

POUR UN SUCCÈS MESURABLE

**SOEHNLE**  
PROFESSIONAL

## BALANCE DE FITNESS 7850.02

EVALUATION DES RÉSULTATS DE MESURE



[www.soehnle-professional.com](http://www.soehnle-professional.com)

# FRANÇAIS

## BALANCE DE FITNESS 7850.02 – ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE MESURE

La Balance de Fitness 7850 se base sur vos données personnelles pour calculer votre structure corporelle actuelle en termes de poids, de masse grasseuse, de masse hydrique et de masse musculaire. Nous vous rappelons que les muscles contiennent également de l'eau, ce qui a été préalablement pris en compte dans l'analyse de la masse hydrique. Pour cette raison, le calcul total donne une valeur supérieure à 100%.

### Poids corporel

Le poids corporel est donné « avec » et « sans » vêtements. Sur la base de votre poids corporel mesuré, la Balance de Fitness 7850 établit votre indice de masse corporelle (IMC).

L'indice de masse corporelle représente une cote pour le jugement du poids d'une personne. Comme l'excès du poids représente de plus en plus un problème mondial, on emploie les taux de masse corporel pour signaler un risque surtout à ce sujet.

L'indice de masse corporelle (BMI) indique seulement une valeur de référence brute et il est contesté, comme cette valeur naturellement ne peut pas considérer la stature d'une personne et sa composition individuelle différente de matières grasses et musculaires

L'indice de masse corporelle sert de base pour déterminer si un individu est en « sous-poids », a un « poids normal », un « léger surpoids » est « obèse » ou est « gravement obèse ».

La valeur BMI se calcule comme suit:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m)} \times \text{Taille (m)}}$$

La masse corporelle est le poids donné en kilogrammes et la grandeur en mètres. Les valeurs de personnes au poids normal sont entre 18,50 kg/m<sup>2</sup> et 24,99 kg/m<sup>2</sup> selon la classification d'adipose de la WHO, une valeur de BMI de plus de 30 kg/m<sup>2</sup> définit alors des personnes adiposes nécessitant un traitement.

### Valeur IMC

Âge	BMI 1	BMI 2	BMI 3	BMI 4	BMI 5
18-24	< 19	19-24	24-29	29-39	< 39
25-34	< 20	20-25	25-30	30-40	< 40
35-44	< 21	21-26	26-31	31-41	< 41
45-54	< 22	22-27	27-32	32-42	< 42
55-64	< 23	23-28	28-33	33-43	< 43
65+	< 24	24-29	29-34	34-44	< 44

**BMI 1:** Vous êtes en sous-poids

**BMI 2:** Vous avez un poids normal

**BMI 3:** Vous avez un léger surpoids

**BMI 4:** Vous êtes obèse

**BMI 5:** Vous êtes gravement obèse

Une masse musculaire moyenne n'est pas considéré dans l'IMC. Par des muscles bien entraînés le poids normal peut être basé plus haut.

### ■ Masse grasseuse

Le résultat de la masse grasseuse est donné en %. Une masse grasseuse trop importante n'est pas bonne pour la santé et n'est pas esthétique. Plus important encore, une masse grasseuse trop importante s'accompagne généralement d'une élévation du taux de lipides dans le sang et d'un risque accru de pathologies diverses telles que le diabète, une maladie cardiovasculaire, l'hypertension, etc. Mais une masse grasseuse trop réduite est également mauvaise pour la santé. À part le tissu adipeux sous-cutané, le corps contient des dépôts de graisses importants pour la protection des organes internes et la bonne exécution des fonctions métaboliques. Si ces réserves lipidiques sont attaquées, des troubles du métabolisme peuvent apparaître. Par exemple, les femmes dont le taux de lipides est inférieur à 10% peuvent ne plus avoir de menstruation. Il existe également un risque accru d'ostéoporose.

Le pourcentage normal de masse grasseuse est fonction de l'âge et surtout du sexe. Avec l'âge, la masse musculaire diminue et la masse grasseuse augmente. Les femmes ont naturellement une masse grasseuse 10% supérieure à celle des hommes. Les personnes pratiquant du sport sont très souvent déçues de constater que la balance enregistre une perte de poids très lente.

Seule une mesure de la masse grasseuse permet de mesurer que vos efforts finissent par payer sur le long terme. En effet, les kilos ne fondent pas dans la proportion désirée car la masse grasse se transforme en grande partie en masse musculaire. La détermination des deux valeurs permet de vérifier au mieux si l'on est sur la voie d'un corps plus sain.

