

Interprétation des datas

Smart
DIET



Table des matières

Comment ça marche ?	3
Quand se peser ?	3
Comment se peser ?	3
À quelle fréquence se peser ?	4
Les compositions moyennes en masse grasse	4
Les compositions moyennes en masse hydrique	4
Les compositions moyennes en masse maigre	4
Quelles contre-indications ?	4
Où et comment prendre ses mensurations ?	5
Tracker d'activité physique	5
Tracker de qualité du sommeil	6
Conclusion et sources	7



Comment ça marche ?



L'impédancemétrie ou bio-impédance consiste en l'utilisation de capteurs qui envoient un petit **courant électrique** sinusoïdal (de faible intensité) indolore à travers le corps. Cela permet de mesurer la quantité d'eau, de muscles, de matière grasse et d'os composant l'organisme.

Plusieurs produits Nokia Health® existent : la balance Body® (59,95€), la Body+® (99€95) ou la balance Body cardio® (179,95€). D'autres marques existent également.

Quand se peser ?

Les conditions de la mesure doivent être similaires chaque jour de pesée : pas après avoir bu ou manger et à une heure sensiblement identique.

Le matin au lever, l'eau corporelle n'est pas encore bien répartie dans le corps. La résistance électrique du corps est de ce fait plus importante.

Avec l'activité, l'eau corporelle est distribuée de manière régulière entraînant une plus grande conductibilité électrique du corps (baisse de la résistance) et une diminution de la mesure du taux de graisse. Pour cette raison, et afin de constater les variations réelles du taux de graisse, il est important de réaliser la mesure à une heure identique.

Les valeurs les plus précises sont obtenues en début de soirée.

Pour tous ceux qui n'ont pas la possibilité d'effectuer une pesée à ce moment de la journée, nous conseillons de réaliser la mesure le matin, 1/4 d'heure après le levé et après être allé aux toilettes. La valeur obtenue à ce moment est environ 3 à 5 points supérieure à celle du soir, mais elle permet tout de même de contrôler les variations de manière précise.

NB : pour les femmes, éviter de se peser en période pré-menstruelle et menstruelle.

Comment se peser ?

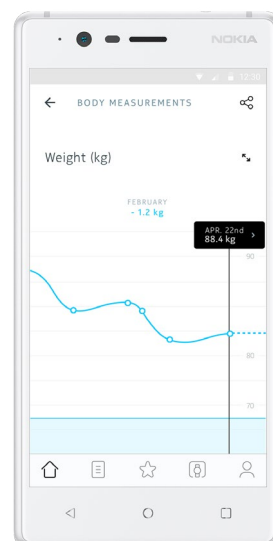
La mesure doit être effectuée si possible déshabillé et pieds nus.

Pour une mesure fiable, la balance doit être placée sur une surface bien plate. S'il y a de la moquette, il est conseillé d'ajouter les pieds amovibles pour une meilleure stabilité.

Les pieds doivent être droits, centrés et parallèles ; ils seront alors positionnés au niveau des capteurs. S'ils sont mal placés, la balance Nokia Health® est capable de le signaler et de guider l'utilisateur.

Une fois le poids de l'utilisateur affiché sur la balance, cette dernière le reconnaît et ajoute les informations au profil.

Tout le détail des mesures se retrouve également dans l'application Health Mate.

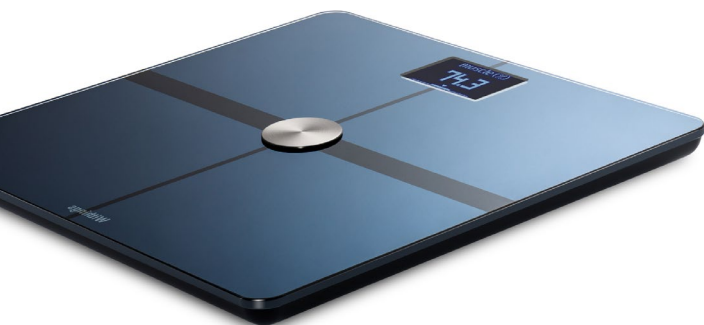




A quelle fréquence se peser ?

Une étude réalisée par Nokia Health® a constaté que plus les utilisateurs se pesaient régulièrement, plus ils perdaient du poids.

Les personnes se pesant 6 jours ou plus par semaine ont en moyenne perdu 0,8 % de leur poids au cours de l'année, tandis que ceux qui se pesaient moins de 3 fois par semaine n'ont pas perdu de poids au cours de l'année.



Ils ont pu en déduire que le fait de se peser chaque jour permet de rester concentré sur sa perte de poids et donc d'adapter ses comportements alimentaires.

De plus, ils ont remarqué que chez leurs utilisateurs, le niveau d'activité était proportionnel au nombre de pesées effectuées. Les personnes se pesant moins souvent effectueraient 7 000 pas de moins par semaine que ceux qui le font fréquemment.

Nous partageons cette étude intéressante, mais bien évidemment, ceci n'en fait en rien une recommandation stricte à faire à vos patients.

