



NUMÉRO 14 - JUILLET 2024

BIOPARHOM

EDITION SPÉCIALE
JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES



bioparhom

SOUTIENT LES ATHLETES FRANCAIS
POUR LES JEUX DE PARIS 2024



PARIS 2024



PARIS 2024



J-15 avant les JO J-48 avec les Jeux Paralympiques

Alors que les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024 se profilent à l'horizon, Bioparhom est fier de vous présenter ce numéro spécial consacré au sport.

Convaincus que l'excellence sportive s'appuie sur des outils de pointe, nous avons développé le Z-Métrix, un impédancemètre haut de gamme qui joue un rôle déterminant dans l'optimisation des performances des athlètes de haut niveau.

Dans cette édition, découvrez comment le Z-Métrix révolutionne l'approche de l'optimisation de la performance sportive et apporte une valeur ajoutée inestimable à chaque athlète.

Laissez-vous inspirer par les témoignages de nos praticiens équipés qui illustrent l'utilisation et les avantages du Z-Métrix dans leur pratique quotidienne.

Adele



Bioparhom et Z-Métrix

PARTENAIRES DES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU VERS L'EXCELLENCE

Depuis plusieurs années, Bioparhom accompagne les sportifs de haut niveau avec le Z-Métrix, un impédancemètre précis et validé cliniquement qui révolutionne l'optimisation de la performance.

Cet outil unique offre aux athlètes et à leurs entraîneurs une analyse complète de leur composition corporelle et de leur état d'hydratation, permettant de :

- Suivre précisément l'évolution des masses musculaires et graisseuses
- Définir des entraînements et des stratégies d'hydratation personnalisés pour une performance optimale
- Améliorer le rapport poids/puissance, un facteur clé de réussite dans de nombreuses disciplines sportives
- Prévenir les blessures et les surcharges d'entraînement en identifiant les déséquilibres corporels
- Motiver et fidéliser les athlètes en leur fournissant des données concrètes sur leurs progrès

Que ce soit en cabinet, au bord d'une piste d'athlétisme ou au sein de CREPS, le Z-Métrix permet aux professionnels du sport de se différencier et d'offrir à leurs athlètes un accompagnement individualisé vers l'excellence.

Avec plus de 180 Z-Métrix présents sur le marché sportif, Bioparhom s'engage à optimiser les performances des athlètes français et à les aider à atteindre leurs objectifs les plus ambitieux.

Sandrine

Témoignages (1/4)

J'utilise l'outil Bioparhom en parallèle de la variabilité de la Fréquence Cardiaque.

Ces outils me permettent d'accompagner entres autres un athlète champion paralympique sur 400m déficient intellectuel.

Le retour des bilans Z-Métrix me permettent d'avoir un retour objectif sur l'évolution de la masse musculaire en fonction des cycles de musculation et d'en mesurer le bénéfice ou de les adapter.

Compte tenu de sa difficulté à comprendre les bilans, les figurines de couleur pour caractériser les résultats lui permettent de comprendre plus facilement ces enjeux et de s'adapter en conséquence.

Je m'appuie également sur l'indice d'activité métabolique et la masse cellulaire active. Ces 2 paramètres sont très intéressants pour établir un suivi de son état de forme général.

*Vincent Clarico,
Directeur de la performance - Fédération Française du Sport Adapté
Ex-entraîneur des équipes de France de relais 4x100m (2009-2012)
Entraîneur du champion paralympique Charles-Antoine Kouakou*

bioparhom
SOUTIEN LES ATHLETES FRANCAIS
POUR LES JEUX DE PARIS 2024



Dans le cadre de la préparation des Jeux Olympiques, nous avons suivi, à partir de 2020, une athlète en paradressage. Nous avons cessé le suivi l'été dernier à la suite d'un accident qui a rendu impossibles les mesures avec la présence d'éléments métalliques au niveau des deux membres inférieurs. Avant cet accident, la cavalière a été suivie tous les mois puis à la demande de son préparateur physique qui consultait certains indicateurs (% masse musculaire, masse grasse et CMO) pour adapter l'intensité des séances de préparation physique. Ces indicateurs ont également aidé la cavalière et sa nutritionniste à adapter son alimentation.

