



Etude de cas : marathonien
Service : médecine sportive

1 Données du patient



Age : 33 ans
Sexe : féminin
Taille : 1,71 m

Poids initial : 61,20 kg
BMI initial : 21,00 kg/m²

2 Antécédents médicaux / diagnostic

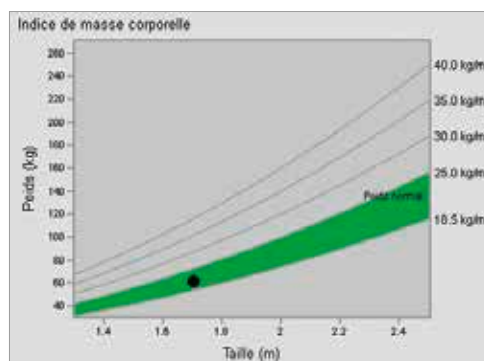
Une femme âgée de 33 ans a couru son marathon le plus récent il y a deux ans. A cette époque, elle courait cinq à six fois par semaine, en plus d'un entraînement fonctionnel dans une salle de sport. Au cours des deux dernières années, elle s'est entièrement consacrée à ses études et a dû abandonner la course. Maintenant que ses études sont terminées, elle voudrait retrouver son niveau d'entraînement passé. Pour ce faire, elle court deux fois par semaine et effectue un entraînement fonctionnel une fois par semaine. Grâce à l'analyse de sa composition corporelle, elle souhaite connaître le niveau d'efficacité de son nouveau régime d'entraînement.

3 Graphiques représentant les valeurs mesurées

Indice de masse corporelle (BMI)

L'indice de masse corporelle indique, sur base de son poids et de sa taille, qu'elle se trouve dans la plage normale entre 18,50 et 25,00 kg/m².

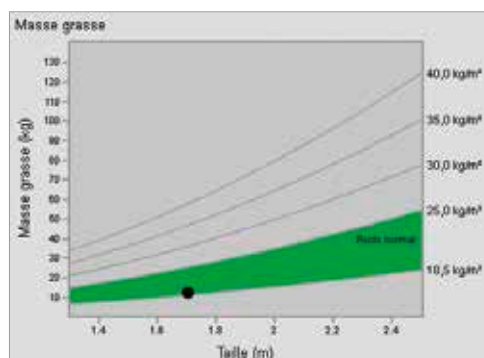
- 21,00 kg/m²



Masse grasse (FM)

Le graphique de masse grasse montre que celle-ci est relativement faible 12,28 kg (20,10 %) par rapport au seuil du BMI. Une telle composition est fréquente chez les athlètes.

- Masse grasse (FM) : 12,28 kg
 - Proportion de masse grasse (% FM) : 20,10 %
 - Indice de masse grasse (FMI) : 4,20 kg/m²
- > Classification BMI : 18,50–25,00 kg/m²



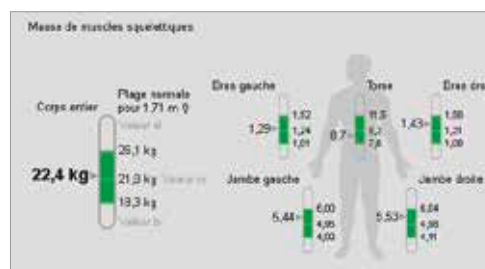
Body Composition Chart (BCC)

La faible proportion de masse grasse est également visible dans le BCC, le point de mesure se trouvant en dehors du 75e percentile. La masse maigre supérieure à la moyenne est reconnaissable par le point de mesure décalé vers la droite. Cette position indique une proportion élevée de muscles.



Masse musculaire squelettique (SMM)

Les résultats du BCC sont confirmés ici. La SMM est supérieure à la moyenne. En outre, il apparaît clairement que les jambes sont plus musclées que les segments restants. Ceci est typique chez les coureurs.



- SMM : 22,40 kg
- SMM (bras gauche) : 1,29 kg
- SMM (bras droit) : 1,44 kg
- SMM (torse) : 8,80 kg
- SMM (jambe gauche) : 5,46 kg
- SMM (jambe droite) : 5,54 kg

4

Résumé

L'analyse de la composition corporelle indique une masse grasse très faible associée à une masse musculaire élevée, ce qui est un signe de bon niveau de forme. Des analyses répétées de la composition corporelle sont un bon moyen pour contrôler l'efficacité des entraînements.

L'analyse de la composition corporelle effectuée au moyen du seca mBCA montre que le niveau de forme du sujet est très bon et qu'elle peut intensifier son entraînement pour pouvoir briller lors de son prochain marathon.



Scannez le flashcode pour obtenir de plus amples informations sur le seca mBCA ou rendez-vous sur mbca.seca.com