

QUI PEUT UTILISER UN ANALYSEUR DE COMPOSITION CORPORELLE

L'analyseur de composition corporelle est destiné à des adultes de 18 à 99 ans. Les enfants de 5 à 17 ans peuvent l'utiliser uniquement pour se peser et mesurer le pourcentage de graisse corporelle, ainsi que pour l'indicateur de santé physique; les autres fonctions ne peuvent s'appliquer aux enfants.

Votre analyseur de composition corporelle est doté d'un mode athlète, pour les adultes ayant un corps de type athlétique. Tanita définit une personne comme athlétique si elle participe à une activité physique intense de 10 heures environ par semaine et possède une fréquence cardiaque au repos égale ou inférieure à 60 battements par minute. Ce mode d'utilisation convient également aux personnes ayant été des athlètes pendant plusieurs années, mais faisant actuellement de l'exercice pendant moins de 10 heures par semaine.

Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids.
Aucune des autres fonctions n'est conçue pour les femmes enceintes.

L'analyseur de composition corporelle Tanita Ironman InnerScan est destiné exclusivement à l'usage personnel. Cet appareil n'est pas destiné à l'usage professionnel, y compris en hôpital, comme équipement médical ni de remise en forme; il n'est pas équipé des fonctions requises pour une utilisation intensive. L'utilisation de cet appareil dans un lieu professionnel annulera votre garantie.

L'analyseur de composition corporelle « Tanita Ironman InnerScan » ne fournit des lectures, à titre indicatif.
Ce produit n'est pas conçu pour établir des diagnostics ni pour traiter les maladies ou anomalies. Veuillez consulter votre médecin pour toute question ou inquiétude concernant votre santé.

POURQUOI MESURER VOTRE COMPOSITION CORPORELLE?

Les analyseurs de composition corporelle ont été conçus pour obtenir un mode de vie plus sain en fournissant des indicateurs clés de santé qui vous permettent de contrôler l'effet des changements sur votre style de vie :

- Constatez l'effet d'un changement de régime sur votre corps - assurez-vous que vous suivez un régime sain ;
- Affinez votre programme de remise en forme en surveillant les progrès de la masse musculaire et le métabolisme de base (MB) ;
- Contrôlez votre niveau de graisse viscérale qui serait un facteur de risque potentiel dans le développement du diabète de Type 2 et/ou de maladies cardiovasculaires.
- Définissez vos objectifs de conditions physique et suivez vos progrès pour les atteindre.

ANALYSEURS DE COMPOSITION CORPORELLE : COMMENT FONCTIONNENT-ILS?

Les analyseurs de composition corporelle Tanita calculent votre composition corporelle par analyse d'impédance bio-électrique (AIB). Des signaux électriques et sans danger traversent le corps via les électrodes de l'analyseur de composition corporelle. Les signaux électriques, influencés par la teneur en eau, traversent facilement les tissus musculaires et autres tissus corporels. Les tissus gras, comportant une faible teneur en eau apportent donc une résistance à ces signaux électriques. Cette résistance est appelée impédance. Les lectures d'impédance sont ensuite intégrées à des formules mathématiques résultant de recherches médicales, afin de calculer votre composition corporelle.

QUEL EST LE MOMENT IDEAL POUR UTILISER MON ANALYSEUR DE COMPOSITION CORPORELLE?

Les niveaux d'eau de votre corps varient naturellement au cours d'une journée. Toute variation significative de l'eau du corps peut affecter les lectures de votre composition corporelle. Par exemple, le corps a tendance à être déshydraté après une longue nuit de sommeil. Si vous effectuez une lecture dès votre réveil, le matin, votre poids sera moindre et votre taux de graisse corporelle plus élevé. Le fait de prendre un repas copieux, de consommer de l'alcool, d'avoir vos règles, d'être malade, de faire de l'exercice et de prendre un bain peut également faire varier vos niveaux d'hydratation.

Pour obtenir la lecture la plus fiable possible, il est important d'utiliser votre analyseur de composition corporelle au même moment de la journée et dans des conditions similaires. Nous vous suggérons de l'utiliser avant de prendre votre repas du soir.

