

NUMÉRO 18 - JUILLET 2025

BIOPARHOM

NEWSLETTER



À la une : L'hydratation, un facteur clé pour les sportifs - 01

Zoom : Le diagnostic de la déshydratation - 02

L'Astuce : Votre patient est déshydraté, les conseils pour y remédier - 03

L'agenda : Trimestre 3 2025 - 04

A la une !

L'HYDRATATION, UN FACTEUR CLÉ POUR LA PERFORMANCE DES SPORTIFS

Il y a 3 ans, le Dr Jacky Maillot, médecin spécialisé dans le cyclisme de haut niveau depuis plus de 15 ans, partageait son expérience :

« En tant que médecin du sport auprès de cyclistes professionnels, j'utilise Z-Métrie chez les athlètes pour surveiller leur composition corporelle. J'ai auparavant essayé différents appareils, et lorsque j'ai voulu essayer le Z-Métrie, les résultats ont été concluants, je l'utilise depuis maintenant 10 ans. C'est un bon investissement pour le suivi d'athlètes de haut niveau. »

Particulièrement, l'hydratation est très importante dans les sports d'endurance quelles que soient les températures lors des différentes courses. L'hydratation et la masse grasse sont des paramètres que l'on évalue régulièrement. »

L'hydratation ne se limite pas à compenser les pertes en eau : elle conditionne la performance, la récupération et la prévention des blessures. Une déshydratation, même légère, peut entraîner une baisse significative des capacités physiques et mentales : fatigue précoce, troubles digestifs, crampes ou encore baisse de vigilance.



En plein Tour de France, l'enjeu de l'hydratation prend une dimension encore plus stratégique. Les cyclistes professionnels sont soumis à des efforts extrêmes, à des températures souvent élevées, et doivent maintenir un équilibre hydrique optimal pour performer sur la durée.

Grâce au Z-Métrie, les équipes médicales vont suivre finement l'état d'hydratation des coureurs tout au long de la compétition, adapter leur stratégie de récupération et prévenir les baisses de régime. Ce suivi précis constitue un véritable levier de performance dans un sport où chaque détail compte.

Le Z-Métrie s'inscrit ainsi comme un outil stratégique pour évaluer et suivre l'état hydrique de manière non invasive et fiable. En analysant la composition corporelle par impédancemétrie, il permet une approche fine et personnalisée du suivi, tant dans le cadre sportif qu'en milieu médical.

Au-delà du sport de haut niveau, le Z-Métrie est également utilisé dans les domaines de la nutrition, de la santé préventive et du suivi hospitalier, offrant aux professionnels un indicateur fiable et reproductible pour ajuster l'accompagnement de leurs patients et usagers.

Adèle

Zoom sur...

LE DIAGNOSTIC DE LA DÉSHYDRATATION

Détecter une déshydratation ne devrait pas se limiter à attendre l'apparition des premiers signes cliniques. En réalité, la sensation de soif constitue déjà un signal d'alerte **tardif** : lorsque vous avez soif, votre organisme est **déjà en déficit hydrique**.

Que ce soit dans un contexte sportif ou clinique, ce retard de détection peut nuire à la performance, à la récupération ou à l'état de santé général. Il est donc crucial de pouvoir identifier les déséquilibres hydriques de façon **précoce, fiable et objective**.

Pour aller au-delà des signes subjectifs, Bioparhom propose une approche objective et scientifique grâce à sa technologie de **bioimpédance non déductive**. Cette méthode permet de mesurer précisément la répartition de l'eau corporelle dans ses différents compartiments :

- L'eau **extracellulaire** (V_e) est mesurée via la résistance à basse fréquence, car à ces fréquences, le courant ne traverse pas les membranes cellulaires.
- L'eau **totale** (V_t) est obtenue à haute fréquence, le courant franchissant alors toutes les structures, intra et extracellulaires.

Traditionnellement, l'eau intracellulaire (V_i) est estimée par simple soustraction ($V_t - V_e$), une méthode approximative et peu sensible aux variations réelles.

Bioparhom a développé et validé cliniquement un modèle de mesure exclusif fondé sur le principe que l'eau totale constitue un **compartiment homogène avec sa propre résistivité**, et non une simple somme de deux volumes emboîtés.

Ce modèle permet une **mesure directe et indépendante de l'eau intracellulaire**, prenant en compte les mouvements de fluides à travers les membranes cellulaires. Cette avancée garantit une analyse plus robuste, fidèle à notre engagement envers la précision scientifique.

