



LES EFFETS DE LA METHODE

ANALYSE DES
QUESTIONNAIRES DE
QUALITE DE VIE
RECUEILLIS SUR LE SITE
« metabclean.com »



Le questionnaire de qualité de vie

- ◆ Ce questionnaire vise à mesurer la perception individuelle du bien-être physique et mental.
- ◆ Ce questionnaire a été élaboré sur la base du questionnaire de la SFMS (relatif à la problématique de l'overtraining).
- ◆ Des adaptations ont été réalisées en fonction des objectifs poursuivis par la méthode Métab Clean ®.
- ◆ Il est utilisé systématiquement depuis 2009 pour objectiver les effets de la méthode.

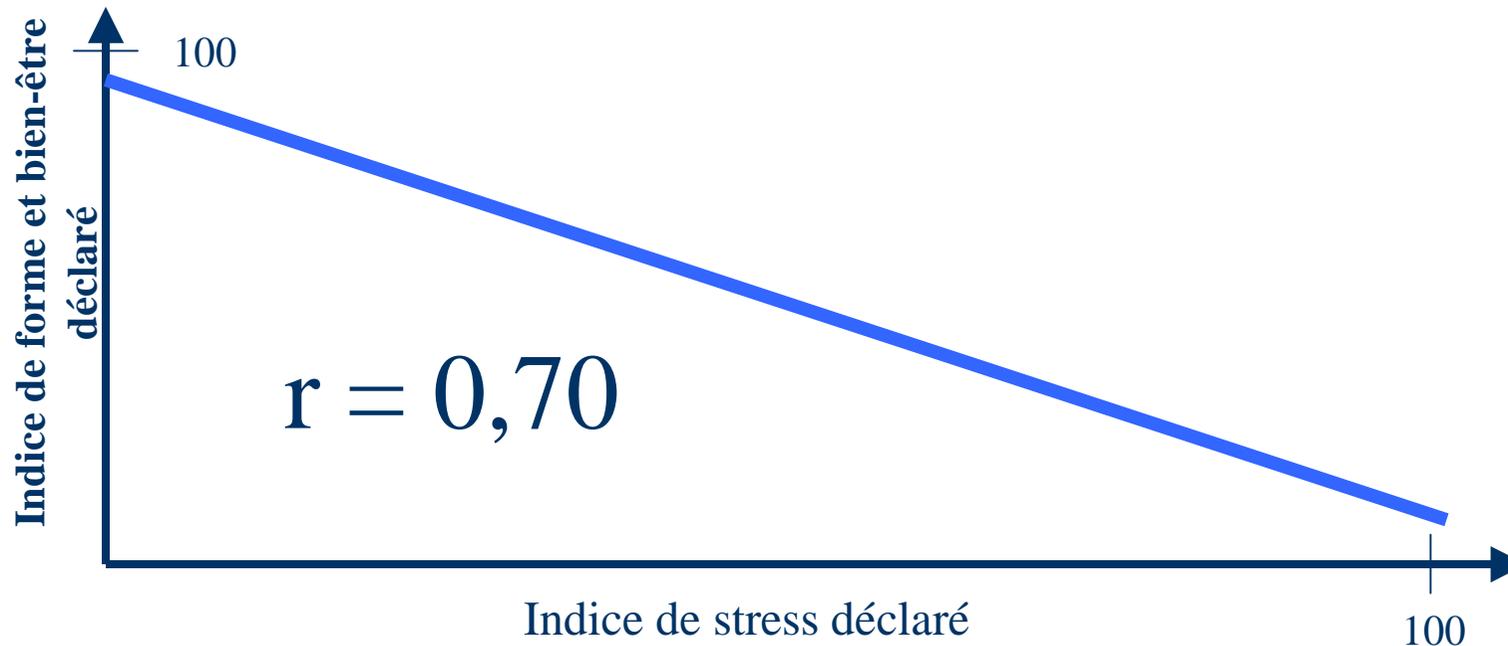
Le questionnaire de qualité de vie

Il comprend 4 secteurs d'analyse :

- Stress global moyen déclaré (9 questions)
- Sentiment de Forme et de Bien-être (11 questions)
- Qualité de sommeil déclarée (5 questions)
- Contrôle du poids corporel (6 questions)