*Sophie BIAU
Ingénieur de recherche, Pôle Développement Innovation Recherche
Institut Français du cheval et de l'équitation*

En tant que diététicienne spécialisée dans le sport et en particulier chez les femmes, le Z-Métrix est un outil précieux. Je m'occupe de la nutrition d'un duo de rameuses poids léger. Le poids sur la balance est le critère de participation aux compétitions qualificatives pour les JO, mais le poids ne dit rien de leur composition corporelle et leur hydratation, qui sont cruciales dans la performance.

Le Z-Métrix, avec ses algorithmes spécifiques à chaque compartiment corporel, me donnent une information fiable et me permettent d'être vraiment spécifique et pointue dans mes conseils nutritionnels, et de prévenir le REDs dans un sport où sa prévalence est élevée.

*Maike Kruseman
Diététicienne ASDD, Docteure en sciences
MK-Nutrition, Genève, Suisse*

Témoignages (2/4)

Je suis consultante en physiologie et micronutrition, également diplômée en phytothérapie et aromathérapie depuis 17 ans et préparatrice mentale. J'utilise le Z-Mérix depuis 11 ans avec tous les profils de personnes que je vois en rdv. Dans le cadre de mes accompagnements holistiques (accompagnement global) de sportifs (toutes disciplines, du loisir au plus haut niveau compétitif) les données recueillies avec l'appareil me permettent d'établir un état des lieux puis un suivi régulier de la physiologie (environnement cellulaire) de chaque athlète, de le corrélérer à ses bilans sanguins micronutritionnels et à ses ressentis cliniques et sensoriels: nous ajustons ensuite son mode de vie (alimentation, hydratation, sommeil principalement) dans le but d'optimiser ses performances et de minimiser ou réduire l'expression des "troubles fonctionnels".

C'est ainsi que j'accompagne Hélène Noesmoen sur le plan physiologique et micronutritionnel depuis 10ans. Pour sa participation aux JO à Marseille ce mois d'Aout 2024 en planche à voile IQ foil, nous avons pu avancer en répondant aux exigences de sa discipline sur le plan du poids, de la répartition masse grasse/masse musculaire en synchronisant ses repas avec ses modalités d'entraînement. Hélène est à ce jour championne du monde de la discipline 2021 et championne d'Europe 2020 2021 et 2022.

L'hydratation est un axe important de notre travail tant pour limiter la rétention d'eau, qu'optimiser l'hydratation corporelle (intra et extracellulaire et globale) avant, pendant et post effort, tout en menant une démarche sans cesse adaptée à la protection musculaire et tendineuse en l'occurrence, par interprétation des différentes données.

La vitalité cellulaire ("Indice d'activité métabolique" sur l'appareil) est une donnée essentielle que nous considérons afin de déterminer la part du sommeil, de l'activité sportive, de l'alimentation ou par interprétation la part des épisodes infectieux propres au sportif de haut niveau et propice à le rendre plus vulnérable. En réalisant des mesures régulières nous avons pû faire converger différents leviers et avons réussi à atteindre aujourd'hui pour Hélène une physiologie adaptable aux contextes les plus changeants, exigeants voire extrêmes. Lors de son passage de la planche à voile RS: X à l'IQ foil nous avons clairement pris un nouvel élan, possible entre autre grâce au Z-Mérix.

