



LE GUIDE DU PROFESSIONNEL

LA FICHE DE RÉSULTATS INBODY

Tout ce que vous devez savoir pour interpréter les résultats InBody et commencez à offrir à vos clients les aspects qu'ils doivent améliorer sur leur santé et leur bien-être

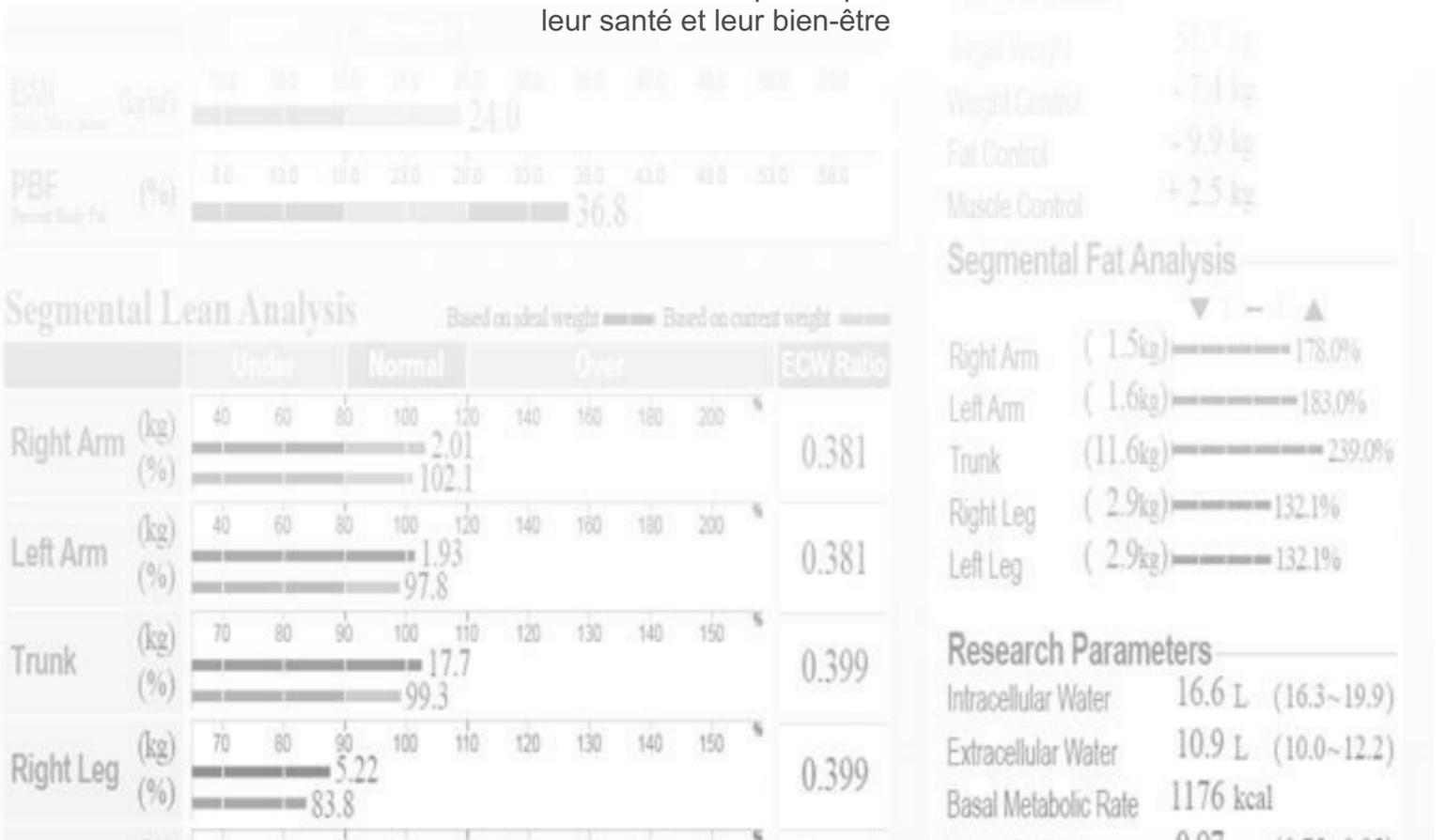


TABLE DES MATIÈRES

3	INTRODUCTION La Feuille de Résultats InBody
5	CHAPITRE 1 Composition Corporelle et Analyse Corporelle de l'eau
11	CHAPITRE 2 Analyse Muscle-Graisse et de L'Obésité
24	CHAPITRE 3 Analyse Sectorielle Minceur
32	CHAPITRE 4 Résultats Personnalisables
38	CHAPITRE 5 Déverrouillez le pouvoir de la Fiche de Résultats
48	CONCLUSION

INTRODUCTION

La Feuille de Résultats InBody, si utilisée correctement, peut être l'un des outils les plus puissants à votre disposition pour guider, former et prendre soin de vos clients, d'une manière qui n'a jamais été aussi utile. Toutefois, pour exploiter la puissance ces résultats, vous devez vous familiariser avec la façon dont elle vous rend les informations et, plus important encore, avec ce que vous pouvez en faire. C'est le but de ce livre électronique.

La Feuille de Résultats InBody contient des informations sur la santé et la forme dont toute personne s'occupant de la santé et du bien-être de ses clients a absolument besoin si elle veut être le meilleur professionnel possible.

Au cours des prochaines pages, vous apprendrez exactement comment lire et interpréter la Feuille de Résultats InBody. Vous apprendrez la signification de termes, pourquoi ils sont utiles, et les stratégies que vous pouvez utiliser pour mettre en œuvre ces données inestimables dans votre entreprise et auprès de vos clients.

Si, après lecture, vous avez la moindre question, vous pouvez nous contacter à tout moment à l'adresse info.eu@inbody.com, et un Spécialiste InBody sera heureux de vous aider pour tout ce que vous aimeriez savoir.

Maintenant, passons à la feuille de résultats !

* Les informations fournies dans ce document doivent être utilisées uniquement à des fins éducatives/informatives et ne constituent pas un avis médical. Seuls des professionnels de santé certifiés peuvent diagnostiquer les patients et fournir de tels conseils.

* Certains des contenus et cas proviennent du blog InBody USA.



Vous trouverez ci-dessous la feuille de résultats de notre modèle phare, le InBody 770. Bien que tous les modèles InBody n'aient pas tous les résultats indiqués ci-dessous, la compréhension de cette feuille de résultats vous aidera à comprendre chaque feuille de résultats InBody. Cet e-book divise les parties en rapport avec la Feuille de Résultats en chapitres séparés. Vous pouvez passer à une section ou à un chapitre spécifique en cliquant sur la Feuille de Résultats dessous.

InBody

[InBody770]

InBody

ID	Height	Age	Gender	Test Date / Time
Jane Doe	156.9cm	51	Female	2015.05.04. 09 : 46

CHAPTER 1

Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)				
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)				
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)				

CHAPTER 2

Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205		
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170		
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520		

Obesity Analysis

	Under	Normal	Over
BMI (kg/m ²)	10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0		
PBF (%)	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0		

CHAPTER 3

Segmental Lean Analysis

	Under	Normal	Over	ECW Ratio
Right Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200			0.381
Left Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200			0.381
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150			0.399
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150			0.399
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150			0.401

CHAPTER 4

ECW Ratio Analysis

	Under	Normal	Over
ECW Ratio	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450		

Body Composition History

	11.10.10	11.10.30	11.11.02	11.12.15	12.01.12	12.02.10	12.03.15	12.05.04
Weight (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
SMM (kg)	20.1	20.0	19.7	19.7	19.8	19.7	19.8	19.7
PBF (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.8
ECW Ratio	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397

InBody Score

68 / 100 Points

+ Total score that reflects the evaluation of body composition. A muscular person may score over 100 points.

Visceral Fat Area

VFA_(cm²)

127.8

Weight Control

Target Weight 51.7 kg
Weight Control - 7.4 kg
Fat Control - 9.9 kg
Muscle Control + 2.5 kg

Segmental Fat Analysis

Right Arm (1.5kg) 178.0%
Left Arm (1.6kg) 183.0%
Trunk (11.6kg) 239.0%
Right Leg (2.9kg) 132.1%
Left Leg (2.9kg) 132.1%

Research Parameters

Intracellular Water 16.6 L (16.3 ~ 19.9)
Extracellular Water 10.9 L (10.0 ~ 12.2)
Basal Metabolic Rate 1176 kcal
Waist-Hip Ratio 0.97 (0.75 ~ 0.85)
Body Cell Mass 23.8 kg (23.4 ~ 28.6)

Results Interpretation QR Code

Scan the QR Code to see results interpretation in more detail.

Whole Body Phase Angle

$\phi^{(+)}_{50kHz}$ 4.3°

Impedance

Z _(Ω)	RA	LA	TR	RL	LL
1kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
5kHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
50kHz	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8
250kHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7
500kHz	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8
1000kHz	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0

Copyright © 2008 - by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-English-C1-0-140308

ASTUCE UTILE

Soyez à l'affût des encadrés comme ceux-ci. Ils mettront en évidence les utilisations pratiques d'une section, qui vous aideront à comprendre comment utiliser les données.

