



Mensana

Traiter+Optimiser+Prévenir

Maintenir l'effort

Le plus petit changement peut influencer sur vos chances de gagner. Grâce à son approche intégrée et clinique de la médecine sportive, Mensana aide les sportifs à obtenir des performances de haut niveau.



n°1: 01h 03m 15s 095 – RM n°2 : 1h 03m 17s 751 n°3 : 1h 04m 01s 832

Connaître votre corps

Vous voulez savoir:

- pourquoi votre taux de sucre chute au kilomètre 15,
- pourquoi vous ne parvenez pas à améliorer votre temps d'une seconde lors du sprint final, malgré un entraînement éreintant,
- pour quelle raison votre épaule est instable,
- et surtout, comment remédier à tout cela et optimiser vos performances.

Des performances de haut niveau

Chaque sport est unique, et nombreux sont les athlètes qui s'en tiennent encore aux évaluations, régimes et programmes d'entraînement classiques. Grâce à son approche intégrée et clinique et à l'utilisation de technologies de pointe, Mensana aide les sportifs à réaliser des performances de haut niveau.



Votre sport, votre profil, votre programme d'optimisation font de vous le meilleur

Vous aider à maintenir l'effort – au-delà de l'approche actuelle

Une approche intégrée et clinique

Composé d'une équipe pluridisciplinaire de médecins et équipé de technologies de pointe dans un souci de maximisation des performances, Mensana assiste les personnes au niveau individuel mais aussi en tant que groupe, avec des programmes d'optimisation adaptés.



L'essentiel – au niveau individuel ou en groupe

Il existe une solution pour votre programme d'optimisation d'entraînement hors saison, et de compétition, pour la prévention de lésions et la rééducation ou pour la détection de jeunes espoirs: notre unité mobile Mensana ou notre centre de santé Mensana.



Votre profil

Il n'existe pas deux individus semblables, tant au niveau des préférences et des besoins d'entraînement que des objectifs: c'est pourquoi notre programme d'optimisation est toujours personnalisé. Toutefois, certains profils sont récurrents:

- *“Une majorité d'athlètes sont en bonne forme anaérobie, mais ils ne disposent pas des capacités aérobiques nécessaires pour les épreuves d'endurance, malgré un entraînement intensif. Tout en évaluant les paramètres respiratoires et métaboliques, Mensana aide les athlètes à optimiser leur capacité aérobique à l'aide de programmes d'exercices d'aérobie spécifiques.” B. Jacobs (Physiothérapeute, Mensana)*
- *“La semaine dernière, un jeune espoir de 20 ans a été intégré dans les titulaires de mon équipe de football favorite – avec un contrat professionnel très avantageux à la clé – mais je ne comprends pas pourquoi: il a peut-être marqué beaucoup de buts lorsqu'il était en sélection jeunes et il est relativement rapide, mais il a un torse peu musclé et il risque de ne pas faire le poids face à des défenseurs à la carrure plus imposante.” C. Maes (PhD, Mensana)*
- *“Je pratique un sport saisonnier: [la saison de cyclisme professionnel a lieu de mars à octobre]. Mon programme d'entraînement et mon implication varient en fonction de mes besoins de performance. Sans évaluation correcte, je ne pourrais pas m'entraîner pour atteindre mon plus haut niveau.” K.N. (Cycliste)*
- *“Les femmes athlètes sont parfois surprises des effets indésirables liés à la pratique d'un sport de haut niveau: un cycle menstruel irrégulier pendant le grand jour peut être inquiétant, car il peut provoquer une baisse de la DMO pouvant résulter en une fracture ostéoporotique.” S. Poriau (Dr, Mensana)*

Voir au-delà des paramètres traditionnels

L'optimisation des performances n'est pas une tâche facile, et cette approche sous plusieurs angles demande de voir au-delà des paramètres traditionnels.

Au cours des programmes d'évaluation et d'optimisation, les actions interdépendantes suivantes sont entreprises:

Analyse – Anamnèse, prélèvements et recommandations

- **Anamnèse:** Les programmes d'entraînement, les régimes nutritionnels et les objectifs sont entièrement évalués avec l'individu et l'entraîneur, ainsi que ses antécédents familiaux, son style de vie et ses habitudes.
- **Prélèvements:** Le sang, la salive et l'urine sont analysés, en particulier les taux d'acide lactique, les triglycérides, l'adénosine triphosphate (ATP) et le cholestérol LDL/HDL, ainsi que la digestion métabolique et la fonction hépatique. De plus, la composition et la valeur nutritionnelle (calorimétrie) de l'alimentation sont mesurées.
- **Recommandations:** Précédées d'analyses statistiques complètes des évaluations cliniques et des performances, les recommandations du programme d'optimisation Mensana fournissent des informations adéquates, en mettant l'accent sur la fixation d'objectifs réalistes et le coaching mental, auxquels s'ajoute un suivi à intervalles réguliers.