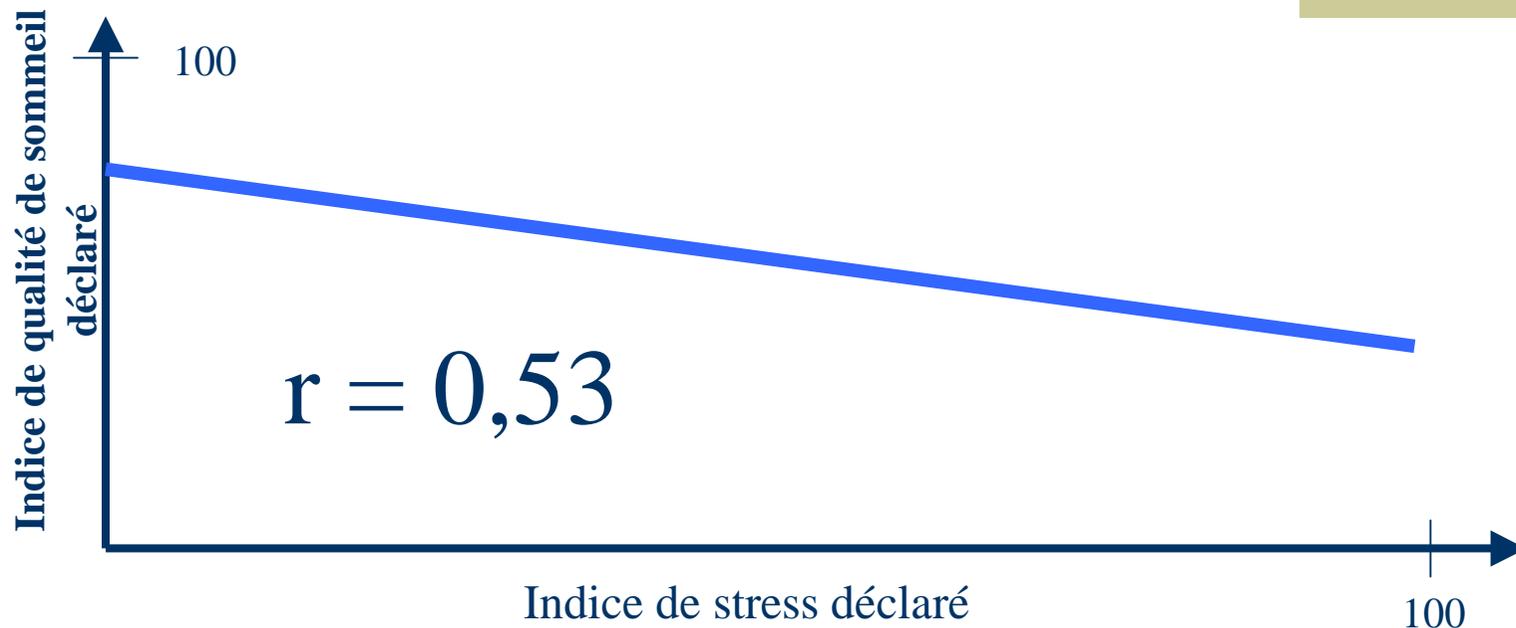
Il aboutit à un indice de qualité de vie global déclaré (IQVD)

Relation entre « Stress » et « Forme et Bien-être »



- ◆ Plus les personnes se sentent stressées, plus le niveau de « forme et bien-être » déclaré est bas.
- ◆ Le coefficient de corrélation est bon (n=1420; r=0.70).

Relation entre « Stress » et « Sommeil »