Vous pouvez cliquer sur cette icône pour revenir à tout moment à la table des matières



CHAPITRE UN

COMPOSITION CORPORELLE ET ANALYSE DE L'EAU CORPORELLE

ANALYSE DE LA COMPOSITION CORPORELLE

Dans cette section, vous apprendrez :

- Comment comprendre une décomposition de la composition corporelle
- Comment déterminer si la croissance musculaire a bien eu lieu
- Comment identifier les gonflements dans le corps

En haut de la Feuille de Résultats, se trouve la composition corporelle de base de votre client.

Body Composition Analysis					
	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water(L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)				
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)	NON-OSSEOUS			
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)				

Selon le type d'InBody que vous utilisez, la répartition peut sembler un peu différente, mais tous les modèles commencent par les plus petites unités à gauche et passent progressivement aux plus grandes catégories jusqu'à ce que vous arriviez au poids total du corps tout à droite.

Dans cet exemple, tiré de la feuille de résultats InBody 770, vous pouvez voir comment le poids est décomposé en Masse Sans Graisse, en Masse Maigre et en Eau Corporelle Totale, qui est décomposée en de plus petits aspects : Eau Corporelle Totale, Protéines, Minéraux et Masse Grasse Corporelle.

En commençant par le haut, vous avez l'**Eau Corporelle Totale** et les **Protéines**. L'Eau Corporelle Totale peut être divisée en Eau Intracellulaire et en Eau Extracellulaire. L'Eau Intracellulaire est la quantité d'eau corporelle contenue dans les cellules du corps ; l'Eau Extracellulaire est l'eau qui se trouve en dehors des cellules.

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water(L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)	BOD-OSSEOUS			
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)				
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)				

DÉCOMPOSER

Ces deux sections sont utiles en soi, mais la surveillance de l'Eau Extracellulaire en particulier a de nombreux usages très pertinents pour les professionnels de la santé.

Si vous constatez une augmentation de l'EEC, mais pas de l'EIC, cela pourrait être la présence d'un oedème et/ou d'une inflammation interne.

Comme le muscle est composé principalement de protéines, si vous constatez une augmentation des protéines chez votre client, il est très probable qu'il ait vraiment gagné du muscle.

Sous la rubrique Eau corporelle totale et protéines, vous trouverez la rubrique **Minéraux**. Bien que cette section de la Feuille de Résultats soit souvent peu utilisée, elle peut révéler des informations très intéressantes. Les minéraux font référence à la quantité totale de minéraux inorganiques dissous dans les os et les fluides corporels, ce qui représente respectivement les minéraux osseux et non osseux.

Body Composition Analysis					
	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water(L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)	non-osseous			
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)				
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)				

DÉCOMPOSER

Les minéraux ne représentent qu'environ 5 à 6 % du poids corporel et ne sont pas une source d'énergie, mais ils sont des nutriments essentiels pour se maintenir vie et en bonne santé. La plupart d'entre eux constituent les os et les dents, à l'exception d'une petite quantité de particules ioniques dissoutes dans l'eau du corps.

Sous la rubrique "Minéraux" se trouve la **Masse Grasse Corporelle**. Elle indique la totalité de la graisse corporelle de la personne testée, y compris la graisse superficielle (sous-cutanée) et interne (viscérale).

Body Composition Analysis					
	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water(L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)	non-osseous			
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)				
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)				

En ajoutant l'Eau Corporelle Totale, les Protéines et les Minéraux, vous obtenez la Masse Sans Graisse (MSG) indiquée dans la deuxième colonne à partir de la droite. La MSG est le poids de tout le corps, excepté de la graisse corporelle. Cela inclut les muscles, l'eau, les os, les organes - tout ce qui n'est pas de la graisse corporelle.

Body Composition Analysis					
	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water(L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5			
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)		35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)	non-osseous			
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)				

La plupart du temps, l'augmentation de la MSG reflète une augmentation de la masse musculaire (que vous pouvez également considérer comme une augmentation en Protéine), et est considérée comme une amélioration positive de la composition corporelle. Cependant, les personnes qui ne maintiennent pas un taux d'hydratation normal peuvent avoir une augmentation de la MSG en raison d'un oedème causé par certains problèmes de santé.

SUPPLEMENT POUR CETTE SECTION SUR LE BLOG INBODY

- * Composition du Corps 101: Le Guide Débutant
- * Décortiquer le Jargon sur la Composition Corporelle
- * Ton Corps et Toi : Guide sur l'Eau Corporelle

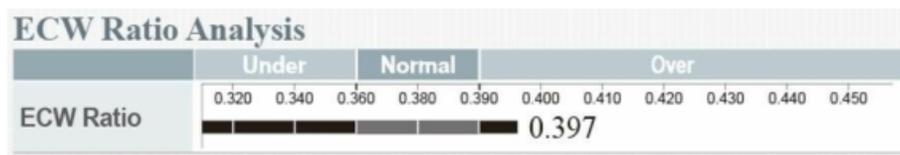
[Lire](#)
[Lire](#)
[Lire](#)

ANALYSE DU RATIO ECW

Dans cette section, vous apprendrez :

- Comment reconnaître un déséquilibre en eau

L'Analyse du Rapport ECW compare le rapport ECW sur TBW. La plupart des personnes en bonne santé auront un rapport moyen d'environ 0,380, avec une fourchette acceptable se situant entre 0,360 et 0,390. Tout ce qui dépasse 0,390 peut indiquer un oedème ou un excès d'ECW.



Vous constaterez de légères fluctuations dans le rapport ECW de votre client - c'est normal. Ce résultat est principalement utilisé pour mettre le contexte d'une autre section — l'Analyse Sectorielle Minceur.

DÉCOMPOSER

Ce graphique vous permet de comprendre rapidement si votre client présente une sorte de gonflement dans son corps, soit dans une zone spécifique (comme dans le cas d'une blessure), soit dans tout le corps (souvent observé chez les personnes obèses).

Vous pouvez également utiliser cette information pour donner un contexte à la MSG. Un taux élevé de MSG et un rapport ECW/TBW élevé indiquent généralement la présence d'un excès en eau corporelle - pas seulement en muscles.



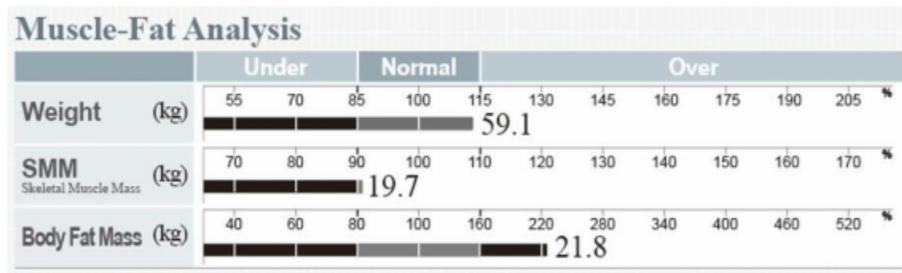
CHAPITRE DEUX

ANALYSE MUSCLE-GRAISSE, ET DE L'OBÉSITÉ

ANALYSE MUSCLE-GRAISSE

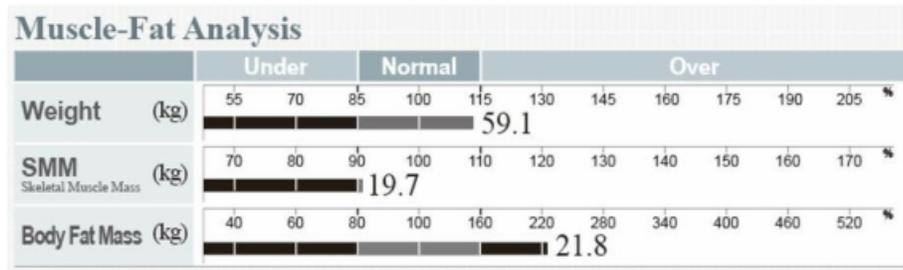
Dans cette section, vous apprendrez :

- Comment identifier rapidement les compositions corporelles communes
- Comment savoir si le poids, les muscles et la graisse d'une personne sont trop bas, élevés ou normaux.



Pour beaucoup de gens, cette section de la feuille de résultats est l'une de leurs préférées. Pourquoi ? Parce qu'elle vous permet de classer plus facilement les différents types de corps. Cette section vous permet de donner à vos clients une bonne idée générale de leur composition corporelle globale actuelle et des changements qu'ils doivent opérer.

COMMENT LIRE LES CHIFFRES EN HAUT :



La note de 100 %, ainsi que toutes les notes en pourcentage au-dessus des graphiques en barres, sont toutes basées sur ce qui est considéré comme idéal pour un individu de la **taille et du sexe spécifiques qu'il donne lors du test**. Cela vous permet de comparer votre client à d'autres personnes de la même taille et du même sexe.

