

ID	Taille	Âge	Sexe	Date de test / Heure
30064473	182cm	59	Homme	04. 12. 2023 08:47

## Analyse de Composition Corporelle

		Valeurs	Eau Corporelle Totale	Masse Maigre	Masse non grasse	Poids
Eau Corporelle Totale	(L.)	51.9 (41.0 ~ 50.0)	51.9			
Protéines	(kg)	13.8 (11.0 ~ 13.4)		66.6 (52.7 ~ 64.3)	70.6 (55.7 ~ 68.1)	
Minéraux	(kg)	4.95 (3.79 ~ 4.63)	non osseux			81.7 (62.0 ~ 83.8)
Masse grasse	(kg)	11.1 (8.8 ~ 17.5)				

## Analyse Muscle-Graisse

	Au-dessous	Normal	Au-dessus
<b>Poids</b> (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	81.7	
<b>MMS</b> Masse Musculaire Squelettique (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	39.5	
<b>Masse grasse</b> (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	11.1	

## Bilan morphologique

	Au-dessous	Normal	Au-dessus
<b>IMC</b> Indice de Masse Corporelle (kg/m <sup>2</sup> )	10.0 15.0 18.5 22.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0 24.7		
<b>TGC</b> Taux de Graisse Corporelle (%)	0.0 5.0 10.0 15.0 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 13.6		

## Analyse Segmentaire de la Masse Maigre

	Au-dessous	Normal	Basé sur le poids idéal	Basé sur le poids actuel	Ratio EEC
Bras Droit	(kg) 55 70 85 100 115 130 145 160 175 %		4.38	122.4	0.380
Bras Gauche	(kg) 55 70 85 100 115 130 145 160 175 %		4.31	120.4	0.383
Tronc	(kg) 70 80 90 100 110 120 130 140 150 %		31.7	111.1	0.386
Jambe Droite	(kg) 70 80 90 100 110 120 130 140 150 %		10.52	105.8	0.389
Jambe Gauche	(kg) 70 80 90 100 110 120 130 140 150 %		10.17	102.2	0.390

### Analyse du ratio EEC

	Au-dessous	Normal	Au-dessus
Ratio EEC			

## Historique de la Composition Corporelle

	04.12.23	08.17							
<b>Poids</b>	(kg)	81.7							
<b>MMS</b> Masse Musculaire Squelettique	(kg)	39.5							
<b>TGC</b> Taux de Graisse Corporelle	(%)	13.6							
<b>Ratio EEC</b>		0.387							

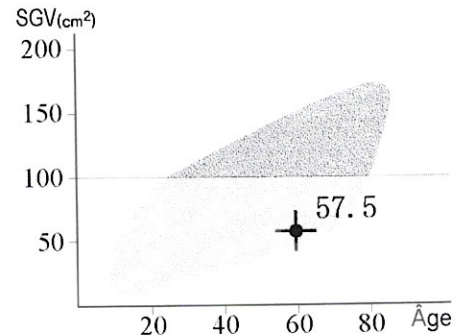
☒ Récent ☐ Total

### Score InBody

89/100 Points

\* Le score InBody reflète l'évaluation de la composition corporelle en un chiffre. Une personne musclée peut obtenir plus de 100 points.

### Surface de graisse viscérale



## Recommendations

Poids Cible	81.7 kg
Recommandations	0.0 kg
Masse grasse	0.0 kg
Masse musculaire	0.0 kg

## Évaluation de la symétrie corporelle—

Haut du corps	<input checked="" type="checkbox"/> Symétrique	<input type="checkbox"/> Légèrement asymétrique	<input type="checkbox"/> Asymétrique
Bas du corps	<input type="checkbox"/> Symétrique	<input checked="" type="checkbox"/> Légèrement asymétrique	<input type="checkbox"/> Asymétrique
Haut-Bas	<input type="checkbox"/> Symétrique	<input checked="" type="checkbox"/> Légèrement asymétrique	<input type="checkbox"/> Asymétrique

### Analyse de la graisse par segment

MSD (Membre Supérieur Droit)	( 0.3 kg )	▼   —   ▲	51.9%	
MSG (Membre Supérieur Gauche)	( 0.4 kg )	▼   —   ▲	59.1%	
TR (Tronc)	( 6.1 kg )	▼   —   ▲	131.6%	
MID (Membre Inférieur Droit)	( 1.6 kg )	▼   —   ▲	83.0%	
MIG (Membre Inférieur Gauche)	( 1.5 kg )	▼   —   ▲	80.2%	

### Paramètres de recherche

Eau intracellulaire	31.8 L	( 25.4 ~ 31.0 )
Eau extracellulaire	20.1 L	( 15.6 ~ 19.0 )
Metabolisme de Base	1895 kcal	( 1720 ~ 2020 )
Rapport taille-hanche	0.87	( 0.80 ~ 0.90 )
Masse Cellulaire Active	45.6 kg	( 36.4 ~ 44.4 )
IMS	8.9 kg/m <sup>2</sup>	
Apport cabrique recommandé	2633 kcal	