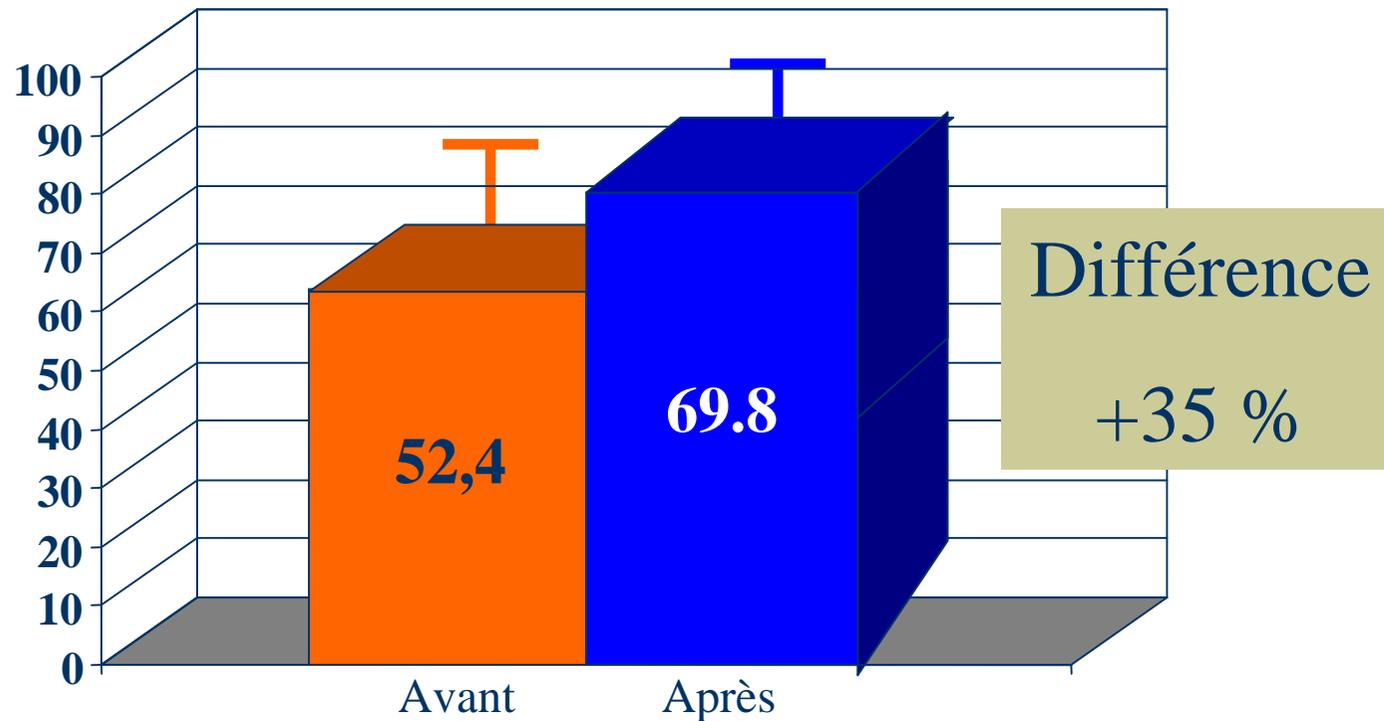


- ◆ Plus les personnes se déclarent stressées, plus la qualité de sommeil est dégradée.
- ◆ Le coefficient de corrélation est moyen (n=1420; r=0.53)

L'indice de qualité de vie global déclaré

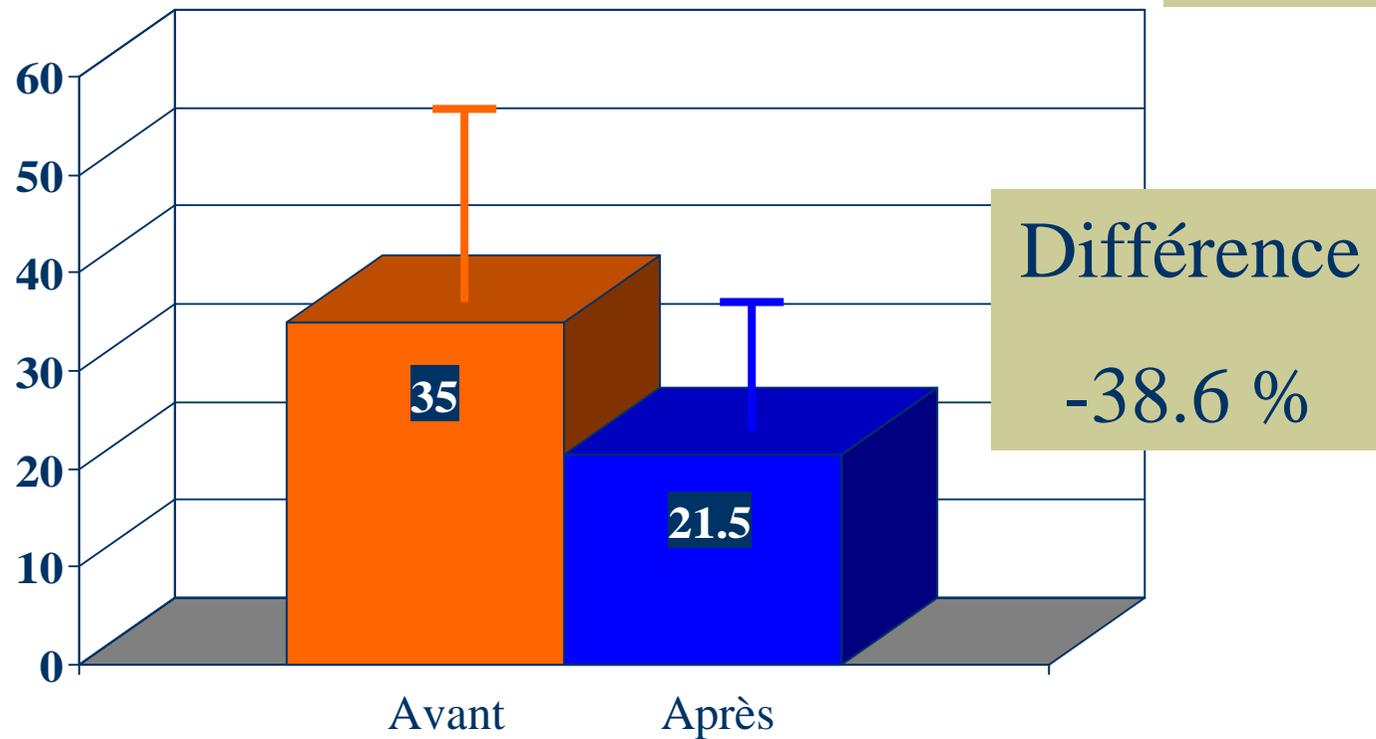
- ◆ L'indice de qualité de vie global déclaré s'échelonne de 0 à 100 (du pire vers le meilleur) et ne comporte pas d'unité.
- ◆ La population est hétérogène :
 - 42 % de femmes
 - 58 % d'hommes
 - Age moyen : 44,3 ans +/- 12,8 ans
 - Sportif(ve)s et non sportif(ve)s