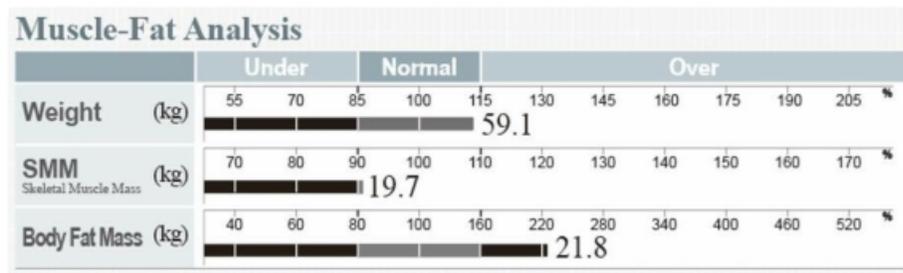
Bien que l'intervalle de santé varie comme indiqué ci-dessus, 100% désigne l'idéal pour des individus de même taille et de même sexe. Ainsi, si la barre de poids s'**étend à 130 %**, cela signifie que la personne que vous testez se situe **30 % au-dessus de la moyenne**.

De même, si la barre de poids de votre client s'étendait à 70 %, cela signifierait que votre client a une masse inférieure de 30 % à ce qui est considéré comme la moyenne pour sa taille.

DÉCOMPOSER

Ce graphique vous permet de montrer à votre client comment sa composition corporelle se situe par rapport à celle de personnes de même taille et de même sexe.

L'ANALYSE MUSCLE-GRAISSE COMPORTE TROIS COMPOSANTES :



POIDS

Poids total du corps

MASSE MUSCULAIRE SQUELETTIQUE (MMS)

Le poids total des Muscles Squelettiques de votre client. Il s'agit des muscles qui peuvent être développés par l'exercice. Contrairement à la MSG, qui comprend tout ce qui n'est pas de la graisse corporelle, vous pouvez considérer une augmentation de la MMS comme un gain musculaire réel.

MASSE GRASSE CORPORELLE

Il s'agit de la quantité de graisse corporelle dont dispose votre client, et comprend à la fois le niveau de graisse superficielle et interne.

L'analyse de la graisse musculaire vous indique également si votre client présente un bon équilibre entre la masse musculaire et la masse grasseuse par rapport à son poids.

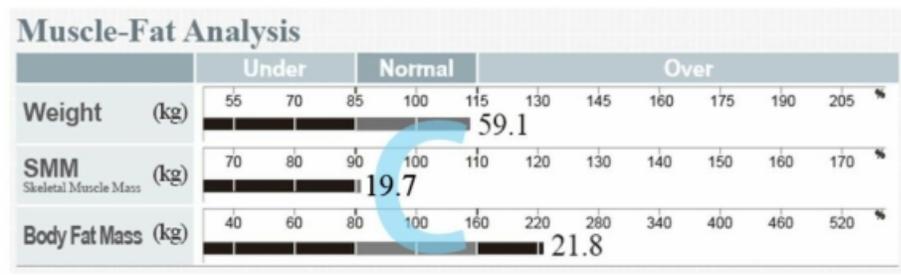
DÉCOMPOSER

Le graphique d'Analyse Muscle-Graisse vous permet d'avoir une idée approximative de la composition corporelle globale de votre client en un coup d'œil. En examinant les longueurs de chaque barre et en les comparant entre elles, vous pouvez mieux comprendre comment aider votre client à atteindre ses objectifs.

LES TYPES DE CORPS DE BASE : "EN FORME DE C "

Les trois valeurs présentées dans l'Analyse Muscle-Graisse sont disposées de manière à ce qu'il soit simple et facile de faire des observations générales sur la composition corporelle de votre client.

Pour ce faire, vous formez l'une des trois "formes" en reliant les extrémités des barres Poids, MMS et Masse Grasse Corporelle.



Un individu en forme de C a une barre plus courte pour la MMS que pour le Poids et la Masse Grasse corporelle. Bien que cela soit caractéristique d'une personne en surpoids ou obèse, vous pouvez également voir cette forme chez une personne normale ou en sous-poids.

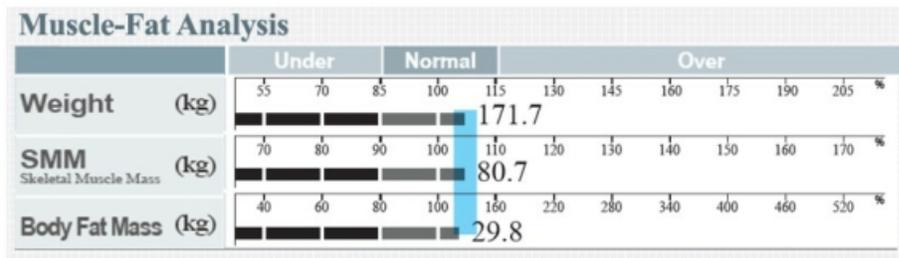
DÉCOMPOSER

Vous voudriez conseiller à un client avec un graphique d'Analyse Muscle-Graisse qui ressemble à celui-ci pour réduire sa masse grasseuse (ce qui réduirait également son poids) tout en améliorant sa masse musculaire squelettique. L'objectif est d'aider cette personne à atteindre une forme en I, et éventuellement en D.

LES TYPES DE CORPS DE BASE : " EN FORME DE I"

Un individu en forme de I a une composition corporelle "équilibrée", ce qui signifie que ses barres de Poids, de Masse Musculaire Squelettique et de Masse Grasse Corporelle forment approximativement une ligne droite.

Bien que les personnes ayant cette composition corporelle aient souvent un poids ou un pourcentage de graisse corporelle sain, elles peuvent néanmoins présenter des risques pour leur santé si elles ont trop de graisse corporelle.



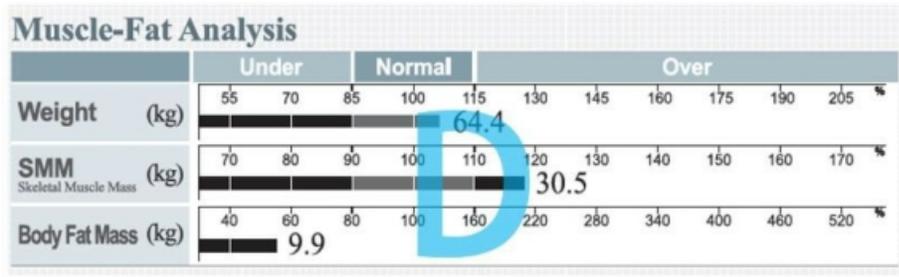
DÉCOMPOSER

Si vous travaillez avec un client qui a une composition corporelle en forme de I, vous devez vous renseigner auprès de lui sur ses objectifs de santé généraux avant de lui faire des recommandations.

En règle générale, les personnes en forme de I sont bien placées pour se concentrer sur la construction de muscles afin de gagner en force et en taille, ou pour perdre de la graisse corporelle afin d'améliorer leur maigreur générale.

LES TYPES DE CORPS DE BASE : "EN FORME DE D"

Une personne en forme de D a une barre de MMS plus longue que ses barres de Poids et MGC. Cela indique un type de corps "athlétique" et il est considéré comme la forme de composition corporelle idéale.



Si vous travaillez avec un client qui a ce type de composition corporelle, il est probable qu'il a déjà des objectifs spécifiques de remise en forme en tête, et votre travail consistera à l'aider à les atteindre.

LE DÉCOMPOSER

Votre client peut vouloir améliorer sa force et sa taille. Dans ce cas, vous voudrez surveiller sa barre SMM et ses barres Body Fat Mass pour vous assurer que la SMM augmente sans augmentation significative de la masse grasse corporelle.

D'autres peuvent vouloir travailler sur leur maigreur et perdre de la graisse corporelle. Pour un client ayant cet objectif, la perte de masse grasse doit être surveillée tout en prenant soin d'atténuer la perte de SMM. Si les pertes de SMM deviennent trop importantes, il faut procéder à des ajustements.