Chacun est libre d'avoir son avis sur la question et de donner les conseils qu'il juge être les plus adaptés.



Les compositions moyennes en masse grasse :

La masse grasse correspond au tissu adipeux. Cette masse représente en moyenne :

- 10 à 25 % pour les hommes
- 20 à 35 % pour les femmes

Il est recommandé que près de 3/4 du poids perdu total soit de la masse grasse. (Par exemple, pour une perte de poids de 4kg, 2,5 à 3kg devront être de la masse grasse).



Les compositions moyennes en masse maigre :

La masse musculaire fait partie de la masse maigre, avec les os et les organes ; donc la masse hydrique également.

Les valeurs de masse maigre normales sont en moyenne de :

- 65 à 75 % pour les femmes
- 75 à 85 % pour les hommes

La masse maigre ne devra pas représenter plus de 25 à 30% de la perte de poids totale.



Les compositions moyennes en masse hydrique :

La teneur en eau de l'organisme doit représenter idéalement plus de 50% de l'organisme.

Les pourcentages moyens d'eau corporelle pour une personne en bonne santé sont de :

- 50 à 65 % pour les hommes
- 45 à 60 % pour les femmes

Plus la masse maigre est importante, plus la masse hydrique augmente.

Plus la masse grasse est importante, moins la masse hydrique est élevée.

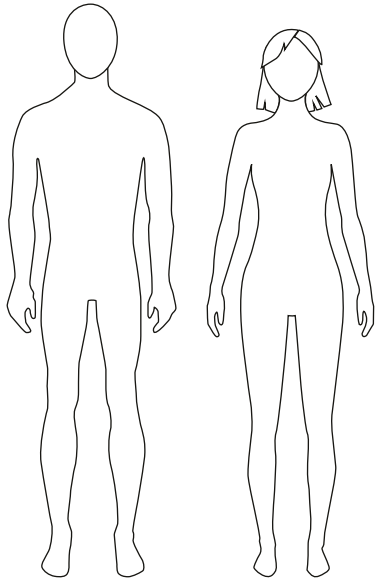
Plus une personne est jeune et active, plus la masse hydrique est importante.



Quelles contre-indications ?

Il est contre-indiqué d'utiliser ce type de balance pour les personnes portant un stimulateur cardiaque (pace-maker) et pour les femmes enceintes.

Où et comment prendre ses mensurations ?



• **La poitrine** : apposer le mètre ruban autour de son torse, au niveau des mamelons.

• **La taille** : apposer le mètre ruban autour de son buste, au niveau le plus fin, en bas des côtes mais au dessus du nombril, dans le creux de la taille.

• **Les hanches** : apposer le mètre ruban autour de ses hanches, au niveau de l'os de la hanche. Il s'agit souvent de la hauteur où arrive un pantalon dit « taille basse ».

• **Le bassin** : apposer le mètre ruban au niveau de la zone la plus large du bas du corps ; cette zone inclue le haut des cuisses, le tour des fesses et passe devant le pubis.

• **Les cuisses** : apposer le mètre ruban au niveau le plus large de votre cuisse, sur le haut de celle-ci.

NB : Les mensurations doivent être prises toujours dans les mêmes conditions, de préférence le matin, nu, à jeun, après être allé aux toilettes.

Si le patient possède des signes distinctifs visuels ou anatomiques (grains de beauté, cicatrices...), il peut très bien s'en servir comme point(s) de repères pour avoir des mensurations les plus fiables et les plus régulières possibles.

Tracker d'activité physique



Classification du niveau d'activité physique en fonction du nombre de pas effectués dans la journée, on estime les niveaux d'activité physique suivants :

CLASSIFICATION DU MODE DE VIE	NOMBRE DE PAS PAR JOUR
Peu actif	5 000 à 7600
Modérément actif	5 000 à 10 000
Actif	10 000 et plus
Très actif	12 500 et plus

À savoir, qu'en moyenne, une marche de 30 minutes à intensité modérée représente entre 3 000 et 4 000 pas pour un adulte en bonne santé.

Si l'on ajoute à cela, les déplacements quotidiens moyens que nous estimons représenter 6000 à 7000 pas, nous arrivons à un total de 9 000 à 11 000 pas par jour, soit un individu modérément actif voire actif. La recommandation de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) est en effet située à 10 000 pas par jour.

La recommandation de marcher minimum 30 minutes par jour prend alors tout son sens ...

Pour évaluer l'activité physique quotidienne, Nokia Health® propose les montres connectées [Go®](#) ou [Steel®](#) ou [Steel HR®](#). D'autres marques existent également.

Tracker de qualité du sommeil

Les phases du sommeil

Le sommeil est composé de cycles durant environ 1h30, séparés par des phases de semi-éveil. On compte en moyenne **4 à 6 cycles par nuit**.

Un cycle de sommeil est lui-même composé de 5 phases. Les 4 premières correspondent au sommeil lent et la dernière au sommeil paradoxal.

