

Instructions pour le test de Bioimpédance (BIA)

L'Analyse Bioélectrique de l'Impédance (BIA) permet d'évaluer votre santé par la composition corporelle. Les mesures de composition corporelle incluent :

- Votre **structure** corporelle : on détermine le % de tissus adipeux et le % de muscle
- La **répartition** des liquides à l'intérieur et à l'extérieur des cellules
- Le niveau de **performance** de la cellule : relié à votre niveau d'énergie
- Le **taux métabolique** de base : la quantité de calories que vous dépensez au repos.

L'Analyse Bioélectrique de l'Impédance (BIA) est une technique non invasive utilisée en naturopathie. Elle est utile dans la prévention ou l'évaluation de plusieurs problèmes de santé dont l'obésité, l'hypertension, le syndrome métabolique, etc.

En précisant ce qui se passe dans votre corps, l'Analyse BIA permet à votre naturopathe d'évaluer la progression du traitement.



L'APPAREIL D'ANALYSE BIOÉLECTRIQUE DE L'IMPÉDANCE (BIA)

Comment cela fonctionne : l'appareil médical BIA génère un léger courant électrique qui passe à travers le corps. Ce micro-courant de moins d'un milliampère est indétectable. L'appareil répond aux normes de l'Association for the Advance of Medical Instrumentation.

Pour vous préparer à passer l'analyse du BIA, on vous demande de :

- Ne prendre aucun alcool dans les 24 heures qui précèdent le test
- Ne faire aucun exercice dans les 4 heures précédentes
- Ne consommer aucune caféine (café, thé, boissons énergisantes) ni nourriture dans les 4 heures qui précèdent
- Boire de 2 à 4 verres d'eau dans les 2 heures qui précèdent le test.