EXTRAS POUR CETTE SECTION SUR LE BLOG INBODY

- Pourquoi Bâtir une Masse Maigre Est Important Pour Tout Le Monde
,Le monde (oui, même vous !)
- 5 Choses que Vous ne Saviez Pas Sur le Muscle et la Graisse

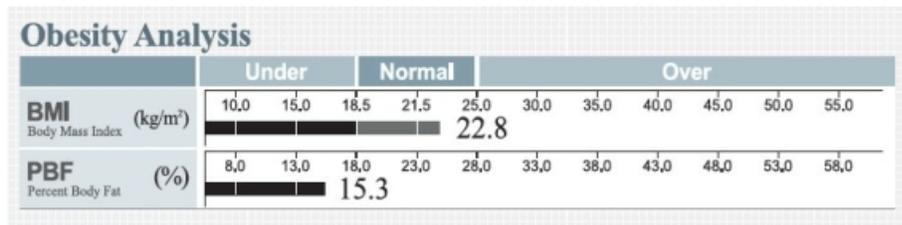
[Lire](#)

[Lire](#)

ANALYSE DE L'OBÉSITÉ

Dans cette section, vous apprendrez :

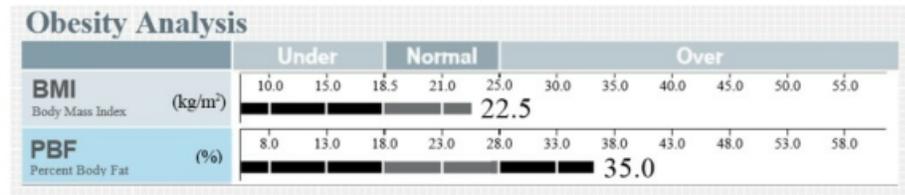
- Comment évaluer le pourcentage de graisse corporelle de votre client
- Si le poids et l'IMC de votre client cachent des risques pour sa santé dûs à un excès de graisse corporelle



L'Analyse de l'Obésité comprend la mesure métrique phare de toute analyse de la composition corporelle : **Le Pourcentage de Graisse Corporelle (PGC)**.

Il s'agit d'une mesure d'une simplicité trompeuse - une division de la masse graisseuse du corps par le poids total - mais c'est un bien meilleur indicateur du risque d'obésité que l'IMC, qui est l'une des principales raisons pour lesquelles l'IMC est toujours inclus dans l'analyse - pour mettre en évidence ses défauts en le comparant au PGC.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE IMC ET PGC ?



Sur la feuille de résultats InBody, vous verrez un ensemble de fourchettes concernant l'IMC et le PGC. 18,5 - 24,99 kg/m² est la fourchette normale selon l'Organisation Mondiale de la Santé. Cette fourchette normale est présentée sur la Feuille de Résultats, bien que l'appareil InBody puisse être programmé pour utiliser une fourchette différente.

Pour le PGC, les fourchettes diffèrent pour les hommes et les femmes, car les femmes ont tendance à avoir plus de graisse corporelle que les hommes en raison de leur appareil reproducteur, ainsi qu'à leur génétique. L'exemple ci-dessus est un graphique qui représente un individu féminin, et la fourchette normale pour les femmes est fixée à 18-28%, la moyenne étant de 23%.

DÉCOMPOSER

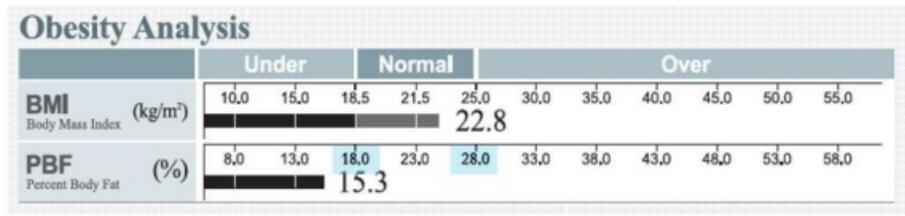
Vous pouvez montrer à votre client son pourcentage de graisse corporelle pour l'aider à mieux comprendre sa santé et sa condition physique. L'IMC ne doit pas être utilisé. Selon l'OMS, l'IMC est une mesure de l'obésité au niveau de la population, et un guide approximatif pour les individus.

L'INTERVALLE DE SANTÉ

Pour les hommes, l'intervalle de santé se situe entre **10 et 20 %**.



Pour les femmes, l'intervalle de santé se situe entre **18 et 28 %**.



Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur la manière dont InBody définit les fourchettes du FBP pour les hommes et les femmes, envoyez un courriel à clinical.eu@inbody.com

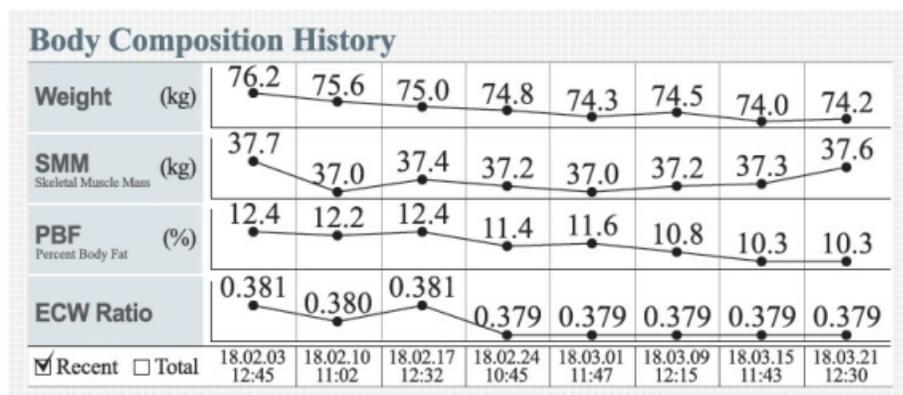
EXTRAS POUR CETTE SECTION SUR LE BLOG INBODY

- Pourquoi vous Devez Connaître votre Taux de Graisse Corporelle [Lire](#)
- Le Gros Secret de l'IMC [Lire](#)

HISTORIQUE DE LA COMPOSITION CORPORELLE

Dans cette section, vous apprendrez :

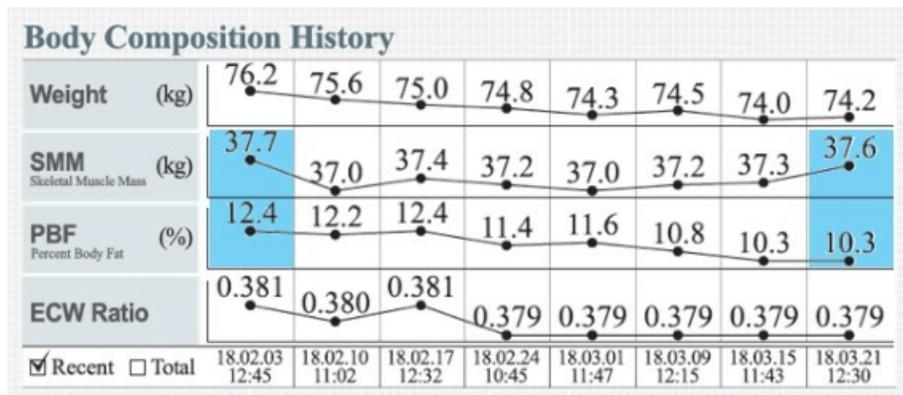
- Comment reconnaître des tendances en matière de composition corporelle
- Comment identifier les changements positifs ou négatifs de la composition corporelle par rapport au poids



Au bas de la Feuille de Résultats se trouve l'**Historique de la Composition Corporelle**, qui suit automatiquement certaines des mesures les plus importantes de la composition corporelle. Il est ainsi très facile d'identifier des tendances au fil du temps.

Prenez, par exemple, les résultats ci-dessus. Ces résultats représentent un individu athlétique en forme de D dont le but était de gagner du muscle et de perdre de la graisse corporelle.

SUIVRE LES CHANGEMENTS POSITIFS



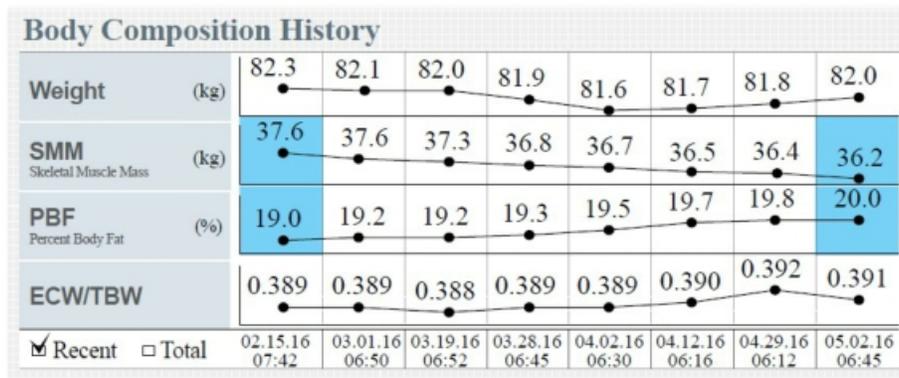
Comme vous pouvez le constater, le programme que cette personne a adopté a clairement été couronné de succès. En deux mois environ, son poids a diminué de 2 kg, tout en **conservant 37,6 kg de muscles** et en diminuant son **pourcentage de graisse corporelle de 2,1 %**. Ce serait alors un signe de grand succès !

DÉCOMPOSER

Si les résultats de votre client ressemblent à l'exemple ci-dessus, le régime alimentaire et/ou le sport qu'il a adopté semble(nt) être efficace(s). Il est probable que de petites modifications du régime alimentaire ou de l'exercice soient nécessaires, mais vous devez continuer à surveiller.

