

# LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

8 questions pour faire le tour de Body Partner

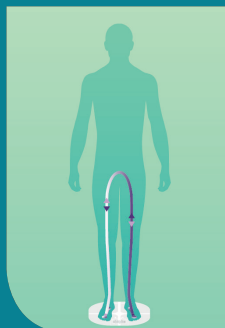
## #1 | Poids vs silhouette

Grâce à ses capteurs, Body partner pèse jusqu'à 180kg, avec une graduation de 100g.

La mesure du poids est importante mais insuffisante puisqu'elle ne donne pas d'indication exacte sur la silhouette. En effet, elle ne fait pas la différence entre masse grasse et masse musculaire or 1kg de muscle occupe moins de place qu'1 kg de graisse:

- ▶ 1kg de muscle occupe 900 ml
- ▶ 1kg de graisse occupe 1111 ml (+23%).

Deux personnes de poids identique n'ont pas systématiquement la même répartition masse grasse/ masse maigre et auront donc des corpulences différentes.



## #4 | Qu'est ce que la bio-impédance ?

Nos balances utilisent l'impédancemétrie également appelée bio-impédance.

Un courant sinusoïdal de faible intensité est envoyé dans votre corps, ce courant traverse facilement les tissus riches en eau (*masse maigre : muscle, peau...*), à l'opposé, il rencontre plus de résistance au niveau des tissus pauvres en eau (*masse grasse*).

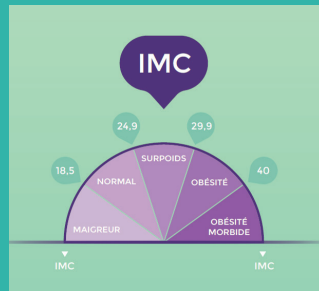
La résistance ainsi obtenue, couplée à des équations prenant en compte votre sexe et votre âge, nous permet de calculer votre masse maigre.

La masse grasse est obtenue en retranchant la masse maigre de votre poids total.

## #2 | Qu'est-ce que l'IMC ?

L'IMC est un indice international, défini par l'OMS en 1997.

L'IMC situe votre niveau de corpulence et ainsi le risque lié au surpoids. Il est mesuré de la façon suivante : poids en kilos / (Taille x Taille) en mètre. L'IMC est très global et peu personnalisé. Il ne détermine pas la valeur de la masse grasse ni de la masse musculaire.



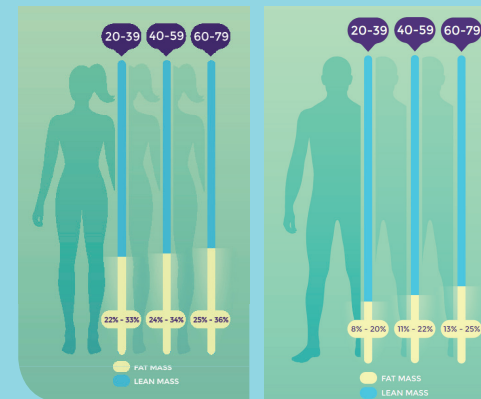
## #3 | La composition corporelle

Notre corps se compose de deux grands compartiments : la **masse maigre** et la **masse grasse**. La répartition étant différente entre hommes et femmes et selon l'âge.

## #5 | Qu'est-ce que la masse grasse ?

La masse grasse en % est un indice qui estime la proportion de tissus adipeux dans le corps. La masse grasse est le complément de la masse non grasse du corps qui se compose des muscles, des organes internes et des os. La quantité de graisse est différente chez l'homme et la femme.

Les valeurs usuelles pour la masse grasse sont les suivantes :



AGE	FEMMES	HOMMES
20-39	22% - 33%	8% - 20%
40-59	24% - 34%	11% - 22%
60-79	25% - 36%	13% - 25%

D'une manière générale, la graisse tend à s'accumuler sur les hanches et les cuisses chez les femmes (*on parle d'obésité gynéoïde*) et autour de l'abdomen chez les hommes (*on parle d'obésité androïde*).

## La masse grasse sert :

- ▶ A stocker une importante quantité d'énergie pour une utilisation ultérieure (*activité physique, baisse de l'apport alimentaire*)
- ▶ De défense immunitaire et protection contre le froid (*graisse sous-cutanée*)
- ▶ A soutenir les organes internes



L'accumulation importante de graisse dans l'organisme (*obésité*) est un problème majeur, lié à de nombreuses pathologies, telles que le diabète, l'artériosclérose, l'infarctus du myocarde, l'hypertension.

## #6 | Qu'est-ce que la masse maigre ?

La masse maigre est constituée de la masse musculaire et de masse hydrique totale du corps.

Les valeurs normales de masse maigre sont :

AGE	FEMMES	HOMMES
20-39	63% - 75,5%	75% - 89%
40-59	62% - 73,5%	73% - 86%
60-79	60% - 72,5%	70% - 84%



La masse musculaire en % est un indice qui estime la proportion de muscle dans votre corps. La masse musculaire se compose de 3 types de muscles: muscle squelettique, lisse et cardiaque.

- › **Le muscle squelettique** est également appelé muscle strié. Il est contrôlé volontairement. Le biceps est un muscle squelettique.
- › **Le muscle lisse** est un muscle non strié qui se contracte de façon autonome. L'intestin est un exemple de muscle lisse.
- › **Le muscle cardiaque** est un mélange entre muscle squelettique et lisse : c'est un muscle strié qui se contracte automatiquement. Le coeur est un muscle cardiaque.



## #7 | Qu'est ce que le taux d'hydratation ?

L'hydratation représente la quantité totale de fluide dans le corps. Elle comprend l'eau intracellulaire et l'eau extracellulaire, c'est-à-dire la quantité d'eau contenue dans les cellules et les tissus.

Globalement, notre corps est composé de **60 à 70%** d'eau mais l'eau est essentiellement présente dans la masse maigre (*muscle, organes vitaux, sang,...*).

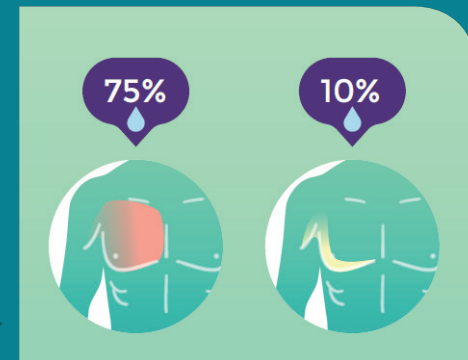
Pour exemple, la graisse corporelle contient approximativement 10% d'eau, tandis que le muscle est composé de 75% d'eau environ.



Grâce à la technologie de la bio-impédance, Body Partner mesure votre taux d'hydratation pour vous alerter en cas de déshydratation. En effet, l'eau est vitale pour le bon fonctionnement de nos organes et notre métabolisme, une baisse de 2 à 3% de notre taux d'hydratation réduit notamment notre concentration et nos performances physiques.



Attention ne tenez pas compte de votre taux d'hydratation après une séance de sport intensif, car la perte d'hydratation est provisoire et liée à votre activité.



## #8 | Qu'est ce que les limites personnalisées ?

Les limites de composition corporelle (*masse grasse, masse maigre*) qui vous sont données dans le dashboard (*déficit/ équilibre/excedent*) sont établies de manière scientifique, pour être personnalisées selon votre sexe, votre âge et votre IMC.