Analyse – Composition corporelle et santé osseuse

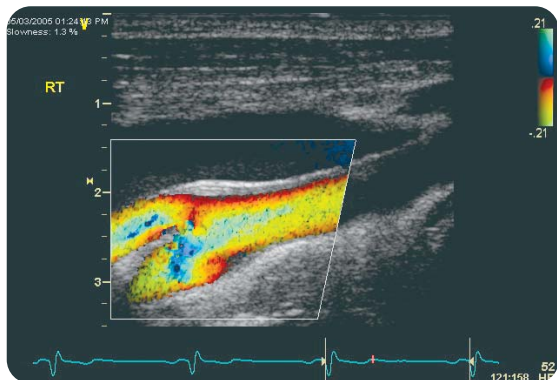
- Grâce à l'évaluation de la composition corporelle par absorptiométrie biphotonique aux rayons X (DXA), les masses graisseuses et tissulaires, leur répartition sur les diverses régions d'intérêt, ainsi que la masse osseuse, sont évaluées. L'efficacité du programme d'optimisation Mensana peut être mesurée pour permettre au sportif de trouver la condition physique et le poids optimaux nécessaires à l'obtention de performances de haut niveau.
- En plus de la composition corporelle, une évaluation du risque de fracture (test de densité minérale osseuse (DMO)) est réalisée.



Votre composition corporelle, en détail.

Analyse – Imagerie de diagnostic par ultrasons

- Alors que l'absorptiométrie biphotonique à rayons X offre une image "macro" du corps entier des tissus graisseux et non graisseux et du squelette, les vaisseaux sanguins, les tendons, le cartilage, les muscles, la graisse et les organes sont visualisés en direct grâce aux ultrasons en 4D "micro".
- Grâce aux ultrasons, les blessures et les maladies causées par un mouvement répétitif, telles que la tendinite, peuvent être détectées grâce à un traitement débuté à un stade précoce. Les anomalies touchant les organes vitaux, tels que le cœur ou les poumons, peuvent être évaluées correctement.



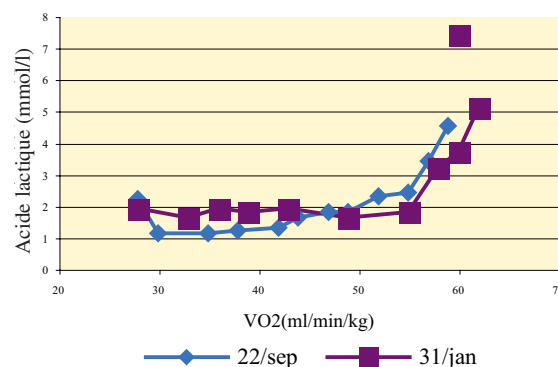
Performance – Physiologie de l'effort

- L'élément essentiel permettant d'adapter le régime nutritionnel et les programmes d'entraînement est la connaissance du taux métabolique et la fonction des organes vitaux. Les tests de prélèvement (décrits ci-dessus) nous renseignent sur la fonction gastro-intestinale, tandis que l'électrocardiogramme et le stéthoscope nous éclairent sur la fonction cardiaque à l'état de repos et de stress. L'ergospiromètre aide à déterminer la fonction pulmonaire en mesurant le VO2 et le VCO2, ainsi que le TMR (taux métabolique au repos), le TMB (taux métabolique de base) et les niveaux critiques.
- L'information obtenue est essentielle pour deux raisons: 1) elle révèle la situation de santé et les possibilités d'optimisation, 2) couplée aux modules Biomécanique et Puissance & Explosivité, elle indique le niveau de performance réel.



Test respiratoire sur le vélo d'entraînement à différentes intensités

Nom:	A. C. (Cycliste)					
Date:	22/09/06					
Sortie (Watt)	Fréquence cardiaque (batttement)	Fréquence de cycle (révolution)	Difficulté (Niveau*10)	Acide lactique (mmol/l)	VO2 (ml/min/kg)	Durée (min)
125	93	100	30		24	6
150	98	101	40	2.2	28	3
175	105	99	40	1.1	30	3
200	114	106	40	1.1	35	3
225	121	103	50	1.2	38	3
250	132	108	50	1.3	42	3
250	140	113	50	1.6	44	3
275	147	112	60	1.8	47	3
275	151	109	60	1.8	49	3
300	159	111	60	2.3	52	3
300	163	113	70	2.4	55	3
325	171	116	75	3.4	57	3



Performance – Biomécanique et Puissance & Explosivité

- Au cours des modules d'évaluation Biomécanique et Puissance & Explosivité, une série de mesures sont effectuées, parmi lesquelles: aérodynamisme, accélération, stabilisation, ergonomie, équilibre, explosivité, puissance de saut, flexibilité, puissance (abdomen, dos, membres...), réactivité, résistance, vitesse, endurance, force – pour n'en citer que quelques unes.
- En évaluant le développement de la condition physique et musculaire, nous aidons le sportif à développer ses capacités aérobiques à la fois centrales et locales à un niveau adapté.