SUIVRE LES CHANGEMENTS NÉGATIFS

L'Historique de la Composition Corporelle permet également de signaler facilement les changements négatifs de la composition corporelle, en particulier lorsqu'ils sont masqués par un changement apparemment "positif" de la perte de poids.



Si vous avez un client dont le graphique est similaire, en testant la composition corporelle de ce client et en observant sa tendance générale, vous pourrez constater qu'une grande partie de cette perte de poids est due à une **lente perte de muscle, ce qui entraîne un Pourcentage Graisse Corporelle.**

DÉCOMPOSER

Un graphique comme celui-ci peut être une véritable révélation pour un client car il montre que des changements négatifs dans la composition corporelle peuvent se produire si son poids reste le même ou même diminue pour une mauvaise raison.

Cette personne doit être guidée vers une solution qui l'aide à conserver sa masse musculaire grâce à une combinaison entre nutrition et entraînement musculaire.

EXTRAS FOR THIS SECTION ON THE INBODY BLOG

- Why Tracking Changes in Body Composition Leads To Results
- How To Set a Body Composition Goal That's Right For You

Read

Read



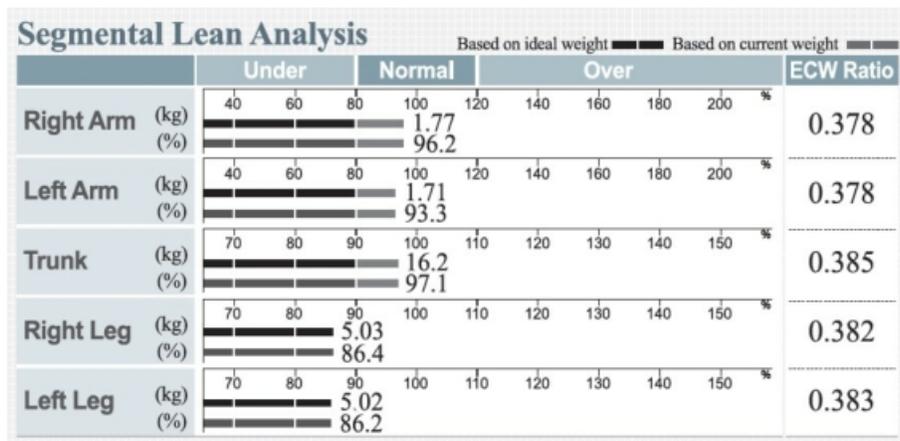
CHAPITRE TROIS

ANALYSE SECTORIELLE MINCEUR

L'ANALYSE SECTORIELLE MINCEUR

Dans cette section, vous apprendrez :

- Comment repérer les domaines problématiques concernant le développement de votre client
- Comment votre client se compare aux autres
- Si votre client est suffisamment développé pour toutes les parties de son corps
- Si votre client présente des déséquilibres musculaires



Il y a de nombreux résultats précieux sur la feuille de résultats. Cependant, l'Analyse Sectorielle Minceur, si elle est utilisée correctement, est sans doute **la section la plus puissante** de la Feuille de Résultats.

MASSE SANS GRAISSE VS. MASSE MUSCULAIRE

L'information contenue dans l'Analyse Sectorielle Minceur montre la quantité de Masse Sans Graisse contenue dans chaque partie du corps, et non la quantité de "muscles" contenue dans chaque partie.

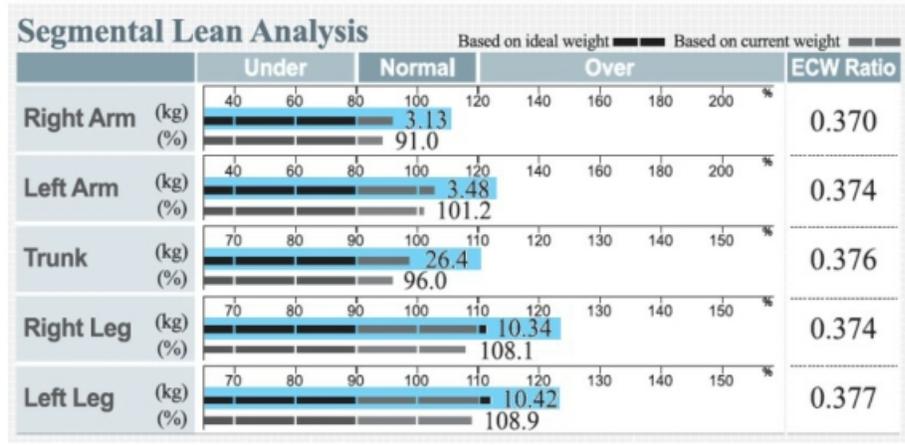
C'est une distinction importante. S'il est vrai que les gains de muscle squelettique dans une partie du corps seront reflétés comme des gains dans le graphique de l'Analyse Sectorielle Minceur, **tous les gains de masse maigre ne peuvent pas être expliqués uniquement par le muscle**. En effet, la Masse Sans Graisse est la somme de tous les composants non gras du corps. En d'autres termes, c'est la somme de l'Eau Corporelle Totale, des Protéines et des Minéraux. Elle est calculée en soustrayant la Masse Grasse Corporelle du poids. Par conséquent, la Masse Sans Graisse peut être influencée à la fois par la masse musculaire et par l'eau corporelle.

En d'autres termes, si la personne souffre d'un œdème dû à une blessure ou à une maladie, l'augmentation de l'eau corporelle affecte la Masse Sans Graisse ou l'Analyse Sectorielle Minceur. Par conséquent, en comparant l'ASM et le rapport ECW, InBody peut identifier si l'augmentation de la quantité provient de la masse musculaire ou d'une surhydratation.

Cela rend ce tableau utile, non seulement pour suivre l'état des muscles, mais aussi pour suivre les blessures et les maladies.

BARRE SUPÉRIEURE ET INFÉRIEURE

Le InBody divise le corps en **cinq parties** : les deux bras, les deux jambes et le tronc, considéré comme étant la zone couvrant le cou et les jambes. Les informations relatives à chaque partie du corps sont présentées sous forme de deux barres.



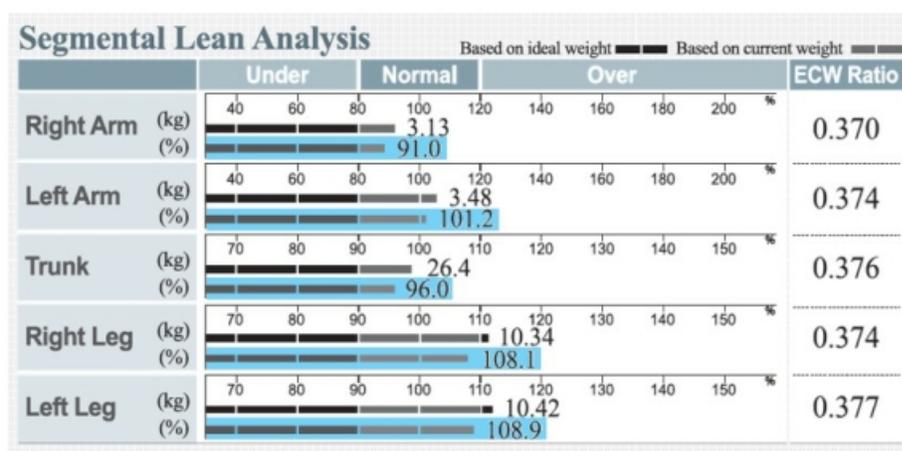
LA BARRE SUPÉRIEURE

La **barre supérieure** indique la quantité de Masse Sans Graisse en kg dans un segment du corps donné. Tout comme pour le Graphique Muscle-Graisse, la barre supérieure de l'Analyse Sectorielle Minceur compare le kg de Masse Sans Graisse à la quantité idéale de Masse Sans Graisse attendue pour la taille et le sexe de la personne.

Vos clients devraient toujours travailler pour être à **100% ou plus**.

LA BARRE INFÉRIEURE

La **barre en bas** est différente. Le chiffre indiqué par la barre inférieure est le pourcentage et permet de comprendre rapidement à quel point chaque barre s'approche de (ou dépasse) 100 %.



Que montre cette barre ? Elle compare la Masse Sans Graisse de votre client avec son **poids actuel**. Cela montre si votre client a suffisamment de Masse Sans Graisse pour **supporter son propre poids**, où 100% est suffisant.

DÉCOMPOSER

Dans l'exemple ci-dessus, les 3 parties supérieures du corps sont supérieures à 100%, mais les parties inférieures ne le sont pas.

Si vous travaillez avec un client comme celui-ci, il peut bénéficier d'exercices qui ciblent le développement de masse maigre dans les jambes. Cela l'aidera à obtenir une composition corporelle plus équilibrée, et pourrait avoir d'autres effets positifs, tels que la réduction de graisse corporelle.

QUELS SONT LES CLIENTS QUI RISQUENT D'ÊTRE SOUS-DÉVELOPPÉS ?

