

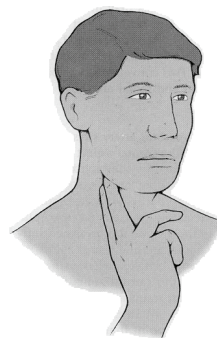
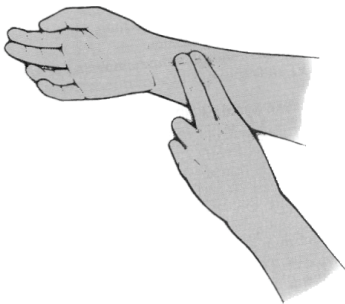


**hco**  
HEALTH CENTER  
ORCHIMONT

## CEP – Evaluation

### Recommandations Pré-test

- Nous vous recommandons de boire abondamment (eau, jus de fruit) pendant les 24 heures précédant l'évaluation. Un bon niveau d'hydratation est important.
- Toute alimentation, le tabac, l'alcool et la caféine sont à éviter au moins trois heures avant l'évaluation.
- Tout exercice ou activité physique épuisante est à déconseiller la veille et le jour de l'évaluation.
- Veillez à dormir au moins 6 à 8 heures la nuit précédant l'évaluation.
- La fréquence cardiaque (FC) est le rythme avec lequel notre cœur bat. Elle est exprimée en nombre de battements par minute. La FC au repos est le rythme, lorsque notre corps est au repos. Cette fréquence est déterminante pour l'évaluation correcte de votre condition physique. La prise de la FC au repos se fait le matin avant de se lever. Pour la déterminer, il suffit de prendre son pouls (=FC) au niveau de l'artère radiale (poignet) ou au niveau de l'artère carotide (cou) en appliquant l'index et le majeur contre l'artère. Vous comptez le nombre de pulsations pendant une minute et Vous avez votre FC au repos. Pour minimiser la marge d'erreur, plusieurs mesures sont préférables.



- Pour déterminer la composition corporelle, nous allons mesurer l'épaisseur de la peau à différents niveaux. Nous Vous prions de bien vouloir porter un t-shirt et des shorts le jour de votre évaluation.