

## Analyse de composition corporelle

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

Vous avez choisi de passer 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.


Parapher :

## 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 avec de multiples fréquences, qui traverse le corps grâce à des électrodes placées sur la peau.	Permet de préciser les volumes d'eau intra et 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.

BILAN		Détail	
Etapes	Matériel	Description	
Préparation (5 minutes)	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 (7 minutes)	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.	

Parapher :

## 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 l'Equipe de 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, techniciens de l'activité physique et sportive 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.

Parapher :

## Pour préparer votre Bilan « 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)

Parapher :

## Consentement

Avant de souscrire au service, j'ai pris connaissance sur le site monstade.fr des informations relatives à la nature du Bilan **mon stade** intitulé «Analyse de composition corporelle». C'est à la lumière de ces informations que j'ai librement décidé, en toute connaissance de cause, de souscrire à ce service.

Le document d'information attaché au présent Formulaire m'a à nouveau informé(e) des objectifs, des bénéfices, du déroulement et des risques liés à ce Bilan.

Je reconnais donc que la nature du Bilan ainsi que ses risques et avantages m'ont été expliqués en des termes que j'ai compris, et qu'il a été répondu de façon satisfaisante à toutes mes questions.

### **Rayer la / les mention(s) inutile(s) :**

- Je ne donne pas mon consentement.
- Je consens librement à bénéficier du Bilan «Analyse de composition corporelle».
- J'accepte que mes données soient traitées de façon anonyme à des fins de recherche clinique.

Fait à ....., Le .....

En 2 exemplaires

NOM : .....

Prénom : .....

Date de Naissance : .....

### **Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :**

Parapher :