Contrairement à de nombreux dispositifs qui s'appuient uniquement sur des modèles issus de la littérature, **Bioparhom a conduit sa propre validation clinique**, selon une méthodologie rigoureuse et menée en France en collaboration avec des centres hospitaliers.

Cette validation, **soumise aux autorités compétentes**, a été **publiée dans des revues scientifiques** accessibles à la consultation. Elle garantit la fiabilité, la reproductibilité et la pertinence clinique des mesures du Z-MétriX, même dans des contextes médicaux complexes.

Au-delà de cette validation, le Z-MétriX est **reconnu par des instances de référence** telles que la SFNCM (Société Francophone de Nutrition Clinique et Métabolisme). Il s'impose aujourd'hui comme leader en établissements de santé en France, avec une présence marquée dans plus de 600 services hospitaliers et études cliniques, notamment au sein de groupes comme les AP-HP ou les HCL.

Eva



L'astuce

VOTRE PATIENT EST DÉSHYDRATÉ : LES CONSEILS POUR Y REMÉDIER

En période de forte chaleur, le risque de déshydratation augmente, surtout chez les personnes âgées, les enfants et les personnes fragiles.

Voici quelques conseils simples à suivre :

1. 💧 Buvez régulièrement, sans attendre d'avoir soif

→ Au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour, voire plus en cas d'activité physique ou de transpiration accrue.

2. 🧂 Compensez les pertes en sels minéraux

→ Alternez eau plate et eau minéralisée, ou ajoutez une pincée de sel dans une soupe froide, un bouillon ou un jus de légumes.

3. 🍉 Consommez des aliments riches en eau

→ Pastèque, melon, concombre, tomates, yaourts, compotes... sont vos alliés fraîcheur.

4. 🚫 Limitez les boissons déshydratantes ou trop sucrées

→ Café, thé fort, alcool et sodas sucrés sont à consommer avec modération.

5. 💧 Hydratez aussi votre peau

→ Une brumisation d'eau thermale, une crème hydratante ou une douche fraîche plusieurs fois par jour peuvent soulager.

6. 🕒 Adaptez votre rythme de consommation

→ Pensez à boire un verre d'eau chaque heure, particulièrement entre 8h et 20h. N'hésitez pas à acquérir une gourde graduée ou demandez votre réglette Chron'eau.

7. 📱 Pensez aux rappels

→ Utilisez une alarme ou une application pour ne pas oublier de boire régulièrement.



🍋 Recette eau aromatisée citron, concombre & menthe

✅ Ingrédients :

- 1 litre d'eau fraîche (plate ou pétillante)
- ½ citron bio (non traité), coupé en rondelles fines
- ¼ de concombre, lavé et coupé en rondelles
- Quelques feuilles de menthe fraîche (5 à 10 selon le goût)

🥄 Préparation :

- Dans une carafe ou une bouteille en verre, ajoutez les rondelles de citron et de concombre.
- Incorporez les feuilles de menthe, légèrement froissées entre vos mains pour libérer leur arôme.
- Versez l'eau sur les ingrédients, puis remuez légèrement.
- Laissez infuser au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures (ou toute une nuit pour un goût plus prononcé). Servez frais, avec ou sans glaçons.

Dans le même esprit, vous pouvez remplacer le citron, le concombre et la menthe par de la mangue accompagnée de citron vert, de basilic et de gingembre.

Justine

L'agenda

JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2025



JUILLET :

- 5 au 27 : Tour de France 2025 Hommes
- 27 juillet au 3 août : Tour de France 2025 Femmes

AOUT :

- 11 au 19 : Fermeture estivale de Bioparhom
- 24 au 29 : Congrès Mondial de Nutrition à Paris IUNS-ICN, Bioparhom sera présent
- 25 au 31 : Championnat du Monde de Badminton à Paris

SEPTEMBRE

- 18 : Webinaire proposé par la SFNCM sur les enjeux éthiques en nutrition clinique => <https://register.gotowebinar.com/register/3747159162345127260>
- 19 : Journée organisée par la FFAB : "coût et impact psychosocial des TCA chez les patients, leur famille et les professionnels" en présentiel à Paris et visioconférence
- 23 : Webinaire gratuit proposé par l'association PréO sur le développement des capacités de régulation de l'appétit chez les nourrissons et les jeunes enfants : <https://www.preoreppop.fr/webinaire/>
- 13 au 16 : 47ème congrès de l'ESPEN à Prague
- **26 : DERNIER JOUR pour commander vos kits "semaine de la dénutrition 2025"**

Sandrine

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"