Toute personne peut théoriquement être sous-développée pour une partie du corps, et sans l'Analyse Sectorielle Minceur, il peut être difficile de l'identifier. Cependant, plusieurs groupes de clients peuvent être plus à risque que d'autres. En voici trois.

1. Adultes sédentaires

Les adultes sédentaires qui ne font pas d'exercice physique ont généralement une Masse Sectorielle Minceur inférieure à 100 %, surtout au niveau des jambes, principalement en raison des emplois qui les obligent à rester assis pendant la majeure partie de la journée.

2. Individus "maigres gros" (obèses sarcopéniques)

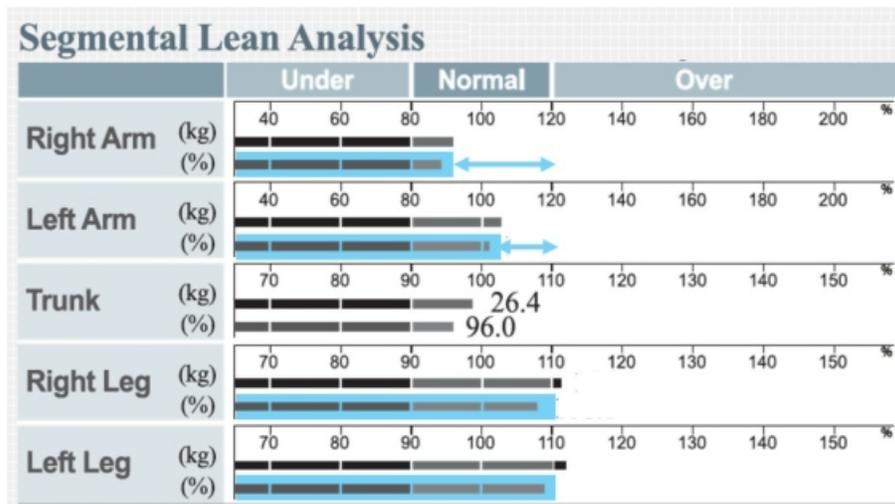
Les personnes ayant un profil de "maigre gros" ont plus de graisse que ce qui est sain pour leur corps, associé à une faible quantité de Masse Sans Graisse. Leur masse grasse relativement surdéveloppée ou leur masse musculaire sous-développée contribue à leur poids corporel, et peut entraîner des scores inférieurs à 100 % pour une ou plusieurs parties du corps.

3. Les personnes âgées

Les personnes âgées sont particulièrement exposées au risque de ne pas avoir une Masse Sans Graisse suffisamment développée en raison de leur tendance à perdre du muscle, suite à une inactivité croissante. Cela a un impact sur leur capacité à prendre soin d'elles en vieillissant et les expose à un risque accru de chutes et de fractures.

DÉSÉQUILIBRE DES MUSCLES SUPÉRIEURS / INFÉRIEURS

Les déséquilibres entre le haut et le bas du corps sont assez courants dans la population active actuelle, de plus en plus sédentaire, et vous rencontrerez probablement des cas comme dans l'exemple ci-dessous.

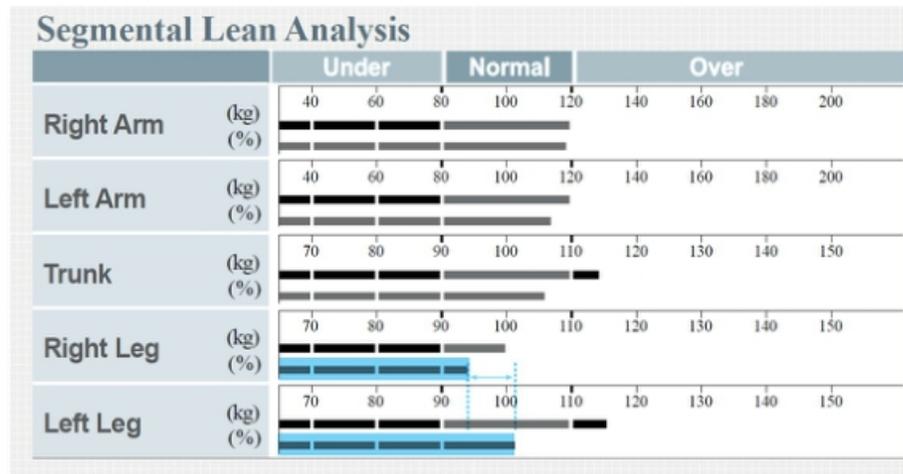


DÉCOMPOSER

Si votre client ressemble à cela, il ou elle doit augmenter la MSG dans le bas de ses jambes. Même si le haut du corps est suffisamment développé, le bas du corps est toujours à risque de blessure en raison de la faible quantité de Masse Sans Graisse. Ce client, malgré le haut de son corps, risque de développer des problèmes de santé s'il conserve cette composition corporelle.

DÉSÉQUILIBRE MUSCULAIRE DROIT/GAUCHE

Un autre déséquilibre que l'Analyse Sectorielle Minceur peut révéler est un déséquilibre entre les bras et/ou jambes à droite et à gauche.



Bien que le haut du corps de ce client soit équilibré, il y a un léger déséquilibre entre la jambe droite et gauche. De nombreuses raisons peuvent expliquer ce phénomène : par exemple, une blessure peut provoquer un oedème et faire monter les indicateurs de MSG.

DÉCOMPOSER

Si vous travaillez avec un client dont la composition corporelle ressemble à cela, il est utile d'en savoir plus sur ses antécédents médicaux afin de déterminer si un déséquilibre est dû à un oedème, ou à MSG sous-développée.

EXTRAS POUR CETTE SECTION SUR LE BLOG INBODY

Mass Maigre Corporelle vs Masse Muscle Squeletique : Quelle est la Différence ?

Le Muscle se Transforme-t-il en Graisse ?



CHAPITRE QUATRE

RÉSULTATS PERSONNALISABLES

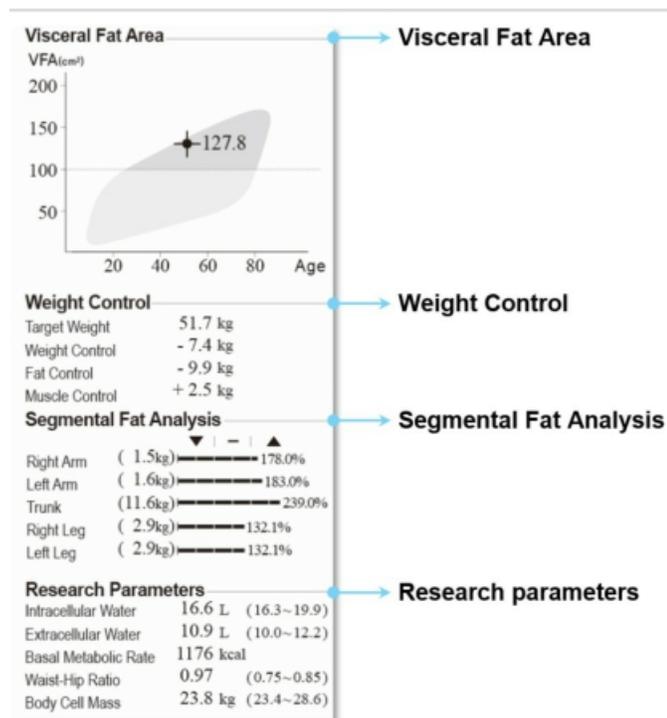
RÉSULTATS PERSONNALISABLES

Dans cette section, vous apprendrez :

- Comment suivre la graisse viscérale et la graisse sectorielle
- Comment guider un client vers son poids moyen
- Comment utiliser les paramètres de recherche pour offrir des conseils en matière de nutrition

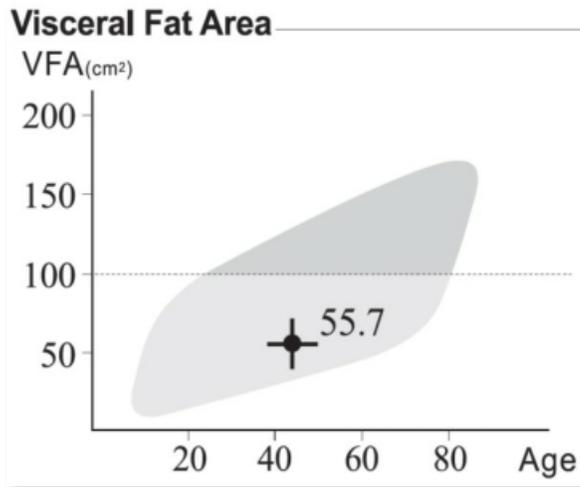
Dans la partie droite de la Feuille de Résultats, vous trouverez une série de résultats supplémentaires que vous pouvez combiner pour répondre aux besoins de votre entreprise. En fonction de l'outil InBody que vous sont utilisés, les résultats disponibles peuvent varier.

