

## QU'EST-CE QUE LE BILAN « ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE » ?

Vous avez choisi de bénéficier d'une « Analyse de composition corporelle » à MON STADE.

Ce Bilan permet de réaliser une « cartographie » du corps, en distinguant et mesurant le poids de ce qui constitue sa structure :

- La masse osseuse,
- La masse grasse,
- La masse musculaire sèche,
- Les volumes d'eau intra et extracellulaires.

## POURQUOI DETERMINER LA COMPOSITION CORPORELLE ?

La composition corporelle est un indicateur structurel de la condition physique. Elle complète les indicateurs fonctionnels que sont les capacités cardiorespiratoires et neuromusculaires.

En mettant en évidence la répartition entre les compartiments non gras (muscles, os, eau) et le compartiment gras, l'analyse de composition corporelle permet d'établir un rapport entre la masse musculaire et la masse grasse. La composition corporelle varie suivant le sexe et l'âge.

- Dans un objectif de santé : ce rapport permet de déterminer le déséquilibre entre la masse musculaire et la masse grasse, qui favorise fortement les pathologies liées à la sédentarité.
- Dans un objectif lié au sport : ce rapport permet de mettre en évidence les déséquilibres musculaires, d'orienter l'entraînement ainsi que de suivre son efficacité.



## MATERIEL ET RESULTATS ATTENDUS

Matériel	Technique	Résultats attendus
Scanner DXA	Utilise des rayons X de faible intensité qui balayent l'ensemble du corps.	Permet de déterminer la masse maigre, la masse grasse et la masse osseuse.
Impédancemétrie	Utilise un courant électrique de faible intensité	Permet de préciser les volumes d'eau intra et

	avec de multiples fréquences, qui traverse le corps grâce à des électrodes placées sur la peau.	extracellulaires.
Mètre de couturière	Mesure du tour de taille et du tour de hanche.	Permet de déterminer le rapport tour de taille / tour de hanche.

## DEROULEMENT

Le Bilan « Analyse de composition corporelle » est réalisé sous la responsabilité du Médecin, par le technicien d'évaluation.

Etapes	Matériel	Description	
Préparation	Mètre de couturière	Debout en sous-vêtements, le technicien mesure le tour de taille et le tour de hanche.	
	Scanner DXA	En position allongée sur la table d'examen, en sous-vêtements sans aucun bijou ni accessoire. A la différence de l'IRM, le scanner DXA ne nécessite pas de rester de façon prolongée dans un « tunnel ».	
	Impédancemétrie	2 électrodes sont placées sur le dos de la main et 2 sur le dos du pied.	
Déroulement	Scanner DXA	Activation du scanner DXA par le technicien, pour acquisition des données. Pour des images nettes et des données fiables, rester immobile.	
	Impédancemétrie	A la fin du scanner, branchement des fils de l'impédancemètre aux 4 électrodes par le technicien, et lancement de la mesure.	

Il dure environ 40 minutes, en incluant un compte rendu commenté de vos résultats et des conseils.

## QUELS SONT LES RISQUES DE CE BILAN ?

Matériel	Risques
----------	---------

Scanner DXA	Il n'a jamais été décrit d'accident de radiation lors d'un examen par scanner DXA. En conditions normales d'utilisation, au cours du Bilan, le scanner DXA ne délivre qu'une très faible dose de rayons X : environ 3 $\mu$ Sv micro Sievert pour 7 minutes de balayage. Cette dose est équivalente à moins de 10 % des radiations naturelles auxquelles on est exposé dans une journée. Par comparaison, une radiographie de poitrine délivre l'équivalent de 5 jours d'exposition aux radiations naturelles.
Impédancemétrie	Il n'existe pas de risque majeur référencé pour l'impédancemètre. Le courant utilisé étant de faible intensité et de faible voltage, il n'y a aucun risque électrique relatif à cet examen. Certaines personnes décrivent parfois une discrète sensation de fourmillement, sans aucune douleur, dans la main ou le pied lors du test.

## DANS QUELS CAS EST-IL INTERDIT DE PASSER L'ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE ?

Le Bilan ne peut pas être réalisé par :

- Les personnes âgées de moins de 18 ans (sauf modalités particulières, définies entre le responsable légal du mineur et MON STADE),
- Les femmes enceintes : la mesure par scanner DXA présente un risque sur la santé du fœtus à cause des rayons X,
- Les personnes porteuses de stimulateur cardiaque : la mesure par impédancemétrie présente un risque à cause du courant électrique.

## QUELS SONT LES PROFESSIONNELS ET LES PROCEDURES QUI ENCADRENT L'ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE?

Tous les tests réalisés à MON STADE sont conduits sous la surveillance médicale d'un Cardiologue ou d'un Médecin du sport, assistés des Préparateurs Physiques, Enseignant en Activité Physique Adapté à la santé (E-APAS) et, pour le scanner DXA, de techniciens en radiologie.

Cette équipe est formée aux techniques de passation des tests et aux procédures d'urgence.

Le matériel fait l'objet de procédures de maintenance et de contrôle, y compris en terme de radioprotection.

## POUR PREPARER VOTRE ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE

<b>Traitement médical</b>	Continuer de prendre les médicaments prescrits par votre médecin. Ne pas avoir réalisé d'examen radiologique dans les jours précédents le Bilan. En cas de doute ou d'inquiétude, demander conseil à votre médecin traitant.
<b>Etat de forme</b>	Ne pas pratiquer des activités physiques exigeantes (entraînement, compétition) 48 heures avant la passation du test.

	En cas de fatigue prononcée, de fièvre, de maladie, de stress ou de manque de sommeil, il est conseillé de reporter le test. <u>Pour les femmes</u> : Ne pas programmer le Bilan juste avant (2 jours), pendant, juste après (2 jours) la période de menstruation.
<b>Alimentation</b>	Prendre le repas précédant votre rendez-vous au moins 3 heures avant.
<b>Hydratation</b>	S'hydrater normalement dans les heures précédant le test.
<b>Alcool</b>	Pas d'alcool dans les 24 heures précédentes.
<b>Tenue</b>	Sous-vêtements (sans armature en métal).

- ➔ Signalez toute modification de votre état de santé (par rapport aux informations que vous avez fournies lors de l'inscription dans les Questionnaires) à l'Equipe médicale et sportive lors de l'entretien préalable au Test.

A votre demande, toutes précisions supplémentaires sur la nature, les buts et les risques du Bilan « Analyse de composition corporelle » proposé par MON STADE vous seront données.

N'hésitez pas à poser vos questions aux membres de notre Equipe médicale et sportive avant ou pendant votre rendez-vous, ils seront heureux de satisfaire votre légitime curiosité.



**MON STADE**  
1 rue Elsa Morante - 75013 Paris  
TEL : 33 1 44 23 30 00  
MAIL : [contact@monstade.fr](mailto:contact@monstade.fr)

Chaque Test ou Bilan réalisé à MON STADE comprend un compte rendu commenté de vos résultats, au cours duquel notre équipe vous délivre ses conseils et vous remet votre dossier d'évaluation.

Avec votre accord préalable, votre médecin traitant pourra être destinataire de votre dossier.