POUR L'ANALYSEUR DE COMPOSITION CORPORELLE SEGMENTAIRE

Tanita a développé un analyseur de composition corporelle segmentaire de précision qui établit des corrélations avec la mesure étalon DEXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry). Tanita peut désormais analyser la distribution de la masse grasse et des muscles dans le corps.

Au moyen de cette Échelle/de ce Moniteur de Composition Corporelle Segmentaire, il est possible de connaître la distribution en % de la masse grasse et de la masse musculaire dans le bras droit, le bras gauche, la jambe droite et la jambe gauche. Ceci s'avère particulièrement pratique pour quiconque désire contrôler l'équilibre entre les côtés gauche et droit du corps ou essayer de développer une partie donnée de son corps. On dit que les hommes ont tendance à avoir la masse grasse concentrée dans la partie supérieure du corps, tandis que les femmes présentent une tendance à la concentrer dans la partie inférieure du corps.

De plus, en vieillissant, les gens ont tendance à perdre de la masse musculaire et à gagner de la masse grasse.



QU'EST-CE QUE LE TAUX DE GRAISSE CORPORELLE?

(Âge applicable: 5-99)

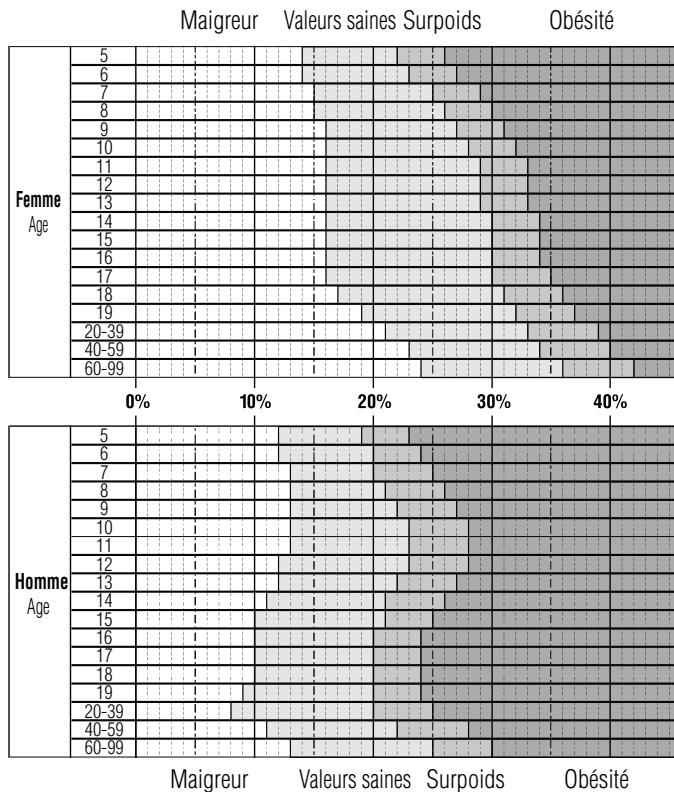
Le taux de graisse corporelle est le rapport entre votre masse grasseuse et votre masse totale.

Il a été prouvé que la réduction de l'excès de graisse corporelle réduit le risque de certaines maladies telles que l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, le diabète et le cancer.

Le tableau ci-dessous vous montre les plages saines du taux de graisse corporelle.

Eventails de données de graisse corporelle pour enfants moyens ^{1,2}

Normes du taux de graisse corporelle (valeurs pour des adultes standards) ^{3,4}



¹ Courbes de référence de masse grasse pour les enfants Rédigé pour le BMJ (British Medical Journal) Brouillon 1-AMP, 19 juin 2004 (par le Dr Andrew)

² Gallagher D. et al. Am J. Clin Nutr, 2000, 72 : pp. 694-701. Eventails de données en pourcentage de graisse corporelle pour une bonne santé : une approche pour développer les directives, basées sur l'index de graisse corporelle."

³ Les chiffres sont basés sur les recommandations de WHO BMI .