Pour ses phases de "récupération" nous avons progressé pas à pas jusqu'à valider le meilleur pour Hélène au fil du temps, étape par étape. Sur le plan de l'influence hormonale propre à la gente féminine nous avons eu du "fil à retordre » ! Nous nous y sommes attelées. Récemment et grâce à cette démarche globale où le Z-Mérix est devenu tout aussi incontournable que la justesse d'Hélène dans ses ressentis nous avons pu agir efficacement et rendre confortable l'impact des variations hormonales menstruellement par le biais finalement d'un soutien micronutritionnel rationnel et très pointu : ceci est possible grâce à des outils innovants incluant celui proposé par bioparhom.

C'est une collaboration humaine et sportive riche en informations sensorielles objectivées par un matériel de haute technologie qui permet une forme olympique ! Hélène est une athlète appliquée, pleine de ressources, humble, toujours de bonne humeur et qui sait exprimer son plein potentiel. Merci à Bioparhom pour son expertise dans la mise au point de ce matériel !

Myriam Charles- Moreau

Consultante et formatrice en physiologie et micronutrition. Praticienne diplômée en phytothérapie et arômatherapie et préparatrice mentale

Témoignages (3/4)

En tant que médecin du sport auprès de cyclistes professionnels, j'utilise Z-MétriX chez les athlètes pour surveiller leur composition corporelle. Particulièrement, l'hydratation est très importante dans les sports d'endurance quelles que soient les températures lors des différentes courses. L'hydratation sportive et la masse grasse sont des paramètres que l'on évalue régulièrement.

J'ai auparavant essayé différents appareils, et lorsque j'ai voulu essayer le Z-MétriX, le test a été concluant, je l'utilise depuis maintenant 10 ans. Sa facilité d'emploi et la répétabilité des mesures font que je l'apprécie. La lecture des résultats est simple et agréable et le suivi longitudinal est intéressant pour les sportifs. C'est un bon investissement pour le suivi d'athlètes de haut niveau.

*Dr Jacky Maillot
Directeur médical équipe cycliste professionnelle Groupama-FDJ.
Membre du staff médical du FC Sochaux-Montbéliard*



En ma qualité d'ingénieur de recherche en optimisation de la performance en sports aquatiques et handisport de haut niveau, j'utilise fréquemment le Z-métriX de Bioparhom, et ce depuis 2015.

Cet outil me permet d'avoir un suivi régulier de l'état de forme des athlètes, notamment en cas de retour à la pratique après un épisode inflammatoire ou une blessure. Je peux ainsi voir la récupération générale du métabolisme et échanger avec les entraîneurs sur les stratégies à employer en termes d'intensité et de volume de pratique à l'entraînement.

Le second point essentiel avec l'utilisation du Z-métriX dans mon travail est la précision dans le suivi de l'état hydrique. En période d'entraînement aigu (stages) ou en période de compétition, le décalage horaire, la rythmique d'entraînement, l'altitude, l'hygrométrie ambiante, la nutrition et l'hydratation deviennent des points critiques pour la récupération et l'optimisation des performances et la prévention des blessures. Nous pouvons ainsi, conjointement avec les médecins et kinésithérapeutes du staff, mettre en place des protocoles de récupération et d'hydratation individualisés (conseils en stratégie de nutrition et d'hydratation, massages drainants, compression, etc...).

*Florence Garnier
Ingénieur de recherche, Sport scientist
[S.P.]² Ergonomie – Ergonomie sportive et sanitaire*



Témoignages (4/4)

J'utilise le Z-Métrix depuis très longtemps dans ma pratique libérale pour presque tous mes patients. Cependant, je reçois et accompagne de nombreux sportifs de haut niveau évoluant principalement dans le domaine du football, de l'athlétisme, du handball, du tennis ou encore de la natation.

J'utilise la synthèse des résultats en mode « expert ». L'IAM et la masse cellulaire active me permettent de renseigner mon sportif sur la qualité de son entraînement invisible, sa capacité à bien récupérer autant sur l'aspect alimentaire, qu'hydrique, mais également sur le sommeil.

Le contenu protéique mis en regard de la masse musculaire permet de prendre conscience de l'importance des protéines sur le maintien ou le développement de la masse musculaire.