La phase I est l'endormissement. Au-delà de 20 minutes, on peut parler d'insomnie.

Durant la phase II, on est encore très sensible à l'environnement (bruits ou lumière), qui peut facilement nous réveiller.

Cette phase est le début de la récupération physique de l'organisme.

La phase III représente environ 40% du temps total de notre sommeil. Elle favorise la sécrétion hormonale, renforce le système immunitaire et améliore la mémoire.

Il faut compter environ 45 minutes pour entrer dans le sommeil profond.

A savoir qu'un déficit de sommeil diminue progressivement l'entrée dans le sommeil profond et donc à terme, peut provoquer des perturbations hormonales, des problèmes de concentration, de mémoire et un risque plus élevé de tomber malade, en plus d'une fatigue importante.

Le sommeil paradoxal est le moment où nous rêvons. Il joue un rôle important dans la maturation du système nerveux ainsi que dans l'amélioration de la mémoire.

Combien de temps dormir ?

A l'âge adulte, la durée moyenne de sommeil est d'environ **8 heures par nuit**. Bien évidemment, il existe des différences entre les individus, certains se contenteront de 6 heures de sommeil alors que d'autres auront besoin de 10 heures.

Comment améliorer son sommeil ?

- Pratiquer une activité physique dans la journée
- S'exposer à la lumière du jour
- Dormir dans un endroit frais et bien aéré
- Favoriser des horaires de sommeil réguliers
- Éviter les écrans avant de se coucher (téléphone, TV, tablette)
- Éviter de faire du sport l'heure précédant le coucher
- Éviter toute source lumineuse dans la pièce où l'on dort (voyants lumineux d'appareils électriques)

Du côté de l'alimentation :

- Éviter les excitants (thé, café, sodas)
- Éviter les repas tardifs
- Éviter les repas copieux
- Éviter les aliments riches en tyrosine comme la viande rouge, la volaille, le poisson, les œufs, l'avocat ou les graines oléagineuses (noix, amandes).
- Favoriser les aliments riches en tryptophane comme le poisson (surtout le cabillaud), le lait, les fromages frais et à pâte cuite (ricotta, emmental, comté, parmesan...), le veau, la volaille, les œufs, les céréales complètes ou les légumineuses

Quels risques en cas de manque de sommeil ?

Il a été prouvé qu'un manque de sommeil avait des répercussions plus ou moins importantes sur l'état physique, mental et la santé en générale.

Par exemple, on note une augmentation des risques :

- D'obésité
- De diabète de type 2
- De maladies cardiaque
- De défaillances du système immunitaire

Sans compter le fait d'être tout au long de la journée, bien plus concentré, vigilant, créatif et de meilleure humeur.

Informations pratiques

La balance
Nokia Body®

59,95€



La balance
Nokia Body+®

99,95€



La balance
Nokia Body Cardio®

179,95€



Conclusion



Pour tous ces objets connectés, l'avantage pour le diététicien nutritionniste est également la **simplicité de récupération des données**. En accord avec le patient, il suffit que celui-ci télécharge ses résultats en suivant la procédure indiquée sur <https://health.nokia.com/fr/fr/support> pour importer le document. Il pourra ensuite vous les envoyer s'il le souhaite.

Ce mode de récupération des données peut être modifié. Nous travaillons sur un système où SmartDiet pourrait directement centraliser les données pour plus de praticité.

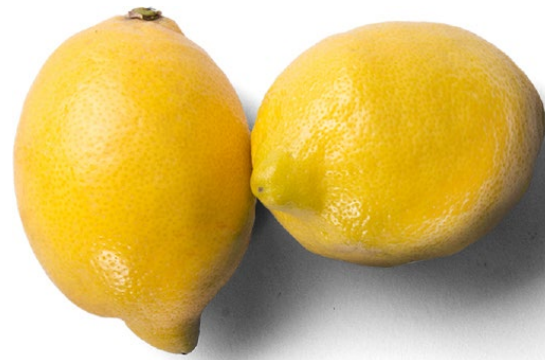
Sources :

- <https://health.nokia.com/blog/fr/2017/01/05/pesez-vous-regulierement-pour-maigrir-plus-facilement/>
- <https://health.nokia.com/blog/fr/2017/01/05/pesez-vous-regulierement-pour-maigrir-plus-facilement/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19444258>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19910503>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15961331>
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Masse_corporelle_\(anthropométrie\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Masse_corporelle_(anthropométrie))
- <https://www.irbms.com/pourcentage-masse-grasse-adiposite-normes/>
- <http://www.alimentation-et-sante.com/variation2.php>
- <http://www.bougersante.ch/site/ap/recommandations>
- <http://www.sommeil.org/index.php/comprendre-le-sommeil/les-cycles-du-sommeil/>

On espère que ces informations vous auront été utiles et
vous auront donné des idées !

Retrouvez-nous sur :

smartdiet.fr
pro.smartdiet.fr
blog.smartdiet.fr



SmartDiet vous dit merci !!