Evolution de l'IQDV après exposition au protocole Metab Clean



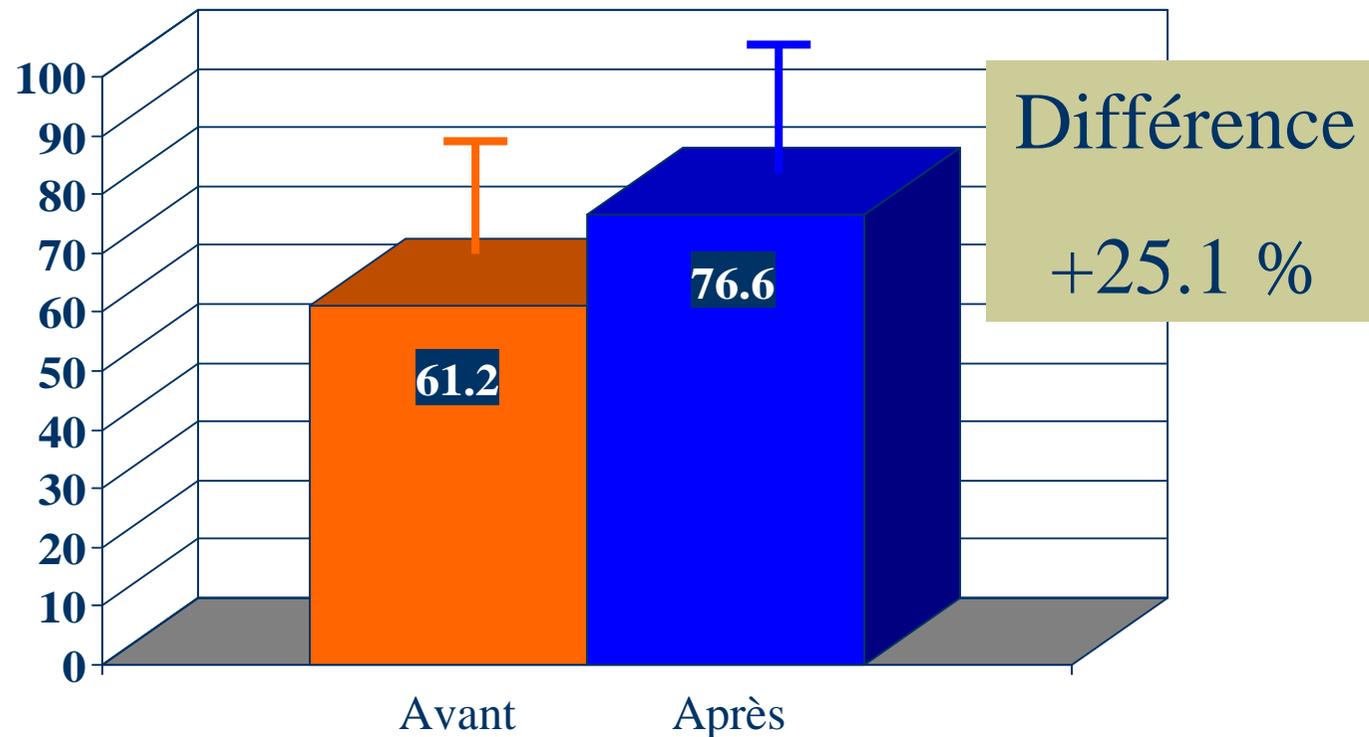
- ◆ Différence très significative : $p < 0,001$; $n = 384$