J'utilise également les masses hydriques pour vérifier les apports en eau au quotidien et durant les entraînements, mais également pour mettre en évidence de la rétention d'eau. 1L d'eau stocké c'est 1 kg sur la balance ! Mais on n'élimine pas 1 kg d'eau comme on éliminerait 1 kg de gras.

L'utilisation de graphiques simples favorise la prise de conscience sur la composition du corps et son état. Souvent le patient, sportif ou non, ressent les signaux du corps. L'utilisation du Z-Métrix, me permet de mettre en lien ses ressentis avec la conduite à tenir et l'adaptation du comportement (alimentaire et autre : hydratation, sommeil, détente, relaxation, activité, ...)

Chez un sportif, l'analyse des résultats aura pour objectif de l'accompagner sur le plan nutritionnel, en fonction des entraînements et des compétitions, pour optimiser ses performances, tout en s'assurant du maintien, ou du retour à une répartition corporelle idéale.

Marie-Estelle ROBILLARD
Diététicienne Nutritionniste du sport

Son format portatif nous permet de l'utiliser sur les différents lieux d'exercices, stages et compétitions où les conditions environnementales peuvent différer.

Simple d'utilisation, des mesures fréquentes peuvent être réalisées dans le but de définir notamment le statut hydrique ainsi que la composition corporelle de l'athlète à un moment précis. Par ces données mesurées, nous pouvons faire une évaluation et un suivi des stratégies hydriques et nutritionnelles définies préalablement avec l'athlète. Par ailleurs, la mesure de l'Indice Métabolique d'activité, corrélé aux performances et à une évaluation clinique de ce dernier, sera un des indicateurs de l'état de forme du sujet.

Enfin, la présentation et la visualisation des résultats obtenus aident à représenter les données de manière claire et facile à comprendre, ce qui facilite la communication des résultats auprès de l'athlète.

Mathieu JOUYS, Diététicien Nutritionniste
Fédération Française d'Athlétisme
Cellule d'optimisation de la performance



Depuis 3 ans, nous utilisons le zmétrix au CNSMDP pour le suivi des danseurs et danseuses en danse classique et contemporaine de 14 à 25 ans.

Évaluation lors des bilans initiaux de chaque élève, suivi des mesures annuelles, nous ont permis d'adapter nos conseils nutritionnels (hydratation, évolution musculaire au cours des années du cursus), de dépister la dénutrition, d'accompagner les danseuses en aménorrhée ou oligoménorrhée.

Aude Da Silva, diététicienne nutritionniste
Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris

L'agenda

JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2024

29 juin au 21 juillet : Tour de France de cycliste

11 juillet : Webinaire 5 : La bioimpédance pour le suivi des enfants et des pathologies

26 juillet au 11 août : Jeux Olympiques - Paris

12 au 23 août 2024 : Fermeture de Bioparhom

26 août au 8 septembre : Jeux Paralympiques - Paris

7 au 10 septembre : ESPEN - Milan

26 au 28 septembre : Journées d'Etudes de l'AFDN - Paris

Justine



Plus d'infos sur Bioparhom

395 AVENUE DES MASSETTES - 73190 CHALLES LES EAUX
CONTACT@BIOPARHOM.COM - 09.51.95.08.18

Notre site Internet :
www.bioparhom.com

Nos réseaux sociaux :
<https://www.facebook.com/Bioparhom>
<https://www.instagram.com/bioparhom/>
<https://www.linkedin.com/company/bioparhom-sas/>

Notre boutique en ligne :
<https://www.bioparhom.com/boutique/>

Notre espace d'échange réservé aux utilisateurs Z-Métrix :
<https://www.facebook.com/groups/142953823836597/>
Cherchez "Utilisateurs Z-Métrix Bioparhom"

bioparhom
ANALYSE PAR BIOIMPÉDANCE