⁴ Gallagher et al au centre de recherche sur l'obésité de New York, Etats-Unis (NY Obesity Research Centre). Afin de déterminer le taux de masse grasse qui correspond le mieux à votre corpulence, consultez un médecin ou un professionnel de la santé.

Indicateur de plage saine (Pour enfants moyens, des adultes standards)

Votre analyseur de composition corporelle compare automatiquement la lecture de votre taux de graisse corporelle au tableau de la plage saine des taux de graisse. Après le calcul de votre taux de graisse, une barre noire clignote en bas de l'écran, identifiant votre situation dans la plage de taux de graisse selon votre âge et votre sexe.



(-) : Maigreux, taux de graisse inférieur au niveau normal ; augmentation des risques de problèmes de santé.

(0) : Valeurs saines ; taux de graisse corporelle normal pour votre âge/sexe.

(+) : Surpoids ; taux de graisse corporelle supérieur à la normale ; augmentation des risques de problèmes de santé.

(++) : Obésité ; taux largement supérieur au niveau normal de graisse corporelle ; risques de problèmes de santé élevés.



QU'EST-CE QUE LE TAUX DE MASSE HYDRIQUE?

(Âge applicable: 18-99)

Le taux de masse hydrique (TBW) est la quantité totale d'eau contenue dans le corps d'une personne et exprimée en pourcentage de son poids total.

L'eau joue un rôle essentiel dans de nombreux processus du corps humain et se retrouve dans toutes les cellules, tissus et organes. En maintenant un taux de masse hydrique sain, vous assurez le fonctionnement efficace de votre corps, et vous réduisez le risque de problème de santé associés.

Les niveaux d'eau de votre corps fluctuent naturellement durant la journée. Votre corps a tendance à se déshydrater après une longue nuit et il existe des différences de distribution des fluides entre le jour et la nuit. Le fait de faire de, grands repas, boire de l'alcool, être menstruée, être malade, faire de l'exercice ainsi que se baigner peuvent faire varier vos niveaux d'hydratation.

Votre relevé de taux de masse hydrique fait office de référence et ne devrait pas être utilisé pour déterminer de façon spécifique votre taux absolu de masse hydrique recommandé. Il importe d'observer les changements à long terme du taux de masse hydrique et de maintenir un taux sain et régulier.

L'absorption d'une grande quantité d'eau en une seule fois ne changera pas instantanément votre niveau d'eau. En fait, elle augmentera votre mesure du taux de graisse corporelle du fait du gain de poids supplémentaire. Surveillez toutes les lectures régulièrement afin de détecter tout changement relatif.

Chaque individu est différent. Voici, pour référence, les taux moyens de masse hydrique pour un adulte en bonne santé:

Femme : 45 à 60 %

Homme : 50 à 65 %

Source : Basé sur les recherches internes de Tanita

Remarque: Le taux de masse hydrique a tendance à diminuer alors que le taux de graisse corporelle augmente. Il se peut qu'un individu ayant un taux de graisse corporelle élevé soit en dessous du taux de la masse hydrique moyenne. Lorsque vous perdez de la masse grasse, votre taux de masse hydrique devrait se rapprocher progressivement de la plage représentative indiquée ci-dessus.



QU'EST-CE QUE LE NIVEAU DE GRAISSE VISCERALE?

(Âge applicable: 18-99)

Cette fonction indique le niveau de graisse viscérale dans votre corps.

La graisse viscérale représente la graisse qui se trouve dans la cavité interne de l'abdomen, entourant les organes dans la région (abdominale) du tronc. Des recherches ont prouvé que même si votre poids et votre masse de graisse restent constants, la distribution de graisse se modifie avec l'âge et a tendance à se décaler vers la région du tronc, en particulier après la ménopause. S'assurer d'avoir un niveau normal de graisse viscérale réduit le risque de certaines maladies telles que les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle, et retarde le début de diabète de type 2.

L'analyseur de composition corporelle Tanita fournit un niveau de graisse viscérale notée de 1 à 59.

