

Test de bio-impédance (ou BIA)

Author : Line Tremblay

Categories : [Chroniques Santé](#)

Date : 12 février 2015



Le test de bio-impédance est un outil vraiment intéressant au niveau **prévention, évaluation de santé et suivi**. Il permet de mieux connaître la **composition du corps**, en détaillant les proportions relatives de muscles, ossature et gras. L'**équilibre de l'eau** dans les tissus, la **performance cellulaire** et le **métabolisme de base** sont aussi fournis.

Le BIA est réalisé grâce à un appareil qui analyse des paramètres bio-électriques à partir d'électrodes collées à des endroits précis du corps (main, poignet, cheville et pied). Le niveau de courant appliqué est très faible et n'est pas ressenti. Un protocole de préparation simple est remis avant la consultation, à appliquer dans les heures précédentes.

Composition corporelle

Trop de gras ou pas assez ? Rétention d'eau ? Peu de muscles ou d'os ? Avez-vous suffisamment de muscles pour soutenir votre poids ? Que se passe-t-il réellement dans votre corps ?

Pour des personnes semblables au niveau du corps, différentes compositions internes peuvent se présenter. Ce qui pourrait passer pour un surplus de gras peut être surtout de l'eau, ou une combinaison d'eau et de gras. En apprendre plus sur votre composition corporelle avant de

commencer un parcours de santé est une bonne idée. De cette manière les recommandations sont plus adaptées à votre réalité dès le départ et il est facile ensuite d'évaluer la progression.

Équilibre de l'eau

Rétention d'eau ? Déshydratation ? Cellules déshydratées ou gonflées ?

Ces informations peuvent faire toute la différence au niveau de l'efficacité d'un programme de santé. En effet, lorsque les liquides internes sont en déséquilibre, les cellules peuvent être en difficulté pour se nourrir, sortir les déchets, communiquer entre elles et accomplir toutes leurs tâches. Un déséquilibre plus important peut même influencer leur durée de vie à moyen ou long terme.

Les facteurs qui affectent l'équilibre de l'eau sont le manque d'eau, un déséquilibre du côté des minéraux ainsi que l'accumulation de toxines dans les liquides corporels. L'évaluation de santé permet de cibler les causes principales et de choisir un plan adapté à chaque situation.

Performance cellulaire

La membrane cellulaire est une barrière protectrice importante qui permet les échanges de nutriments, minéraux et toxines. La qualité de la membrane est donc très importante pour une santé optimale. Plus elle est faible, plus la cellule est perturbée, ses fonctions entravées et sa durée de vie réduite. Comme les cellules constituent nos organes et tous nos tissus corporels, la performance cellulaire est un paramètre de santé très important.

Prévention et évaluation de santé

Grâce au test de bio-impédance, il est possible de déceler des déséquilibres au niveau cellulaire et dans la composition du corps, ce qui permet d'apporter des corrections plus rapidement. Combinés avec l'évaluation de santé (historique et état de santé actuel), les résultats de BIA permettent de mieux cibler les actions et les objectifs à court, moyen ou long terme au niveau de la santé.

Lorsqu'un suivi est nécessaire (gestion du poids, diabète, déséquilibre hormonal par exemple), ce test montre les résultats obtenus et facilite l'ajustement des recommandations en fonction de la capacité du corps à se rétablir.

Bio-impédance et produits de santé naturels

Des outils comme le BIA permettent de recommander les meilleurs produits de santé naturels (PSN) pour les déséquilibres relevés, d'atteindre une meilleure efficacité pour les objectifs fixés. Le rétablissement des paramètres indique quand arrêter les PSN impliqués ou réduire les prises. Le coût global et la durée de prise des produits est alors réduite.

Gestion du poids

Tel que discuté dans l'[article](#) du magazine [Fitness Québec](#) sur la perte de poids, une bonne évaluation des besoins de détoxification du corps peut faire la différence entre un effet de yo-yo frustrant ou un poids santé durable.

Le test de bio-impédance est un élément clé de l'évaluation des besoins de **détoxification**. En effet, un déséquilibre au niveau de l'hydratation est un facteur important qui peut indiquer une accumulation de toxines. Des toxines s'accumulent aussi dans les gras. L'évaluation de santé permet de cibler les causes de déséquilibre (eau, gras) et de cerner les besoins de l'individu, pour améliorer la gestion du poids de façon personnalisée, efficace et durable.

De plus, un plan nutritionnel personnalisé peut être réalisé à partir du **métabolisme de base** mesuré par l'appareil. Cette valeur indique les besoins de base du corps en terme d'énergie (calories) au repos. À partir de cette valeur et en tenant compte du poids de l'individu ainsi que de son niveau d'**activité physique**, un plan nutritionnel ajusté sera proposé pour obtenir les meilleurs résultats possibles au niveau de la gestion du poids et de la nutrition cellulaire.

Conclusion

En définitive, la bio-impédance est un outil important dans l'évaluation globale des besoins de santé d'un individu, utile pour des conditions particulières mais aussi pour la prévention et ce, à tout âge. Ce peut être une évaluation annuelle, pour déceler des tendances et les corriger avant qu'un problème plus profond ne s'installe. Pour plus de détails ou une consultation, communiquer avec [Line Tremblay, biochimiste santé](#).