

## QUESTIONS LES PLUS FREQUENTES

### **Que mesure-t-on?**

On mesure la puissance antioxydant de l'échantillon. Dans le sang, cela correspond à la puissance du système de défense antioxydant.

### **Que signifie la mesure?**

La puissance du système de défense antioxydant contrôle l'oxydation.

### **Que signifie des valeurs trop hautes ou trop basses?**

Une valeur trop faible indique une défense réduite, une valeur trop haute une défense sur-activée.

### **Quelles sont les valeurs de référence?**

Les valeurs indicatives de références sont pour les hommes 200 +/- 10, pour les femmes, il existe des groupes d'âge, 20-35, 170, 36-50, 180, 51-65, 190 et 65+, 200, car les femmes perdent leur protection hormonale à la ménopause.

### **Comment ont-elles été fixées?**

Les valeurs indicatives de référence sont les valeurs les plus souvent observées dans une population de référence en bonne santé.

### **A quoi cela sert de se mesurer?**

Pour connaître sa puissance antioxydant et savoir si on a bien récupéré après un effort/exercice physique/entraînement.

### **Quelle est la relation entre la mesure et la récupération?**

Lors d'une activité physique, la production de radicaux libres augmente. Le système de défense antioxydant diminue, reste stable ou augmente selon sa condition physique et revient à sa valeur de départ plus ou moins rapidement.

### **Combien de fois faut-il se mesurer?**

Il faut se mesurer le matin à jeun pendant 8 jours pour établir sa valeur de référence. Il suffit ensuite de se mesurer avant sa pratique sportive pour savoir si on a bien récupéré.

### **Quand je dois me mesurer?**

Les mesures avant son activité physique permettent de connaître la tendance des résultats, stable, en baisse ou en hausse.

## **Comment améliorer mon résultat?**

Si nécessaire et en relation avec le questionnaire O2Score, disponible sur [www.O2score.ch](http://www.O2score.ch), on peut suivre des pistes sur son alimentation et son style de vie pour améliorer son résultat.

## **Que faire si ma valeur descend et/ou est plus basse?**

Un résultat plus faible signifie que la consommation des antioxydants est plus importante que leur apport. Une séance de récupération active est conseillée.

## **Que faire si ma valeur monte et/ou est plus haute?**

Un résultat plus élevé signifie que le système de défense antioxydant est sur-activé. Une séance de récupération active est conseillée.

## **Que faire si ma valeur reste stable?**

Quand la valeur O2Score montre une bonne récupération, on est prêt pour une séance normale.

## **Quels sont les bénéfices de se mesurer?**

Les mesures régulières permettent d'améliorer les performances, réduire la fatigue, prévenir le sur-entraînement et ses complications, comme les blessures.

## **Quel est le principe de la mesure?**

C'est une mesure électrochimique de courant électrique qui correspond à la quantité d'électrons disponible dans l'échantillon pour neutraliser les radicaux libres (définition d'un antioxydant = donneur d'électrons).

## **Quelle est l'unité de mesure?**

1 EDEL = 1 nanowatt = la puissance antioxydant équivalente d'une solution de 1 micromolaire de vitamine C

## **Comment utiliser O2score?**

Voir le document, comment utiliser O2Score et/ou son mode d'emploi disponible sur [www.O2score.ch](http://www.O2score.ch)

## **Combien coûte l'appareil de mesure?**

L'appareil O2score est vendu CHF 290.-, inclus 5 senseurs et 5 lancettes. Des offres spéciales seront disponibles sur [www.O2score.ch](http://www.O2score.ch).

## **Quel est le prix des senseurs?**

Les senseurs coûtent CHF 99.- par lot de 50 pièces, disponibles sur [www.O2score.ch](http://www.O2score.ch).



**Comment acheter?**

O2score et ses senseurs sont disponibles sur [www.O2score.ch](http://www.O2score.ch).

**Où puis-je avoir/voir une démonstration?**

Des journées de présentation/démonstration seront annoncées sur le site O2Score.ch, à l'occasion de manifestations sportives et/ou de conférences.

**Où puis-je acheter des lancettes stériles à usage unique?**

Les lancettes sont disponibles sur [www.O2score](http://www.O2score) et peuvent également être trouvée en pharmacie.