Évaluation de 1 à 12 **0**

Indique que vous possédez un niveau sain de graisse viscérale. Continuez de contrôler votre niveau pour vous assurer qu'il se maintient dans cette plage saine.

Évaluation de 13 à 59 **+**

Indique que vous possédez un niveau excessif de graisse viscérale. Pensez à apporter des changements dans votre style de vie, notamment en changeant de régime alimentaire et en augmentant l'exercice physique.

Source : Données de l'Université Columbia (New York) & du Tanita Institut (Tokyo)

Remarques:

- Même si vous possédez un faible taux de graisse corporelle, vous pouvez avoir un niveau de graisse viscérale élevé.
- Pour tout diagnostic médical, consultez votre médecin.



QU'EST-CE QUE LE TAUX DE METABOLISME DE BASE (BMR)?

(Âge applicable: 18-99)

QU'EST-CE QUE LE BMR?

Votre BMR représente le niveau minimum d'énergie dont votre corps a besoin au repos pour exercer ses fonctions normales, telles que la respiration, la circulation sanguine, le système nerveux, le foie, les reins et les autres organes. Quoi que vous fassiez, vous brûlez des calories, même en dormant.

Environ 70% des calories que vous consommez chaque jour sont utilisées pour votre métabolisme basal. De plus, vous dépensez de l'énergie dans n'importe quelle activité de la journée. Cependant, plus l'activité est vigoureuse, plus vous brûlez de calories. Ceci est dû au fait que les muscles de votre squelette (qui représentent environ 40 % du poids de votre corps) agissent comme un moteur et consomment beaucoup d'énergie. Votre métabolisme basal est considérablement affecté par la quantité de muscles que vous avez ; augmentez votre masse musculaire et vous aidez votre métabolisme basal.

En étudiant des individus en bonne santé, les chercheurs ont découvert qu'en vieillissant, le métabolisme de base des humains change. Le métabolisme basal augmente à la maturation de l'enfant. Après une pointe à l'âge de 16 ou 17 ans, le taux commence à diminuer progressivement.

Le fait de posséder un métabolisme basal plus élevé augmente le nombre de calories consommées et aide à réduire le taux de graisse corporelle. Un faible taux de métabolisme basal rend la perte de graisse corporelle et de poids plus difficile.

CALCUL DU BMR PAR UN ANALYSEUR DE COMPOSITION CORPORELLE TANITA?

Le BMR se calcule très simplement par une équation standard utilisant le poids et l'âge. Tanita a mené des recherches approfondies sur la relation existante entre le BMR et la composition corporelle, ce qui a permis une lecture des mesures d'impédance, beaucoup plus précises et personnalisées pour l'utilisateur. Cette méthode a été validée sur le plan médical en utilisant la calorimétrie indirecte (mesure de la composition respiratoire).*

*Fiabilité de l'équation sur le Taux Métabolique Basal: À: 2002 Nutrition Week: A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION (Semaine de la nutrition 2002, forum scientifique et clinique sur les modèles de prévision de consommation d'énergie au repos).



QU'EST-CE QUE L'APPORT QUOTIDIEN EN CALORIES (AQC)?

(Âge applicable: 18-99)

« L'apport quotidien en calories » est la somme des calories pour un métabolisme de base (MB) ayant des activités quotidiennes (activités incluant les travaux ménagers quotidiens), et la thermogenèse produite par un régime alimentaire (l'énergie utilisée concernant la digestion, l'absorption, le métabolisme et d'autres activités de nutrition). C'est une estimation du nombre de calories que vous pouvez ingérer dans les prochaines 24 heures pour maintenir votre poids actuel.

CALCUL DE L'AQC PAR UN IMPÉDANCEMÈTRE TANITA?

DCI = MB × Niveau d'activité

Niveau d'activité

| | 1 | 2 | 3 |
|-------|------|------|------|
| Femme | 1.56 | 1.64 | 1.82 |
| Homme | 1.55 | 1.78 | 2.10 |

Source: Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.)



QU'EST-CE QUE L'ÂGE MÉTABOLIQUE?

