

Comment utiliser O2score?

1. Introduction

Que vous soyez un sportif d'élite, amateur, peu ou pas sportif, O2score est nécessaire pour connaître le niveau de votre système de défense antioxydant. C'est lui qui contrôle votre stress oxydatif, un excès d'oxydation aux conséquences défavorables, qui conduisent à des risques de blessures plus grands et à une baisse des performances.

Avec O2score, vous mesurez la puissance de votre système de défense antioxydant (AOX) pour être au meilleur de votre forme. (1 Edel = 1 nW)

Si votre résultat initial n'est pas optimum, vous pourrez l'améliorer avec l'aide du questionnaire que vous trouverez sur le site www.o2score.ch ou en vous adressant à votre nutritionniste qui pourra également vous conseiller.

Cette mesure à partir d'une microgoutte de sang capillaire est simple et rapide, d'une durée de moins de 30 secondes.

Les sportifs actifs de tous niveaux utilisent O2score pour mesurer aussi leur récupération avant et aussi après l'effort. En connaissant son état de récupération, l'utilisateur peut gérer efficacement son entraînement sportif pour améliorer ses performances et réduire les risques de surentraînement, ceci quelque soit son niveau d'activité physique.

O2score est un instrument idéal pour bien gérer sa forme physique à tout âge que l'on pratique beaucoup, peu ou pas du tout de sport. Juste pour s'assurer que l'on est en bonne forme et pour prendre les actions adéquates si ce n'est pas le cas...

2. Les mesures

2.1. La valeur mesurée

La valeur donnée par O2score lors d'une mesure indique une puissance (1Edel = 1nW) liée dans le temps à la capacité énergétique de l'utilisateur. Sur la base d'une étude menée avec 145 personnes en bonne santé, nous avons déterminé les zones de confort, c'est-à-dire les valeurs les plus fréquemment observées pour se trouver dans les meilleures conditions énergétiques, pour les différents groupes, soit :

Homme	: 200 ±10
Femme 65+	: 200 ±10
Femme 51-64	: 190 ±10
Femme 36-50	: 180 ±10
Femme 25-35	: 170 ±10

Ces différentes zones sont des valeurs indicatives que chacun devrait chercher à atteindre pour mieux contrôler les agressions du stress oxydatif.

2.2. Comment utiliser son appareil O2Score

Pour obtenir le meilleur résultat possible avec votre O2score, nous vous recommandons les mesures suivantes

. Période 1 : 8 jours

A réception de l'appareil, vous vous mesurez au moins 8x (huit) le matin à jeun (avant votre petit déjeuner) pour établir votre valeur de référence de base.

. Période 2 : 30 jours

Ensuite, vous continuez à vous mesurer au moins 2 à 3x par semaine le matin à jeun pour suivre l'évolution de votre valeur de référence et en plus vous vous mesurez avant chacun de vos entraînements pendant une première période de 30 jours.

. Période 3 : aussi longtemps que vous voudrez connaître votre état de forme.

Maintenir des mesures régulières le matin à jeun, 1 à 3x par semaine et avant vos entraînements 1 à 3x par semaine selon vos périodes de préparation.

Il faut bien noter qu'avec O2score vous devez travailler sur la durée afin de bien vous connaître et pour obtenir des tendances sur votre condition physique et physiologique.

3. La zone de récupération

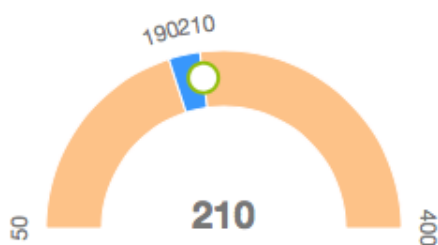
Lors d'un effort physique, la production de radicaux libres augmente et votre valeur après un effort va se modifier. Au fur et à mesure de votre récupération, votre valeur reviendra progressivement vers sa valeur de référence. Une fois retrouvée, cela signifie que votre récupération après l'effort est complète.

Sur la base de toutes les valeurs enregistrées et celles enregistrées lors des 7 derniers jours, O2score calcule votre zone de récupération. Lors d'une mesure, par exemple, avant votre entraînement, O2score vous donnera le choix de l'intensité de votre entraînement :

- . La valeur mesurée se trouve dans la zone de récupération :
 - . Un entraînement normal/intensif est favorable pour progresser.
- . La valeur mesurée se trouve hors de la zone de récupération :
 - . Un entraînement modéré de récupération active est conseillé.

La Figure ci-dessous montre la valeur de récupération dans l'application O2Score.

Valeur de récupération



Pour un entraînement intensif, votre valeur O2score avant l'effort doit être comprise dans l'intervalle de votre valeur de récupération.

Si votre dernière mesure O2score n'est pas dans cet intervalle, un entraînement léger de récupération est préférable.