Femmes				
Âge	Masse grasseuse en %			
	réduite	normale	élevée	très élevée
10-12	< 12	12-23	23-30	> 30
12-18	< 15	15-25	25-33	> 33
18-30	< 20	20-29	29-36	> 36
30-40	< 22	22-31	31-38	> 38
40-50	< 24	24-33	33-40	> 40
50-60	< 26	26-35	35-42	> 42
60 +	< 28	28-37	37-47	> 47

Hommes				
Âge	Masse grasseuse en %			
	réduite	normale	élevée	très élevée
10-12	< 8	8-18	18-24	> 24
12-18	< 8	8-18	18-24	> 24
18-30	< 8	8-18	18-24	> 24
30-40	< 11	11-20	20-26	> 26
40-50	< 13	13-22	22-28	> 28
50-60	< 15	15-24	24-30	> 30
60 +	< 17	17-26	26-34	> 34

### ■ Masse hydrique

Le résultat de la masse hydrique est donné en %. La valeur affichée à la suite de cette analyse correspond à ce qu'on appelle la « teneur en eau totale du corps ». Le corps d'un homme adulte est composé d'eau à environ 60%. La teneur en eau dépend de l'âge, du sexe, de l'activité physique pratiquée et de la teneur en graisses du corps. La distinction entre hommes et femmes repose principalement sur la masse grasseuse plus élevée présente chez les femmes. Comme le plus grand pourcentage de teneur en eau se trouve dans la masse non grasseuse (73%) et que la teneur en eau est naturellement très réduite dans le tissu adipeux (env. 10%), la masse hydrique diminue automatiquement en cas d'augmentation de la masse grasseuse.

### Masse hydrique en %

Âge	Femmes	Hommes
	normale	normale
10-12	> 60	> 64
12-18	> 58,5	> 63,5
18-30	> 56	> 62,5
30-40	> 53	> 61
40-50	> 52	> 60
50-60	> 51	> 59
60 +	> 50	> 58

### ■ Muscles

Chaque individu en bonne santé possède plus de 600 muscles arbitraires représentant environ 40% de la masse corporelle totale chez l'homme et 34% chez la femme, mais le développement musculaire dépend globalement du mode de vie. Le contrôle de la masse musculaire est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de poids ou de masse grasseuse. Comme le corps a besoin des muscles pour réduire les réserves énergétiques excédentaires ou les bourrelets de graisse, une perte de poids ne peut être couronnée de succès que si elle est accompagnée simultanément d'un développement musculaire.

### ■ Consommation d'énergie

Le métabolisme énergétique est exprimé en kcal et est calculé à partir des données personnelles (en appliquant un facteur de correction selon le type de mouvement effectué) et des valeurs mesurées de la répartition de la masse corporelle.

### Métabolisme énergétique = métabolisme de base + métabolisme de performance

Si vous absorbez moins de kilocalories que votre consommation d'énergie individuelle, votre corps réagira en perdant du poids. Le poids augmente lorsque vous absorbez plus de kilocalories.

### ■ L'index d'activité

La balance fitness 7850 exige de l'utilisateur l'entrée d'un type de mouvement (« AC » au display). Une valeur entre **1** et **5** peut être tapée, qui s'oriente au tableau de mouvements suivant.

L'index d'activité	Action de mouvement	Facteur
1	à peine de mouvement corporel (max. 2 heures par jour)	1,2
2	occupation légère, active, assis et debout	1,3
3	Travail domestique ou de jardin, surtout debout, parfois assis	1,5
4	Sportifs et des personnes avec beaucoup de mouvements	1,75
5	Travailleurs de force, sportifs de compétition	2,0

La valeur donnée influence seulement le pronostic de consommation de calories vis-à-vis à la valeur totale. Les valeurs d'analyse corporel ne sont pas influées.

Selon le type de mouvement on dérive un facteur, qui est multipliée avec la valeur de calories en état de repos (valeur de base), pour pouvoir déterminer approximativement la valeur totale.

La valeur de base est le besoin de calories quotidiennes du corps en état de repos, donc sans activités corporelles. La valeur de mouvement est le besoin de calories nécessaires pour des activités corporelles. Les deux valeurs ensemble donnent la valeur totale.

La valeur de base dépend de l'âge, du sexe, de la grandeur ainsi que du pourcentage de muscles. En général, on dit que les hommes ont une valeur de base légèrement élevée à celles des femmes, des hommes âgés une valeur inférieure aux personnes plus jeunes, par contre des personnes jeunes et musclés une valeur surélevée.

La valeur totale de transformation d'énergie dépend de la valeur de base aussi bien que de la valeur de mouvement, selon la manière et le volume de l'activité corporelle.

L'excès de poids est surtout un indice, quand on suréstime le propre besoin d'énergie et que l'on sous-estime le teneur d'énergie de la nourriture, qui entre-temps est indiqué sur tous les aliments.

**La balance fitness peut servir à mieux estimer ces facteurs. Par beaucoup de sport et d'activité corporelle la transmission d'énergie peut être augmentée jusqu'au double.**

# FRANÇAIS

BALANCE DE FITNESS 7850.02 – EVALUATION DES RÉSULTATS DE MESURE

## **Soehnle Professional GmbH & Co. KG**

Manfred-von-Ardenne-Allee 12  
DE-71522 Backnang

Téléphone +49 (0) 71 91 / 34 53-220

Télécopie +49 (0) 71 91 / 34 53-211

info@soehnle-professional.com

www.soehnle-professional.com

**BALANCES, SOLUTIONS COMPLÈTES ET RÉALISATIONS SPÉCIALES**

Tous droits réservés . © Soehnle Professional GmbH & Co. KG . Toute publication, reproduction et utilisation sous quelque forme que ce soit, ainsi que la transmission à des tiers, en partie ou sous forme remaniée, sont interdites sans l'accord de Soehnle Professional GmbH & Co. KG. Technique sous réserve de modifications