(Applicable age 18-99)

Cette fonction calcule votre MB et indique l'âge moyen associé à ce type de métabolisme.

Si votre BMR est supérieur à votre âge réel, cela signifie que vous avez besoin d'améliorer votre taux de métabolisme. Davantage d'exercices vous permet de produire des tissus musculaires sains, ce qui améliorera votre âge métabolique.

Les résultats s'échelonnent de 12 à 90. Toute valeur inférieure à 12 s'affiche comme "12" et toute valeur supérieure à 90 s'affiche comme "90".



QU'EST- CE QUE LA MASSE MUSCULAIRE?

(Âge applicable: 18-99)

Cette fonction indique le poids des muscles de votre corps. La masse musculaire affichée inclut les muscles du squelette, les muscles lisses (tels que les muscles cardiaques et digestifs) et l'eau contenue dans ces muscles.

Les muscles jouent un rôle important car ils agissent comme un moteur qui consomme de l'énergie. Lorsque votre masse musculaire augmente, votre consommation d'énergie augmente également, vous aidant ainsi à réduire les niveaux de graisse corporelle excessifs et à perdre du poids de façon saine.

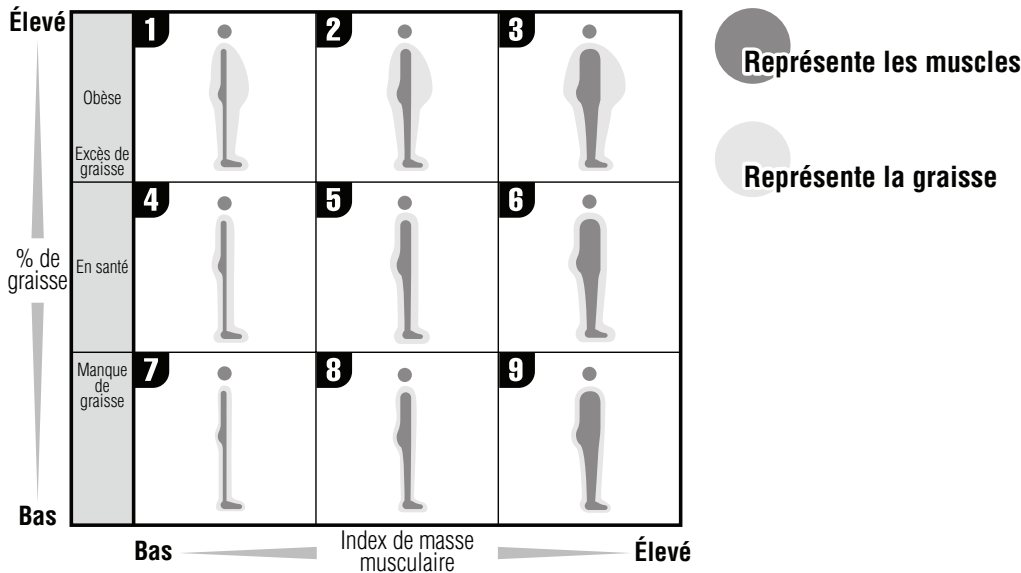
QU'EST-CE QUE L'ÉVALUATION DE LA CONSTITUTION PHYSIQUE?

Cette fonction évalue votre constitution physique en fonction du rapport de la graisse corporelle et de la masse musculaire de votre corps. A mesure que vous devenez plus actif ou active et que vous réduisez votre graisse corporelle, l'évaluation de votre constitution physique changera en conséquence. Même si votre poids ne change pas, votre masse musculaire et votre taux de graisse corporelle peuvent se modifier et vous rendre en meilleure santé, les risques de certaines maladies sont ainsi réduit.

