



## La mesure du métabolisme de repos se révèle indispensable comme outil d'appréciation face à une perte de poids difficile ou après une période d'efforts physiques afin de l'optimiser.

Le métabolisme de repos est notre principale dépense énergétique lors d'une journée sans activité physique prolongée. Il est important, contrairement à ce que l'on pense, car cette dépense d'énergie est celle qui permet à l'organisme de fonctionner 24 h sur 24. Le métabolisme de repos est donc votre dépense énergétique quand vous êtes « couché sans rien faire ».

Quinze pourcents des individus avec un problème de surcharge pondérale ont clairement un métabolisme abaissé, dit « paresseux ». Ils prennent donc du poids plus facilement. Dans ce cas, il est possible d'effectuer un entraînement en exercices de force : plus on se muscle, plus la masse musculaire s'accroît et donc, plus le métabolisme de repos augmente. Un exercice d'endurance augmente davantage le métabolisme mais principalement pendant la durée de l'exercice, l'effet sur le métabolisme de repos se marquera sur un plus long terme. Une combinaison des deux types d'exercices est donc idéale pour obtenir un effet optimal. Des adaptations diététiques seront essentielles aussi avec les conseils de votre spécialiste dans le domaine... Certains écueils de régimes inefficaces pourront être évités !

### Le test permettra de déterminer

- \* la répartition en pourcentage des filières énergétiques utilisées à l'état de repos
- \* le quotient respiratoire au repos (afin d'adapter votre quotient alimentaire ensuite)
- \* votre dépense calorique totale sur 24h au repos

## Comment se déroule une mesure du métabolisme de repos ?

La méthode de CALORIMÉTRIE INDIRECTE repose sur l'équivalence entre l'énergie utilisée dans l'organisme et celle convertie à partir de l'oxydation des nutriments. Il est donc possible d'utiliser la consommation globale d'oxygène comme témoin de la dépense d'énergie. Le système évaluera l'atteinte d'un état « stable » de la relaxation de votre organisme ; cela peut nécessiter plusieurs dizaines de minutes. La mesure des échanges gazeux respiratoires (consommation d'oxygène, et production de gaz carbonique) est réalisée dans notre local aux conditions de température et d'humidité stables.

Les échanges respiratoires et la ventilation sont mesurés grâce à un masque facial, adapté à la morphologie du visage et fixé de façon stable, sans entraîner de gêne ni entrave à votre respiration.

Une surveillance étroite et constante est assurée pendant toute la durée du test avec l'enregistrement du rythme cardiaque en continu.

Le rapport complet et détaillé de l'examen sera vous sera avec des mesures précises permettant d'adapter au mieux votre diététique. Il vous sera envoyé également par e-mail si vous le souhaitez.

## Recommandations importantes avant de venir au rendez-vous

- Dernier repas au minimum 4 heures avant l'examen (idéalement 6h, éviter les sucres « rapides »)
- Ne pas prendre de produits énergétiques avant l'examen (boissons, barres, gels,...)
- Éviter de consommer du café dans les 4h et de la nicotine dans les 2h qui précèdent l'examen
- Éviter toute activité sportive intense dès la veille de l'examen
- Signaler toute prise médicamenteuse quelle qu'elle soit.
- Se munir éventuellement d'un cache pour les yeux, écouter une musique relaxante, ... seront des atouts.

## Risques et complications

Aucun