Angle de phase du corps entier

$$\phi(^{\circ}) \quad 50 \text{ kHz} \quad 5.5^{\circ}$$

## Impédance

		MSD	MSG	TR	MID	MIG
<b>Z(<math>\Omega</math>)</b>	1 kHz	281.6	285.3	19.6	242.3	258.9
	5 kHz	274.5	278.4	18.9	237.8	253.8
	50 kHz	239.0	244.5	15.9	211.7	225.7
	250 kHz	215.5	222.1	13.2	193.5	206.7
	500 kHz	208.8	215.7	12.5	188.3	201.3
	1000 kHz	205.3	212.8	12.4	183.5	196.4



# Interprétation des résultats InBody

Une composition corporelle équilibrée, c'est essentiel !

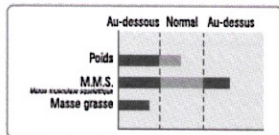
## Analyse de la composition corporelle

Le corps est composé d'eau, de protéines, de minéraux et de graisse. Dans un corps en bonne santé, ces 4 éléments sont équilibrés. Si ce n'est pas le cas, on peut observer :

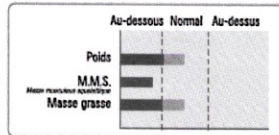
- Graisse excessive / Obésité
- Déficit minéral / Ostéoporose
- Déséquilibre de l'eau / Œdème
- Déficit protéique / malnutrition

## Analyse muscle-graisse

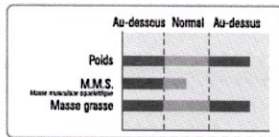
Vérifiez votre état de santé à l'aide du graphique poids / muscle / graisse.



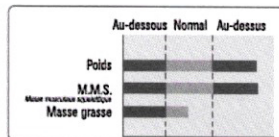
Musculature développée



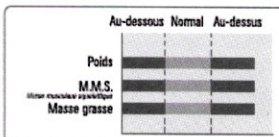
Muscle insuffisant



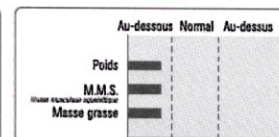
Surpoids



Musculature très développée



Surpoids



Profil faible

## Diagnostic d'obésité

1. IMC : L'indice de masse corporelle ( $\text{kg/m}^2$ ) correspond au poids divisé par la taille<sup>2</sup> (en m). La limite de cet indice est qu'il n'est pas lié à la composition corporelle. Un athlète peut donc avoir un IMC identique à celui d'une personne en surpoids !
2. Pourcentage de graisse corporelle : correspond à la masse grasse divisée par le poids. Un homme se situe normalement entre 10 et 20% et une femme entre 18 et 28% de masse grasse.

## Le métabolisme de base

Le métabolisme de base correspond à la dépense énergétique permettant à l'organisme de survivre, au repos. Il est exprimé en kcal pour une journée.

## Masse maigre segmentaire

### Analyse Segmentaire de la Masse Maigre

		Au-dessous			Normal	Au-dessus					
Bras Droit	(kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	%
	(%)	3,83									
Bras Gauche	(kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	%
	(%)	3,67									
Tronc	(kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	%
	(%)	28,7									
Jambe Droite	(kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	%
	(%)	10,64									
Jambe Gauche	(kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	%
	(%)	10,50									

InBody indique la quantité de masse maigre dans chaque membre (valeur en kg à droite indiquée au bout de la barre noire), et évalue si cette quantité par rapport à la normale, en %. Exemple ci-dessus, le bras droit contient 3.83 kg de masse maigre et se situe à 109,2% de la masse maigre normale attendue (donc au-dessus de la normale).

## Masse grasse segmentaire

### Analyse segmentaire de la masse grasse

Bras Droit	(0,4 kg)	66,6%
Bras Gauche	(0,5 kg)	77,6%
Tronc	(5,7 kg)	125,3%
Jambe Droite	(1,7 kg)	92,6%
Jambe Gauche	(1,7 kg)	91,3%

InBody indique la quantité de masse grasse dans chaque membre en kg, et évalue cette quantité par rapport à la normale. Exemple ci-dessus, la quantité de masse grasse dans le bras droit est de 66.6%, donc inférieure à la normale.

## Ratio ECW

Il s'agit du rapport eau extracellulaire / eau corporelle totale. Celui-ci permet de détecter la présence d'œdème ou d'une sous hydratation.

## Contrôle du poids

Le contrôle du poids correspond au poids cible pour atteindre un indice de masse corporelle standard (21,5 pour une femme et 22 pour un homme).

Ce poids à gagner et à perdre est ensuite réparti en masse grasse et en masse musculaire à gagner ou à perdre pour avoir une composition corporelle équilibrée.