



Où en êtes-vous avec votre poids ?

Notre société au travers des images diffusées dans les medias impose de nombreuses normes qui ne sont pas forcément en accord avec la norme médicale, et la santé en générale. Comment savoir si notre poids de corps correspond à un état de bonne santé générale ? Voici quelques éléments simples qui peuvent vous apporter un début de réponse.

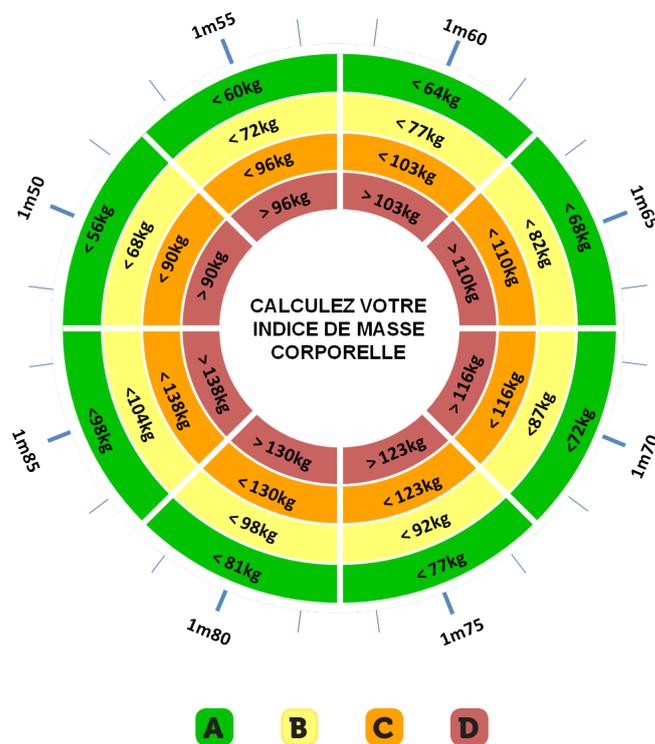
Avant toute chose...

	OUI	NON
Êtes-vous agé(e) de moins de 18 ans ?		
Êtes-vous agé(e) de plus de 75 ans ?		
Êtes-vous enceinte ?		
Êtes-vous un(e) ou un sportif de très haut niveau ?		

Si vous avez répondu « Oui » à une de ces questions, ce test n'est pas adapté, nous vous conseillons d'interroger directement votre médecin.

1. Le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC)

L'IMC se calcule en divisant le poids par la taille au carré d'une personne. C'est un outil de mesure simple, utilisé couramment pour estimer la corpulence d'une personne. Le calcul de l'indice de masse corporelle est un premier élément, mais pour être significatif, il ne doit pas être le seul.



Afin de vous éviter ce calcul fastidieux vous pouvez évaluer votre IMC en utilisant la roue ci-dessus.



Où en êtes-vous avec votre poids ?

2. Mesurer votre tour de taille

Femme	Homme
A Votre tour de taille est inférieur à 90 cm (votre taille de pantalon est inférieure à 48)	A Votre tour de taille est inférieur à 100 cm (votre taille de pantalon est inférieure à 50)
B Votre tour de taille est de 90 cm (votre taille de pantalon est comprise entre 48 et 50)	B Votre tour de taille est de 100 cm (votre taille de pantalon est comprise entre 50 et 52)
C Votre tour de taille est supérieur à 90 cm (votre taille de pantalon est supérieure à 50)	C Votre tour de taille est supérieur à 100 cm (votre taille de pantalon est supérieure à 52)

3. Variabilité du poids

- A** Vous faites le même poids qu'à 20 ans
- B** Vous avez l'habitude de faire le yo-yo
- C** Vous avez pris du poids

4. Dernière prise de poids

- A** Votre poids est stable depuis longtemps
- B** Vous avez pris du poids, mais cela est inférieur à 10 % de votre ancien poids
- C** Vous avez pris du poids, votre prise de poids est supérieure à 10 % de votre poids habituel

Sources : OMS <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/fr/>
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/surpoids-adulte/definition-causes-risques>
 HAS / Service des bonnes pratiques professionnelles / Septembre 2011

RÉSULTATS				
	1	2	3	4
A	0	0	0	0
B	1	1	1	1
C	3	2	2	2
D	6			

Score entre 0 - 1

Il ne semble pas que vous soyez concerné par l'obésité, mais si vous avez fait ce test, c'est que vous avez de l'intérêt pour le suivi de votre poids. Il est vrai que le suivi du poids, comme la mesure de votre tension artérielle, sont des éléments essentiels de votre état de santé, parlez-en avec votre médecin.

Score entre 2 - 5

Il semble que vous soyez en situation de surcharge pondérale. Il est important de discuter avec votre médecin traitant, un nutritionniste ou un diététicien. Il existe de nombreuses solutions médicales pour prendre en charge le surpoids ou l'obésité. En choisissant d'être accompagné par un professionnel de santé, vos chances de retrouver votre poids idéal sont optimisées par rapport à un régime mené seul.

Score entre 6 - 12

Il semble que vous soyez touché par une surcharge pondérale importante. Le surpoids et l'obésité sont des maladies à part entière qu'il est nécessaire de prendre en charge médicalement afin de limiter les autres maladies qui leurs sont liées.

Remerciements : Dr Jean-Philippe Bertocchio

Avec le soutien de :

