



ADN Test Sport Endurance, Power & Nutrition

SANTÉ

Allergologie

- Allergies au pollen, acariens, chat
- Allergies alimentaires : arachides

Cardiologie

- Hypertension

Intolérances

- Intolérance au gluten
- Intolérance au lactose
- Intolérance au fructose

Pneumologie

- Asthme

Odontologie – Médecine dentaire

- Santé buccodentaire : maladie parodontale

Traumatologie

- Dyspathie lombaire/hernie discale
- Fracture de stress
- Epicondylitis (coude de tennis)
- Tendinopathie d'Achille
- Entorse de la cheville
- Lésion du ménisque
- Rupture du ligament croisé antérieur (*m).
- Luxation de l'épaule

NUTRIGÉNÉTIQUE: ALIMENTATION

NUTRITION/TENSION ARTÉRIELLE

- Pression artérielle : sensibilité au sel

Appétit

- Apport émotionnel
- Régulation de l'appétit

PERTE DE POIDS

- Régime faible en gras
- Régime faible en HC
- Alimentation équilibrée
- Régime méditerranéen

GAIN DE POIDS

- Gain de poids - consommation élevée de graisse
- Gain de poids - consommation élevée HC

NUTRIGÉNÉTIQUE: NUTRIMENTS

Minéraux

- Calcium
- Cuivre
- Phosphore
- Magnésium
- Sélénium
- Zinc

Vitamines

- Vit A
- Vit B6
- Vit B9 (acide folique)
- Vit B12
- Vit C
- Vit D
- Vit E
- Vit K

Aminoacides

- Arginine
- Isoleucine
- Leucine
- Valine
- Glycine

NUTRIGÉNÉTIQUE: SUPPLÉMENTATION

SUPPLÉMENTATION DIÉTÉTIQUE-SPORTIVE

- Coenzyme Q
- Glutathion
- Antioxydants (Se, Vit. A, C, E)

SUPPLÉMENTATION/CAFÉINE

- Régulation dosage
- Surconsommation
- Insomnie
- Performance physique

SUPPLÉMENTATION OMÉGA 3/ACIDES GRAS OMÉGA 3

- Perte de poids
- Augmentation du cholestérol HDL
- Réduction du triglycéride
- Réduction totale du cholestérol

SUPPLÉMENTATION/PERTE DE GRAISSE CORPORELLE

- Picolinate de chrome - perte de graisse
- Thé vert - perte de graisse
- Capsaïcine - perte de graisse

ANALYTIQUE

Hormones

- Testostérone: déhydroepiandrosterone
- Testostérone: dihydrotestostérone
- Insuline
- Adiponectine
- Cortisol
- Estradiol
- Estrone Estrone
- Follicule stimulant
- Leptine
- Lutéinisante
- Thyroxine T4
- Stimulateur TSH/thyroïde
- Mélatonine

PROFIL LIPIDIQUE

- Cholestérol HDL
- Cholestérol LDL
- Cholestérol total
- Triglycérides
- Glycérophospholipides

ACIDES GRAS

- Oméga 3: Acide linoléique Alpha
- Oméga 3: acide docosahexaénoïque
- Oméga 3: acide docosapentaénoïque
- Oméga 6: acide arachydonique
- Oméga 6: acide gamma linoléique (GLA)
- Oméga 6: acide linoléique
- Oméga 7: acide palmitoléique
- Oméga 9: acide oléique

MARQUEURS DE DOMMAGES MUSCULAIRES

- Kinase créatine
- Créatinine
- Protéine C Réactive

SÉRIE BLANCHE: LEUCOCYTES

- Neutrophiles
- Monocytes
- Basophiles
- Éosinophiles



SÉRIE ROUGE: HEMATIES

- Hématies
- Hématites/volume corpusculaire moyen
- Hémoglobine
- Hémoglobine corpusculaire moyenne

Fer

- Fer
- Ferritine
- Transferrine
- Hépcidine

Biochimie

- Glucose
- Hémoglobine glycosylée
- Acide urique
- Ggt
- Gpt
- A
- Albumine
- Lactate

COMPOSITION DU CORPS

Adipeux

- Circonférence hanche-taille (rapport)
- Masse de graisse sous-cutanée
- Masse grasse totale
- Périmètre abdominal

TISSU MUSCULAIRE

- Masse maigre (muscle et os)
- Circonférence brachiale (bras)

TISSU OSSEUX

- Densité minérale osseuse de la hanche
- Épine lombaire de densité minérale d'os
- Volume total d'os (*m).

PERFORMANCES MUSCULAIRES

- Fibres musculaires lentes
- Fibres musculaires rapides
- Vaste longueur extérieure

ACTIVITÉ PHYSIQUE

FORMATION AÉROBIE : RÉPONSE CARDIOVASCULAIRE

- Réduction de la pression artérielle
- Réduction de la fréquence cardiaque

FORMATION AÉROBIE : RÉPONSE INFLAMMATOIRE

- Réduire l'inflammation systémique

FORMATION AÉROBIE : RÉPONSE LIPIDIQUE

- Augmentation du cholestérol HDL
- Réduction du triglycéride
- Réduction des graisses sous-cutanées

FORMATION AÉROBIE : RÉPONSE MÉTABOLIQUE

- Perte de poids

CAPACITÉ AÉROBIE (VO2 MAX.)

- VO2 max. (capacité aérobie)

POWER TRAINING : Entraînabilité

- Perte de graisse sous-cutanée

ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE

AEROBIC TRAINING : RÉPONSE CARDIOVASCULAIRE

- Augmentation de l'angiogenèse
- Hypertrophie ventriculaire gauche

AEROBIC TRAINING : RÉPONSE MÉTABOLIQUE

- Conversion des fibres musculaires
- Augmentation du seuil de lactate
- Biogenèse mitochondriale

AEROBIC TRAINING : DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES

- Je consomme des acides gras musculaires
- Fournir de l'oxygène musculaire
- Consommation d'oxygène musculaire
- Consommation de glucose musculaire

AEROBIC CAPACITY (VO2 MAX.)

- VO2 max. hauteur (hypoxie)
- Performance de hauteur (hypoxie)
- INCRÉMENT VO2 max. formation aérobie

POWER TRAINING

PERFORMANCE MEMBRES SUPÉRIEURS

- Force poignée
- Force isométrique
- Force concentrique

PERFORMANCE MEMBRES INFÉRIEURS

- Force explosive
- Force concentrique

POWER TRAINING : Entraînabilité

- Hypertrophie musculaire
- Augmentation de la force concentrique (train supérieur) (*m).
- Augmentation de la force isométrique (train supérieur)
- INCRÉMENT VO2 max. (HIIT)

FATIGUE ET RÉCUPÉRATION

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CHALEUR

- Élimination de la chaleur : vasodilatation

DOMS (COURBATURES)

- Doms

REPOS NOCTURNE

- Récupération : qualité du sommeil
- Récupération : durée du sommeil

DOMMAGES MUSCULAIRES

- Lésions musculaires : radicaux libres (dommages oxydatifs)
- Lésions musculaires : contraction musculaire d'intensité
- Lésions musculaires : inflammation

FATIGUE MUSCULAIRE DE HAUTE INTENSITÉ

- Fatigue : haute intensité (allactique)
- Fatigue : haute intensité (lactique)

FATIGUE MUSCULAIRE D'INTENSITÉ MOYENNE

- Fatigue : intensité moyenne (aérobie)

FATIGUE MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS

- Fatigue : force concentrique (quadriceps)