Evolution du stress global moyen déclaré après exposition au protocole Metab Clean



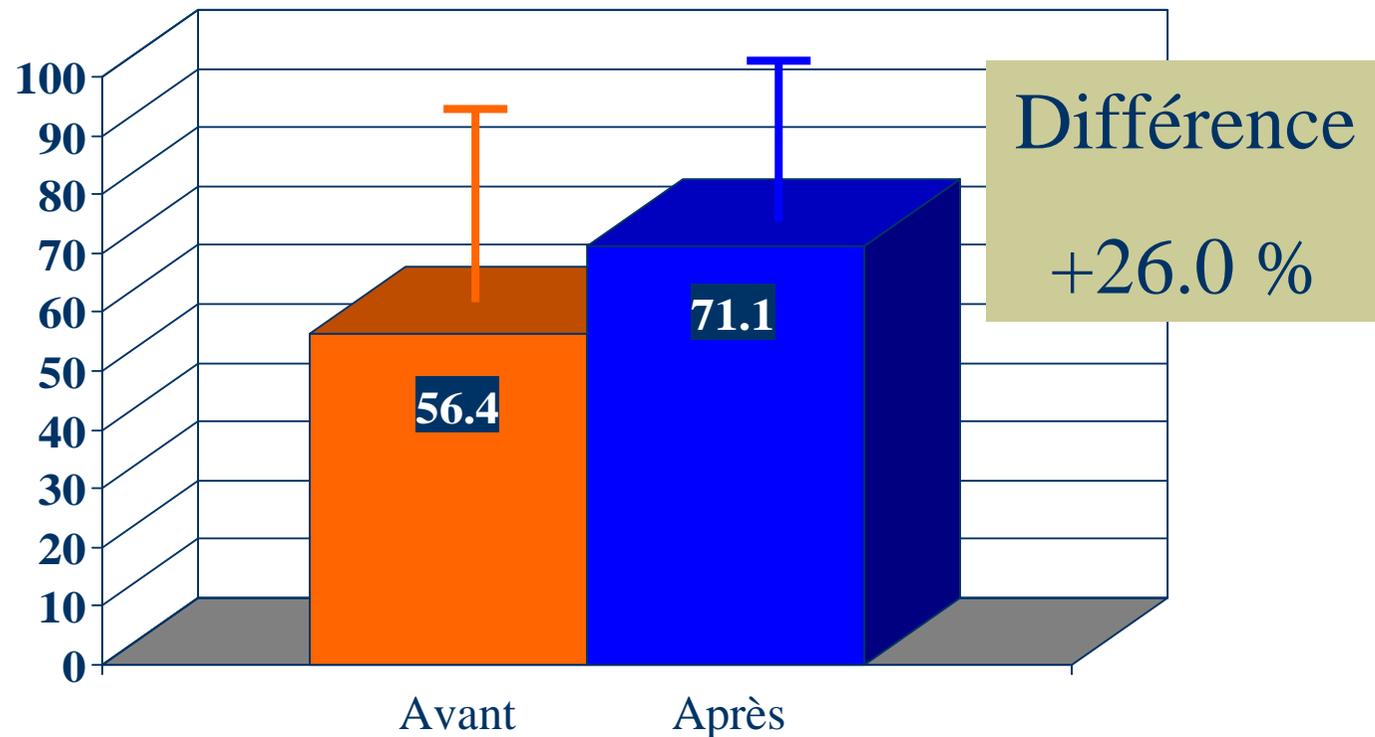
- ◆ Différence très significative : $p < 0,001$; $n = 379$