Chaque individu doit fixer ses propres objectifs pour atteindre la constitution physique qu'il désire, et suivre un régime et un programme de mise en forme afin d'atteindre ce but.

| Résultat | Évaluation de la silhouette | Explication |
|----------|-----------------------------|---|
| 1 | Obésité sévère | Obèse de petite stature A en juger par leur apparence, ces personnes du type 1 ne sont pas grosses. Elles ont cependant un taux de graisse corporelle élevé et une faible masse musculaire. |
| 2 | Obèse | Obèse de stature moyenne Ce groupe a un pourcentage de graisse corporelle élevé malgré une masse musculaire modérée. |
| 3 | Surpoids | Please remove the german text Ce groupe a à la fois un pourcentage de graisse corporelle et une masse musculaire élevés, comparé à la moyenne des gens. |
| 4 | En manque d'exercice | Peu de muscle et % de graisse corporelle moyen Ce groupe a un taux de graisse corporelle moyen malgré une masse musculaire plus faible que la moyenne. |
| 5 | Normal | Musculature moyenne et % de graisse corporelle moyen (Athlète) Ce groupe a à la fois un taux de graisse corporelle et une masse musculaire corrects. |
| 6 | Normal musclé | Bien musclé et % de graisse corporelle moyen (Athlète) Ce groupe a une masse musculaire plus élevée malgré un pourcentage de graisse corporelle moyen. |
| 7 | Mince | Peu de Muscle et peu gros Ce groupe a à la fois un pourcentage de graisse corporelle et une masse musculaire plus bas. |
| 8 | Mince et musclé | Mince et musclé (Athlète) Ce groupe a un taux de graisse corporelle plus bas malgré qu'il ait une masse musculaire adéquate. |
| 9 | Très musclé (athlète) | Très musclé (Athlète) Ce groupe a un taux de graisse corporelle plus bas malgré une masse musculaire plus importante que la moyenne des gens. |

Source: Données de l'Université Columbia (New York) & du Tanita Institut (Tokyo)



Index de la quantité de muscle par rapport à la taille = Masse musculaire (kg) / taille (cm)²



QU'EST-CE QUE LA MASSE OSSEUSE?

(Âge applicable: 18-99)

Cette fonction indique le poids des os (densité minérale osseuse, calcium ou autres minéraux) dans le corps.

Des recherches ont prouvé que l'exercice physique et le développement des tissus musculaires sont associés à des os plus forts et plus sains. Même s'il est peu probable que la structure osseuse change de façon notable en peu de temps, il importe de développer et de maintenir des os sains en suivant un régime équilibré et en faisant de l'exercice. Les personnes qui s'inquiètent de la maladie des os devraient consulter leur médecin. Les personnes qui souffrent d'ostéoporose ou d'une faible densité osseuse due à un grand âge, un jeune âge, une grossesse, un traitement hormonal ou toute autre cause, peuvent ne pas obtenir d'estimations précises de leur masse osseuse avec cet appareil.

Vous trouverez ci-dessous les résultats des estimations de masse osseuse de personnes entre 20 et 40 ans, supposées avoir les masses osseuses les plus importantes, selon leur poids. (Source : the Tanita Body Weight Science Institute)

Utilisez les graphiques ci-dessous pour comparer votre quantité de tissu osseux.

Femmes: moyenne de masse osseuse estimée

| Poids (kg) | | |
|----------------|---------------|---------------|
| Moins de 50 Kg | 50 kg à 75 kg | 75 kg et plus |
| 1,95 kg | 2,40 kg | 2,95 kg |

Hommes: moyenne de masse osseuse estimée

| Poids (kg) | | |
|----------------|---------------|---------------|
| Moins de 65 kg | 65 kg à 95 kg | 95 kg et plus |
| 2,66 kg | 3,29 kg | 3,69 kg |

Remarque:

- Il se peut que les personnes listées ci-dessous obtiennent des résultats variables ; elles ne devraient prendre les moyennes données ci-dessus que pour référence.
 - Personnes âgées
 - Femmes pré- et post-ménopausées ;
 - Personnes recevant une thérapie hormonale.
- La « masse osseuse estimée » est une valeur estimée statistiquement qui est basée sur sa corrélation avec la Masse Maigre (tissus autres que la graisse). La « masse osseuse estimée » ne juge pas directement la dureté, la résistance des os, ni le risque de fractures. Si vous vous inquiétez au sujet de vos os, nous vous recommandons de consulter un médecin spécialiste.