

IMPEDANCEMETRIE

- ✓ Mesure de la résistance du corps au passage d'un courant électrique de faible intensité.
- ✓ Etude de la composition corporelle =
 - **Masse grasse** : protection des articulations et des organes vitaux, régulation de la température corporelle, apport en acides gras essentiels et absorption des vitamines.
 - **Masse maigre** : tissus musculaires, organes, os.
 - **Hydratation corporelle** : intra-cellulaire (2/3 de l'eau totale) et extra-cellulaire (1/3 de l'eau totale). Survie des cellules et thermorégulation corporelle.
- ✓ Orientation de la prise en charge diététique.
- ✓ Contrôle de l'hydratation du corps.

Elle donne une indication sur :

- ❖ **L'IMC** = Indice de masse corporelle = poids / taille²
- ❖ **Le métabolisme de base**
- ❖ **La dépense énergétique**
- ❖ **La vitalité des cellules et de leurs membranes**
- ❖ **La masse grasse**
- ❖ **La masse musculaire**
- ❖ **Le squelette / La densité osseuse**
- ❖ **La minéralisation du corps**
- ❖ **L'apport protéique**
- ❖ **L'hydratation corporelle totale**
- ❖ **L'équilibre hydrique / La rétention d'eau**