Performance - Equipement

La liste d'équipements utilisés pour les modules de Performance comprend les éléments suivants:

- Analyse Biodex de la puissance, mesure de la stabilisation, de l'équilibre et de la répartition, et évaluation de la puissance des membres



- Analyse tri-axiale du dos et de l'abdomen, avec détermination de la vitesse de mouvement et de la puissance du dos et de l'abdomen
- Accéléromètre tri-axial, pour analyser l'efficacité des mouvements
- Système d'étude posturale pour le cyclisme et équipement AV, évaluation de l'ergonomie et adaptation aux principes aérodynamiques
- Tapis de course et vélo, test de performance, par ex. production anaérobie maximale
- Altitrainer pour entraînement en hypoxie normobar afin d'optimiser la production d'oxygène musculaire
- Matelas de réception pour l'évaluation de la puissance du haut du corps et l'équilibre global
- Electrocardiogramme (décrit ci-dessus)
- Ergospiromètre (décrit ci-dessus)

Traiter+Optimiser+Prévenir avec Mensana

Les performances de haut niveau sont votre souci et notre expérience: Composé d'une équipe pluridisciplinaire de médecins, et équipé de technologies de pointe, Mensana aide les sportifs à atteindre leur objectif: obtenir des performances de haut niveau!

Mensana dirige aussi un centre d'optimisation et de prévention, avec des programmes de médecine sportive, de rhumatologie, d'évaluation et de sensibilisation aux questions de santé publique, d'ergonomie et de gestion des soins en entreprise.

1. Mens sana in corpore sano. Concept de l'antiquité romaine selon lequel la santé mentale d'un individu serait liée à celle du corps - Juvénal 10.356.
2. Votre corps, évalué avec une précision scientifique – S. Poriau (Dr, Mensana)
3. Après avoir suivi nos programmes de traitement, d'optimisation et de sensibilisation, vous pourrez atteindre votre objectif: la santé du corps et/ou des performances de haut niveau... - C. Maes (PhD, Mensana)

Commission consultative de l'unité mobile de Mensana

Nous avons un rêve

La réalisation de notre concept de Traitement+Optimisation+Prévention pour chacun nécessite une attention, un savoir-faire et une expertise complets. Présidé par S. Poriau (MD) et C. Maes (PhD), Mensana-MCSBR est soutenu par la Commission consultative de Mensana, constituée de scientifiques et de cliniciens, d'institutions gouvernementales et bénévoles, d'experts de l'industrie technologique et de conseillers financiers et légaux; et par la voix du patient afin de parvenir de manière proactive à:

- redéfinir les soins de santé corporelle appliqués;
- améliorer la sensibilisation du patient;
- bénéficier à la communauté;
- assurer la viabilité tout en étendant notre rôle de pionnier.

Nous réalisons ce rêve

2001: Fondation de Mensana-MCSBR

2001: Début du suivi médical et paramédical d'équipes cyclistes professionnelles

2001: Début du partenariat avec GE Healthcare

2003: Début de la coopération et des projets fédéraux et provinciaux

2005: Début de la coopération et des projets avec la National Lottery

2005: Publications scientifiques au Congrès européen sur l'obésité (ECO)

2006: Lancement de l'Installation de santé mobile Mensana de 10 T

2007: Contributions scientifiques dans divers congrès européens, dont l'ECO

Tracez votre chemin avec Mensana

- Souhaitez-vous que Mensana soit présent lors d'événements, dans votre entreprise, votre école ou sur votre campus, grâce à l'unité mobile Mensana?
- Aimerez-vous visiter le site de Mensana à Sijsele-Damme en Belgique?
- Envisageriez-vous de devenir partenaire de Mensana?



Mensana

Traiter+Optimiser+Prévenir

Mensana - MCSBR

A l'attention de Christophe Maes
Gentse Steenweg 132, B-8340 SIJSELE-DAMME
T +3250728390 – F +3250728391

info@mensana.be

www.mensana.be