4. Comment améliorer sa valeur de base

Pour chaque utilisateur, il y a 1 objectif à atteindre et 1 condition à respecter. Soit :

- . L'objectif à atteindre :

Chaque utilisateur devrait se fixer comme objectif que sa valeur de référence de base se situe dans la zone de confort qui correspond à son groupe.

- . La condition à respecter :

Celle de la zone de récupération et de l'action liée selon qu'il se trouve dans ou hors de la zone

En respectant sa zone de récupération, l'utilisateur pourra gérer son entraînement de manière à éviter les effets négatifs du stress oxydatif (Fatigue, douleurs musculaires,) et il verra sa valeur de référence de base progressivement augmenter ou diminuer selon qu'elle se trouve au-dessous ou au-dessus de sa zone de confort.

Votre alimentation joue un rôle très important dans la gestion de votre valeur O2score et vous pouvez obtenir des informations utiles en effectuant le test de « Lifestyle » sur le site www.o2score.ch. Le blog de ce même site vous aidera à choisir les meilleurs produits pour votre alimentation riche en antioxydants naturels.

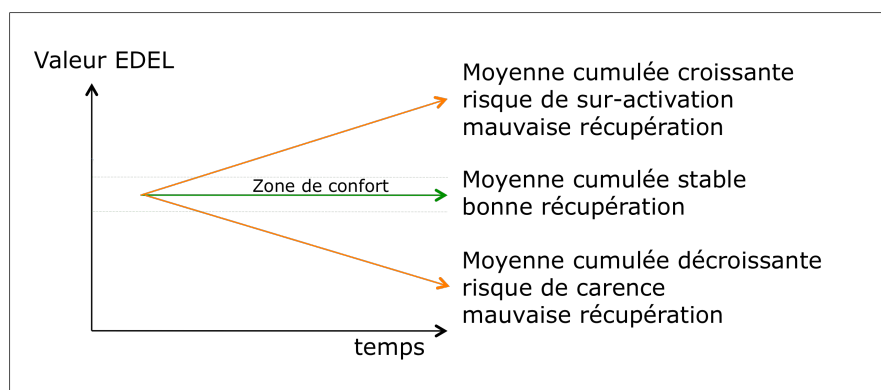
Et si cela ne suffit pas, ce sera alors le bon moment de vous adresser à votre nutritionniste qui vous aidera à mieux vous alimenter en complément de votre O2score.

5. Que signifie la valeur mesurée ?

Le schéma ci-dessous montre le suivi des résultats qui augmentent ou diminuent (mauvaise récupération) ou qui sont relativement stables (bonne récupération).

Si le résultat est plus grand que la zone de confort, cela signifie que votre récupération est encore en cours. Normalement, la valeur va revenir plus ou moins rapidement selon la condition physique de l'utilisateur dans la zone de récupération. Si la valeur reste élevée et/ou augmente, c'est un signe de surentraînement avec risque d'inflammation et d'épuisement.

Si le résultat est plus petit que la zone de confort, cela signifie que système de défense AOX diminue avec un risque de stress oxydatif plus élevé, avec plusieurs conséquences négatives comme la fatigue, la baisse des performances et le risque plus élevé de blessure.



6. Fidélité de la mesure

La fidélité de la mesure O2score est de $\pm 5\%$.

Pour obtenir cette valeur, nous avons effectué de nombreuses mesures avec différents appareils O2score et différentes personnes.

La fidélité de la mesure obtenue avec 2 mesures n'est pas significative, il faudrait en effet un minimum de 5 mesures successives pour obtenir un sigma avec une bonne signification.

Les écarts parfois importants entre 2 mesures successives peuvent provenir de l'opérateur (mauvais remplissage de la chambre de mesure du biocapteur) et de la personne mesurée (Stress induit par la succession de mesures)

En principe, il faut conserver la 1ère valeur mesurée, sauf en cas d'écart très élevé par rapport à la valeur de référence de base précédente $>$ que $\pm 10\%$. Dans ce cas une 2^{ème} mesure est conseillée et si nécessaire jusqu'à 5 mesures. Mais ce genre de situation se présente rarement !

A noter que dans le cas d'un effort très important (entraînement très intensif, marathon, trail,...) votre valeur Edel peut augmenter de 40 à 50% si mesurée dans les 15 à 60 minutes après l'effort.

7. Conclusion

En utilisant O2score régulièrement, vous allez apprendre à mieux vous connaître physiquement et physiologiquement. Vous pourrez vérifier les tendances de vos valeurs, selon votre activité (Course à pied, vélo, ski de fond, ski, fitness, marche, tennis, aviron,...), son intensité (par exemple sur une échelle de 1 à 5) et aussi votre pratique, par exemple des entraînements/compétitions en ville ou en altitude. Vous apprendrez progressivement à connaître de votre vitesse de récupération et vous pourrez probablement améliorer votre niveau d'énergie et vos performances physiques tout en préservant votre intégrité physique.