Dans les pages suivantes, vous découvrirez quatre des résultats les plus utilisés. Tous sont disponibles sur le InBody 770. Il s'agit :



ZONE DE GRAISSE VISCÉRALE

Comme vous le savez peut-être, il existe deux principaux types de graisse corporelle : **sous-cutanée** et **viscérale**. Le graphique de la zone de la graisse viscérale vous permet de déterminer la quantité de graisse viscérale que contient votre client.



Le graphique semble un peu compliqué, mais il est en fait assez simple à lire. Le "100" sur le côté gauche du graphique représente 100 cm² de graisse viscérale.

Vous devez conseiller à vos clients de rester en dessous de cette limite pour une santé optimale et pour réduire les risques sanitaires.

DÉCOMPOSER

Des recherches ont montré que la graisse viscérale est particulièrement influencée par l'exercice cardiovasculaire. Encourager votre client à faire plus d'exercice de type "cardio" peut améliorer sa santé en favorisant la perte de graisse viscérale.

CONTRÔLE DU POIDS

Cette section permet de fixer très simplement des objectifs pour votre client. Elle est conçue pour aider votre client à atteindre sa composition corporelle idéale.

Weight Control	
Target Weight	74.7 kg
Weight Control	- 2.6 kg
Fat Control	- 2.6 kg
Muscle Control	0.0 kg

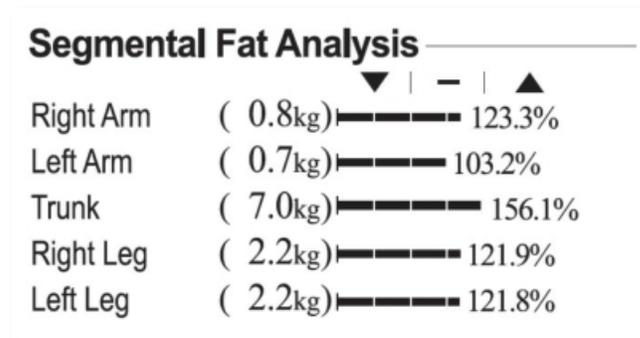
En fonction de la balance Muscle-Graisse actuelle de votre client, cette section de la Feuille de Résultats recommandera d'ajuster la masse grasse et/ou la masse musculaire afin d'atteindre le poids ciblé.

Si votre client est en surpoids, le InBody vous conseillera de perdre un certain nombre de kg de masse grasse et de maintenir ou d'augmenter la masse musculaire. The InBody ne recommandera jamais de perdre de la masse musculaire.

DÉCOMPOSER

Ces recommandations sont des lignes directrices générales pour aider les individus à atteindre une santé optimale. Toutefois, vos clients peuvent avoir leur propre éventail d'objectifs, et ceux-ci doivent être discutés avant de planifier une routine pour atteindre ces objectifs.

ANALYSE SECTORIELLE DE LA GRAISSE



Dans l'exemple ci-dessus, la personne ci-dessus a 7,0 kg de graisse corporelle au tronc.

Pour une personne de sa taille et de son sexe, cela représente 156,1 %, soit **56,1 % de plus de graisse corporelle** que la moyenne des personnes de même taille et de même sexe. L'analyse sectorielle de la graisse est une valeur estimée, basée sur d'autres résultats de composition corporelle pour guider vos consultations avec vos clients.

DÉCOMPOSER

Cette section peut être utilisée pour suivre les améliorations de la composition corporelle de votre client et l'évolution de sa graisse corporelle au fil du temps. Bien que des études aient montré qu'il est impossible de "cibler" la graisse corporelle avec l'exercice, vous pouvez utiliser cette section pour encourager vos clients et leur donner un compte rendu

PARAMÈTRES DE RECHERCHE

Pour les paramètres de recherche, les résultats nutritionnels et les paramètres estimés sont fournis : Eau Intracellulaire, Eau Extracellulaire, Métabolisme de Base (MB), Rapport Taille-Hanche (WHR), Masse Cellulaire du Corps (MCC), Indice de Masse Musculaire Squelettique (IMS), etc.

Research Parameters		
Intracellular Water	29.0 L	(24.6~30.0)
Extracellular Water	17.4 L	(15.0~18.4)
Basal Metabolic Rate	1741 kcal	
Waist-Hip Ratio	0.81	(0.80~0.90)
Body Cell Mass	41.5 kg	(35.2~43.0)
SMI	8.5 kg/m ²	

L'Eau Intra/Extracellulaire indique la quantité d'eau à l'intérieur et à l'extérieur des cellules du corps. Pour les personnes en bonne santé, le rapport EIC/EEC est normalement de 3 pour 2. Il est donc important de voir le rapport ECW plutôt que de se concentrer sur une valeur absolue. Le rapport ECW est le nombre de calories dont vous avez besoin pour maintenir les fonctions essentielles de base.

Avec la MB, la MCC peut être utilisée pour guider les plans nutritionnels de vos clients. La MCC est la masse totale de tous les éléments cellulaires du corps, qui constituent tous les tissus métaboliquement actifs du corps. Elle comprend l'EIC et les Protéines, qui sont les principaux composants du muscle. La MCC n'inclut pas l'EEC, elle peut donc être utilisée pour voir l'état de la masse musculaire chez les patients souffrant d'œdème. Enfin, l'IMS peut être obtenu en divisant la Masse Musculaire Annexe par la taille(m)². En utilisant la valeur SMI (paramètre), vous pouvez diagnostiquer une sarcopénie et surveiller l'état nutritionnel.

EXTRAS POUR CETTE SECTION SUR LE BLOG INBODY

- [How To Use BMR To Hack Your Diet](#)
- [Your Metabolism and Your Body Composition](#)

[Lire](#)
[Lire](#)



CHAPITRE CINQ

DÉVERROUILLEZ LE POUVOIR DE LA FICHE DE RÉSULTATS

ÉTUDE DE CAS #1

Fidélisation Membre
Chuze Fitness



“

Je sais que cela pourra permettre de garder les membres, parce que maintenant ils possèdent cet outil où ils peuvent suivre tous leurs progrès.

”

Corey Brightwell
Co-fondateur, Chuze Fitness



Dans cette section, vous apprendrez :

- Comment le suivi des membres avec l'historique de la composition corporelle a ajouté une valeur significative aux programmes existants
- Comment la Feuille de Résultats est devenue un instrument de fidélisation des membres
- Comment la Feuille de Résultats a permis de mettre en place des **stratégies de fidélisation de nouveaux membres**, comme des concours

Au départ, le simple besoin de suivre les résultats est devenu beaucoup, beaucoup plus.

Les affaires étaient en plein essor pour Chuze Fitness, et les cours d'entraînement en groupe devenaient rapidement l'une des attractions les plus populaires auprès des membres.

Cependant, ce nouveau flot de membres posait à Cory Brightwell, le co-fondateur de Chuze Fitness, un nouveau problème : comment s'y prenait-il pour suivre, de manière fiable, les progrès de tous les participants ?

Déjà, Chuze avait pris la décision consciente de ne plus utiliser les balances traditionnelles. Brightwell voulait briser cette fixation des gens sur leur poids et supprimer ce qui pouvait être un obstacle décourageant pour la motivation des personnes.

C'est pourquoi il a introduit un InBody 570. Les résultats ont été immédiats.

"Pour nous, InBody était un outil simple et facile à utiliser pour les membres. Tout ce qu'ils ont à faire, c'est de trouver leurs vêtements d'entraînement, d'enlever leurs chaussures et leurs chaussettes, de rester debout pendant quelques minutes et boum, ils ont compris, ils ont fini", a déclaré M. Brightwell.

Suivre les progrès des membres de Chuze est devenu un jeu d'enfant, et les informations détaillées sur la feuille de résultats InBody se sont avérées être un attrait pour les membres. Les membres de Chuze ont commencé à vouloir connaître l'impact sur leur corps de tout leur travail. Perdaient-ils de la graisse comme ils l'avaient prévu ? Combien de muscles avaient-ils gagnés au cours du dernier mois ? Ces questions ont permis aux membres de rester en forme - **et de revenir à Chuze, mois après mois.**

"C'est un énorme outil de fidélisation. Je sais que les membres vont rester parce qu'ils ont maintenant un outil qui va leur permettre de suivre constamment leurs progrès, et c'est énorme", a remarqué M. Brightwell.