Evolution de l'indice de « Forme et Bien-être déclarés » après exposition au protocole Métab Clean



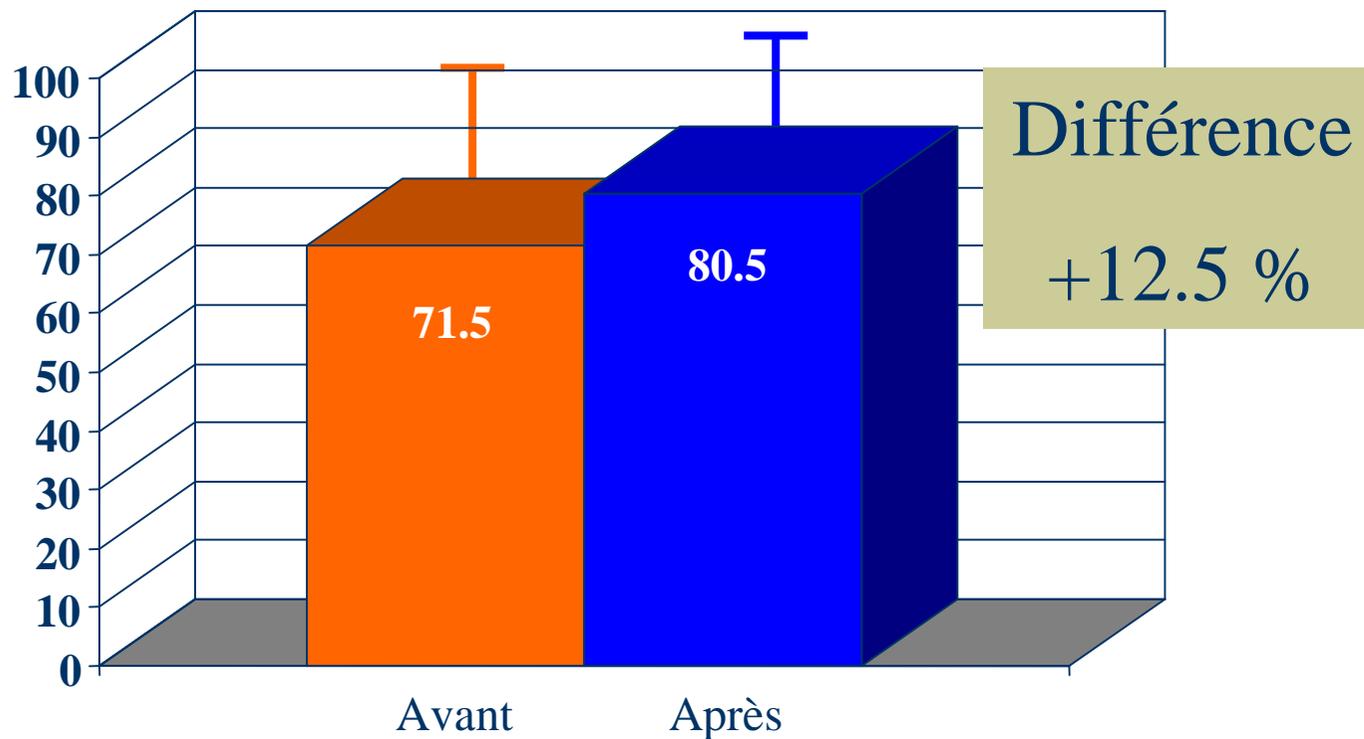
- ◆ Différence très significative : $p < 0,001$; $n = 380$

Evolution de l'indice de « Qualité de sommeil déclarée » après exposition au protocole Métab Clean



- ◆ Différence très significative : $p < 0,001$; $n = 373$

Evolution de l'indice de « Contrôle du poids corporel déclaré » après exposition au protocole Métab Clean



- ◆ Différence peu significative : $p < 0,01$; $n = 371$

La méthode Métab Clean ®



Les bienfaits identifiés de la méthode Métab Clean

- ◆ Baisse de l'irritabilité
- ◆ Amélioration du « souffle »
- ◆ Amélioration de la qualité du sommeil
- ◆ Baisse du sentiment de fatigue
- ◆ Meilleure récupération chez les sujets sportifs

La méthode Métab Clean ®



88%

des personnes passées par le protocole déclarent avoir eu une amélioration significative de leur qualité de vie.

Quels éléments physiologiques pour expliquer ces résultats ?