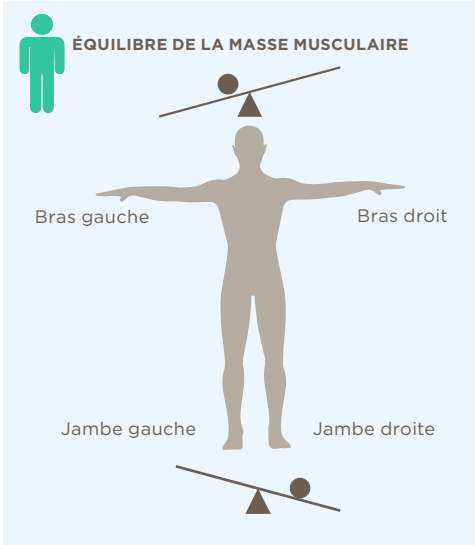
	Tronc	Bras gauche	Bras droite	Jambe gauche	Jambe droite
Masse musculaire	39.10 kg	4.40 kg	4.20 kg	11.90 kg	12.70 kg



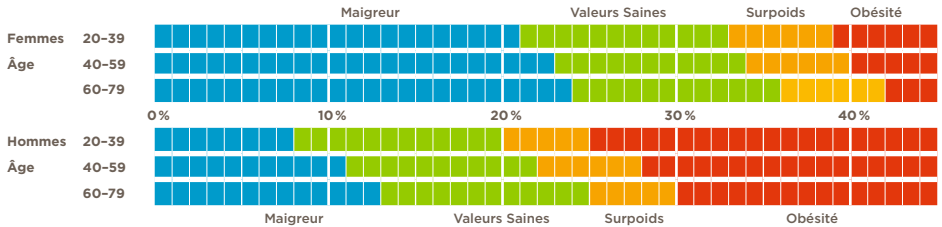
TAUX DE GRAISSE



	Tronc	Bras gauche	Bras droite	Jambe gauche	Jambe droite
Masse Grasse	5.30 kg	0.60 kg	0.60 kg	1.30 kg	1.10 kg
Graisse %	11.5%	12.0%	12.4%	9.6%	7.7%



TAUX DE GRAISSE CORPORELLE POUR LES ADULTES STANDARDS ^{1,2}



¹ D'après les directives du NIH/OMS sur l'IMC.

² D'après Gallagher et al., NY Obesity-Research Center.

Pour définir le pourcentage de graisse corporelle recommandé pour votre corps, parlez-en à votre médecin.

RÉSISTANCE DE LA RÉACTANCE / DÉPHASAGE

	5kHz			50kHz			250kHz			500kHz		
H-L	30,5	561,1	3,1°	56,6	481,8	6,7°	46,0	427,0	6,1°			
RL	12,0	227,0	3,0°	21,8	194,6	6,4°	15,1	174,9	4,9°			
LL	11,9	234,4	2,9°	22,0	202,1	6,2°	15,7	181,9	4,9°			
RH	17,5	306,9	3,3°	33,4	261,2	7,3°	31,1	229,4	7,7°			
LH	17,2	302,5	3,3°	32,1	258,2	7,1°	29,9	227,9	7,5°			
L-L	24,1	463,1	3,0°	44,4	397,7	6,4°	30,8	357,1	4,9°			

NOUS SOMMES AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ. NOS 17 CLINIQUES, 4 CENTRES MÉDICAUX, 16 INSTITUTS DE RADIOLOGIE ET 4 INSTITUTS DE RADIOTHÉRAPIE AINSI QUE NOS CENTRES DE CHIRURGIE AMBULATOIRE ET NOS SERVICES D'URGENCES S'Y ENGAGENT JOUR APRÈS JOUR. NOUS SOMMES ÉGALEMENT PRÉSENTS DANS VOTRE RÉGION: AARAU, BERNE, BIENNE, CHAM, GENÈVE, GUIN, HEIDEN, LAUSANNE, LUCERNE, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHOUSE, SAINT-GALL, ZURICH.

VOUS TROUVEREZ D'AVANTAGE DE DÉTAILS SUR LES SITES SUR: WWW.HIRSLANDEN.CH/SITES

L'EXPERTISE EN TOUTE CONFIANCE.

CONSEIL ET INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999



facebook.com/hirslandenromandie



twitter.com/hirslandenrmdc



linkedin.com/company/clinique-la-colline

DIAGNOSTIC ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

CHEMIN THURY 7
1206 GENÈVE
T +41 22 702 24 20

HIRSLANDEN CLINIQUE LA COLLINE

AVENUE DE BEAU-SEJOUR 6
1206 GENÈVE
T +41 22 702 20 22
F +41 22 702 20 33
INFO.LACOLLINE@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/LACOLLINE