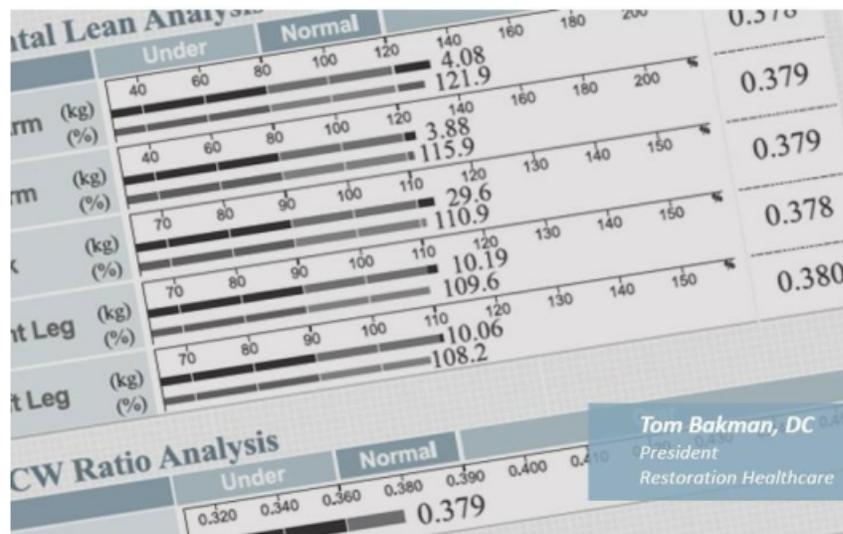
Cependant, la capacité à suivre les progrès réalisés ne s'est avérée être qu'une partie de l'iceberg. Au fil du temps, M. Brightwell a trouvé un autre moyen de maintenir l'engagement de ses membres avec son dispositif InBody : **les challenges de la composition corporelle**. À l'instar des défis traditionnels de perte de poids, Brightwell a créé un programme pour mettre ses membres au défi d'améliorer leur composition corporelle dans ce qui est devenu les compétitions "Chuze to Lose".

La combinaison de la fidélisation et de l'engagement des membres s'est avérée essentielle pour Chuze Fitness, qui ouvre de nouveaux sites. Maintenant, s'il y a un entraînement d'équipe, Brightwell s'assure qu'il y a un InBody pour suivre et pousser ses membres vers leurs objectifs.

REGARDEZ LA VIDÉO : CHUZE FITNESS

ETUDE DE CAS #2

Validation de Services par des Décisions Fondées sur des Données
Restoration Healthcare



J'ai commencé à l'intégrer dans un modèle commercial. Si cela aidait les gens à réaliser des données pour prendre des décisions, cela fonctionnait mieux pour nous. Si il les a aidé à rester compliants, c'était mieux pour nous.

Dr. Tom Bakman
President, Restoration Healthcare

RESTORATION

HEALTHCARE

Dans cette section, vous apprendrez :

- Comment les données sur la composition corporelle peuvent révéler des causes profondes de problèmes complexes
- Comment le suivi des données concernant la Zone de Graisse Viscérale et l'Angle de Phase peut améliorer la santé des patients
- Comment la prise de décision, fondée sur les données, valide et consolide une pratique médicale

Lorsqu'il s'agit de soins médicaux, les patients ne se soucient que d'une chose : les résultats. Ils veulent savoir que leur médecin les comprend et que les prescriptions et les programmes qu'ils fournissent ont un impact sur leur état de santé.

Le Dr Tom Bakman est tout à fait conscient de cette demande. "Les gens veulent voir la vérité. Dans le monde dans lequel nous vivons actuellement, ils veulent pouvoir fonder leurs décisions sur quelque chose de vrai et sur des données", a déclaré le Dr Bakman. "Donc, plus nous pouvons leur donner de données et les aider à les comprendre, plus cela leur permet de prendre de meilleures décisions en matière de santé".

Bakman utilise le InBody 770 au sein du groupe de médecine fonctionnelle qu'il a fondé, Restoration Healthcare. Au départ, il pensait qu'il ne l'utiliserait que pour perdre du poids. "Maintenant, dit-il, nous l'utilisons pour chaque patient qui vient au cabinet."

Les données sur la composition corporelle que la Feuille de Résultats donne à M. Bakman lui permettent de trouver les causes profondes de certains problèmes afin de pouvoir prescrire de meilleurs traitements. Lorsque des athlètes, en particulier les coureurs, viennent voir M. Bakman pour des problèmes, il se fie à l'Analyse Sectorielle Minceur pour découvrir les déséquilibres musculaires. Si les données révèlent qu'une jambe est moins développée que l'autre, M. Bakman peut prescrire des thérapies appropriées pour la corriger.

Bakman trouve également des valeurs significatives sur la Graisse Viscérale et les Données d'Angle de Phase fournies par la Feuille de Résultats InBody 770. Il se souvient d'un patient en particulier qui est arrivé avec toute une série de problèmes, dont l'anxiété. Lorsqu'il a testé son patient et qu'il lui a montré les résultats, ce fut pour lui "une froide confrontation avec la réalité", comme l'a dit M. Bakman.

"Sa zone de graisse viscérale n'était pas hors graphique ; il était très enflammé. Son Angle de Phase était faible. Il avait 35 % de graisse corporelle", se souvient M. Bakman. Après avoir identifié ces problèmes avec le InBody, M. Bakman a mis son patient sous un programme d'hormonothérapie bioidentique et lui a conseillé des changements de style de vie qu'il pouvait faire. Lorsqu'il a retesté son patient, trois mois plus tard, les données ont révélé que les prescriptions de M. Bakman fonctionnaient : un gain de 2,5 kg de masse maigre, une réduction de 5 % de la graisse corporelle et une réduction de **40 % de la zone de graisse viscérale ont été notés.**

"Vous pensez que ce type est heureux ?" a déclaré Bakman. "Il est incroyablement heureux, et ce n'est que lorsque nous avons eu les données qu'il l'a montré."

Ces solutions basées sur les données ont construit la réputation de Bakman sur le marché médical très compétitif de la Californie du Sud. Bakman utilise les données InBody pour s'associer à ses patients et montrer l'impact de ses prescriptions. Cela a renforcé son rôle et a contribué à la croissance de sa pratique.

REGARDEZ LA VIDÉO : RESTORATION HEALTHCARE

CASE STUDY #3

Augmenter le Nombre de ses Membres
NASA Johnson Space Center/Starport Services



“

La machine l'a elle-même prouvé. Elle a passé le "test de la NASA" du point de vue de la confiance.

”

Evan Thoman

Employé de Wellness Manager, NASA Johnson Space Center

STARPORT

NASA EXCHANGE - JSC

Dans cette section, vous apprendrez comment le Centre Spatial :

- A suscité l'enthousiasme pour le programme de bien-être des entreprises
- A créé cette excitation en utilisant la feuille de résultats
- A réalisé une augmentation de 48,6% des inscriptions en un an

Le programme bien-être des entreprises du Centre Spatial Johnson de la NASA s'appelle "Starport Services". Leur mission principale est de soutenir la santé et le bien-être des 11 000 employés et plus du Centre Spatial Johnson de la NASA, qui comprend des employés du gouvernement et des entrepreneurs de la NASA.

Afin d'augmenter le nombre de personnes inscrites à Starport Services, le responsable bien-être des employés, Evan Thoman, **devait inciter ses employés à améliorer leur condition physique**. C'est là que la Feuille de Résultats InBody est entrée en jeu.

Cependant, avant de pouvoir ravir ses employés, **il a dû les former**.

Evan Thoman a lancé une série de campagnes "Connaissez Vos Chiffres" pour la main-d'œuvre, qui ont permis d'enseigner les principales mesures de la composition corporelle, comme : le pourcentage de graisse corporelle, la masse maigre, la masse musculaire squelettique, le métabolisme de base, etc.

Une fois que ses employés ont compris les bases de la composition corporelle et la manière dont elle s'applique à eux, il ne restait plus qu'à faire passer des tests aux personnes et à imprimer leurs Feuilles de Résultats.

Une fois que quelques personnes ont reçu leur Feuille de Résultats, la nouvelle s'est répandue comme une traînée de poudre au Centre Spatial Johnson. La Feuille de Résultats **a fait partie d'une campagne de bouche-à-oreille**, et s'est vendue encore et encore, suscitant l'enthousiasme de plus en plus de personnes pour essayer et participer au programme.

"Des gens qui n'avaient jamais, jamais prévu de faire faire une évaluation... ont tout à coup vu cette page de résultats que leurs collègues faisaient circuler et ont vu toutes les données qu'elle présentait, puis **se sont soudainement intéressés et ont voulu commencer à suivre leurs propres mesures**", a déclaré Thoman.

Avec l'aide de son InBody, les inscriptions à Starport Services sont passées de 2 800 en janvier à 4 280 en décembre, soit **une augmentation de 48,6 %** en un an seulement. Thoman a découvert que plus ses employés étaient instruits, et plus il pouvait leur faire passer des tests, plus les gens étaient ravis et encourageaient leurs amis à venir eux-mêmes faire un test. **Cela l'a aidé à développer le programme de bien-être.**

[LIRE PLUS](#)



NOUS POUVONS AIDER VOTRE BUSINESS À S'AGRANDIR

DISCUTONS ENSEMBLE.

Vous pouvez améliorer votre entreprise en améliorant vos services, en incitant vos membres actuels à rester avec vous et en renforçant votre réputation.

Avec InBody, vous obtiendrez non seulement le meilleur produit sur le marché, mais **un partenaire qui s'engage à vous aider à atteindre vos objectifs commerciaux**, tout comme vous aidez vos clients à atteindre les leurs..

CONTACTER INBODY