



## BIO IMPEDANCEMETRIE OU MESURE DE LA COMPOSITION CORPORELLE

UNE MESURE DE LA RESISTANCE  
DES DIFFERENTS TISSUS A UN  
COURANT ELECTRIQUE

**Analyser sa composition corporelle par bio-impédancemétrie permet d'avoir une approche plus précise de son poids et de son évolution au cours d'un régime amaigrissant.**

## BIO IMPEDANCEMETRIE OU MESURE DE LA COMPOSITION CORPORELLE

UNE MESURE DE LA RESISTANCE DES DIFFERENTS TISSUS A UN  
COURANT ELECTRIQUE

**La bio impédancemétrie permet d'évaluer notamment :**

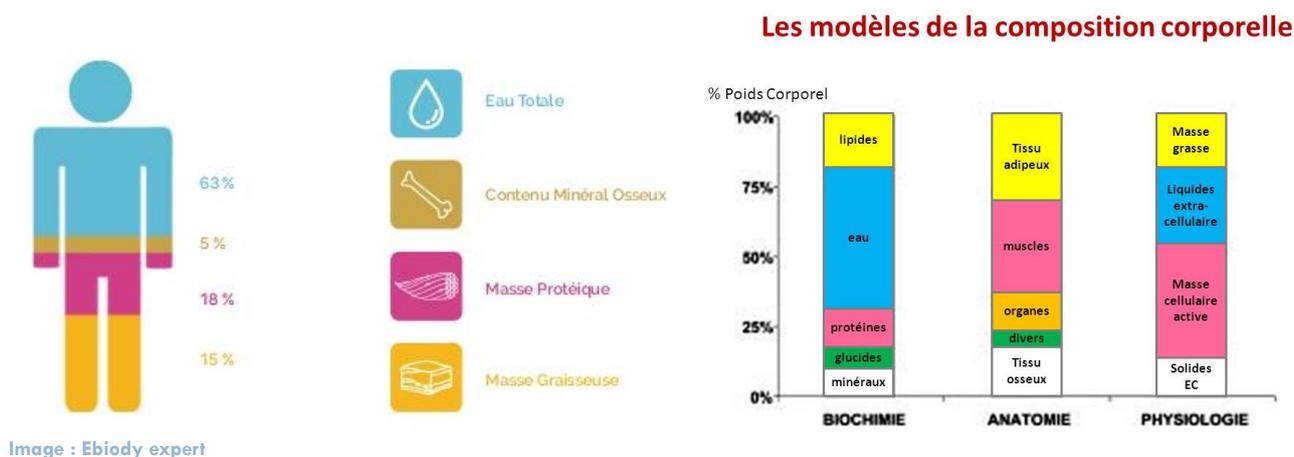
- le taux de graisse corporelle : rapport entre masse grasseuse et masse totale
- la localisation de la masse grasse (abdominale ou non),
- la proportion de masse musculaire

**Les mesures obtenues, bien qu'imparfaites, permettent d'obtenir une valeur relative suffisante permettant de comparer ses propres mesures aux valeurs normales attendues et d'obtenir des valeurs étalons que l'on pourra suivre dans le temps.**

Au cours d'un processus de perte de poids, ces mesures permettent de vérifier la perte de masse grasse et la préservation de la masse musculaire.

**Comment interpréter les résultats :**

Selon les modèles utilisés pour représenter la constitution de l'organisme, le corps comporte 4 compartiments majeurs : la Masse Grasse, l'eau, la masse osseuse et le reste constitués de protéines et de cellules actives (tissus organiques, muscles)



L'eau est à la fois située à l'extérieur des cellules (eau extracellulaire) et également est incluse dans les cellules des différents tissus (os, muscles, organe)

La masse grasse se situe dans le tissu adipeux et parfois autour des viscères (organes). Cette masse grasse représente normalement 10% à 20% de la composition corporelle chez l'homme et 20% à 30% chez la femme.

**Interprétations relatives à la masse grasse**



Photo : Tanita

**Les recommandations par valeur mesurée selon l'âge et le sexe**

 <b>FEMMES</b>	<b>20-39ans</b>	<b>40-59 ans</b>	<b>60-79 ans</b>
Masse grasse moyenne en proportion du poids total	22-33 %	24-34 %	25-36 %
Masse musculaire moyenne	63-75,5 %	62-73,5 %	60-72,5 %
Masse hydrique	45-60 %		
Masse osseuse moyenne	2-4 % Le poids moyen d'un squelette « sec » est relativement stable autour de 3-4 kg chez la femme Il n'y a que 1 à 2 kg d'écart entre une faible et une forte ossature		
Métabolisme de Base MB	Besoin calorique minimum vital (Besoin d'énergie pour maintenir en vie son corps au repos : il dépend du sexe, âge, poids, taille)		
Age métabolique	Comparaison de votre MB par rapport à l'âge moyen associé à ce type de métabolisme. Si votre âge métabolique mesuré est supérieur à votre âge réel, vous devrez perdre du poids de masse grasse et augmenter votre masse musculaire		
Niveau Graisse viscérale (Localisation de la masse grasse autour des organes)	Objectif : Niveau entre 1 et 12 (le plus faible est le mieux)  Les risques de maladie chronique augmentent si >13.		
IMC	Objectif de poids normal : Entre 18,5 et 25 Un IMC > 25 indique un surpoids Un IMC>30 indique une obésité		

 <b>HOMMES</b>	<b>20-39ans</b>	<b>40-59 ans</b>	<b>60-79 ans</b>
Masse grasse moyenne en proportion du poids total	8-20 %	11-22 %	13-25 %
Masse musculaire moyenne	75-89 %	73-86 %	70-84 %
Masse hydrique	50-65 %		
Masse osseuse moyenne	3-5 % Le poids moyen d'un squelette « sec » est relativement stable autour de 4-5 kg chez l'homme. Il n'y a que 1 à 2 kg d'écart entre une faible et une forte ossature		
Métabolisme de base MB	Besoin calorique minimum vital (Besoin d'énergie pour maintenir en vie son corps au repos : il dépend du sexe, âge, poids, taille)		
Age métabolique	Comparaison de votre MB par rapport à l'âge moyen associé à ce type de métabolisme. Si votre âge métabolique mesuré est supérieur à votre âge réel, vous devrez perdre du poids de masse grasse et augmenter votre masse musculaire		
Niveau Graisse viscérale (Localisation de la masse grasse autour des organes)	Objectif : Entre 1 et 12 (le plus faible est le mieux)  Les risques de maladie chronique augmentent si >13		
IMC	Objectif de poids normal : Entre 18,5 et 25 Un IMC > 25 indique un surpoids Un IMC>30 indique une obésité		