



Indice de Masse  
Corporelle

À votre santé !

Vous disposez librement, heureusement d'ailleurs, de votre propre corps. Bien entendu, cela implique une certaine responsabilité. Tout ce que vous mangez et buvez a une influence sur le mécanisme. « On devient ce qu'on mange », un dicton plus que jamais d'actualité.

Un dirigeant ne peut exercer correctement sa fonction que s'il prête une oreille attentive – à son corps, dans ce cas-ci – et s'il reçoit les bonnes informations pour prendre ses décisions. Cependant, les médias nous inondent souvent d'informations contradictoires à propos de l'alimentation et de son influence sur notre organisme. Notre charte santé « Le goût des saveurs, le plaisir du bien-être » nous sert non seulement de fil conducteur pour proposer des plats sains et équilibrés, mais elle nous permet également d'informer nos clients sur cette thématique.

Sodexo vous informe par le biais d'affiches sur la composition des repas, sur les aliments et sur l'indice de masse corporelle (IMC) et les conseils pour bouger. N'oublions pas non plus le Vitality corner dans votre entreprise, où un diététicien répond à vos questions alimentaires sur un stand d'information installé dans votre restaurant. La brochure « L'IMC » fait partie d'une série de livrets pratiques qui abordent tous un thème diététique. Rédigés dans un langage clair et étayés des chiffres nécessaires, ces livrets sont truffés de trucs et astuces que vous pourrez immédiatement mettre en pratique.

L'indice de masse corporelle (IMC) est un outil pratique qui vous permet de calculer si votre poids est correct par rapport à votre taille. Un excès ou un manque de poids peut nuire à votre santé. Mieux vaut donc savoir où vous en êtes.



Michel Croisé  
CEO de Sodexo



## **A. QUE SIGNIFIE LE BMI ?**

Une autre dénomination pour BMI est le QI, c'est l'abréviation pour Quetelet indice. Le BMI est un gabarit qui permet de démontrer si l'on se trouve en-dessous ou au-dessus de la normale au niveau du poids, il reflète le rapport de votre poids par rapport à votre taille. Il ne donne aucune information au niveau de la constitution, ni de la présence du gras où de là où il se trouve. Mais cela reste néanmoins une mesure standard, plus fiable que le poids qui lui ne tient pas compte de la taille.

## **B. LE BMI SE CALCULE, MAIS CHEZ QUI ?**

La formule pour calculer le BMI s'applique pour les adultes à partir de 19 ans. Le BMI est moins fiable chez les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes ayant une masse musculaire importante.

## C. LE BMI SE CALCULE, MAIS COMMENT ?

### 1. LES ADULTES

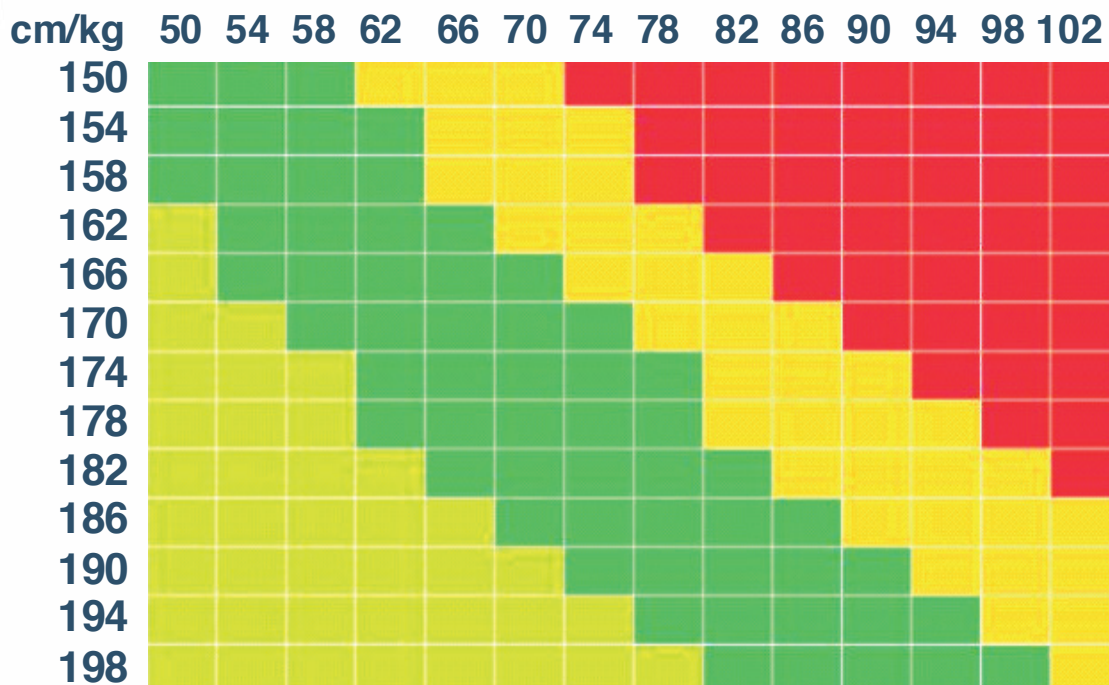
- a. Déterminer votre poids et votre grandeur
- b. Diviser votre poids par votre taille au carré. Vous obtiendrez alors votre BMI

Résultats :

- Moins de 18.5 : poids insuffisant
- Entre 18.5 et 24.9 : poids idéal
- Entre 25 et 29.9 : surcharge pondérale
- 30 et plus : obésité

Exemple :

- a. je pèse 55kg et je mesure 1m64
- b.  $\frac{55 \text{ kg}}{1.64^2} = 20.4$  --> poids idéal



**< 20** Vous êtes trop léger. Essayer d'augmenter votre poids en mangeant plus régulièrement. Ne sautez aucun repas. Prenez des en-cas pour ainsi accroître un surplus d'énergie

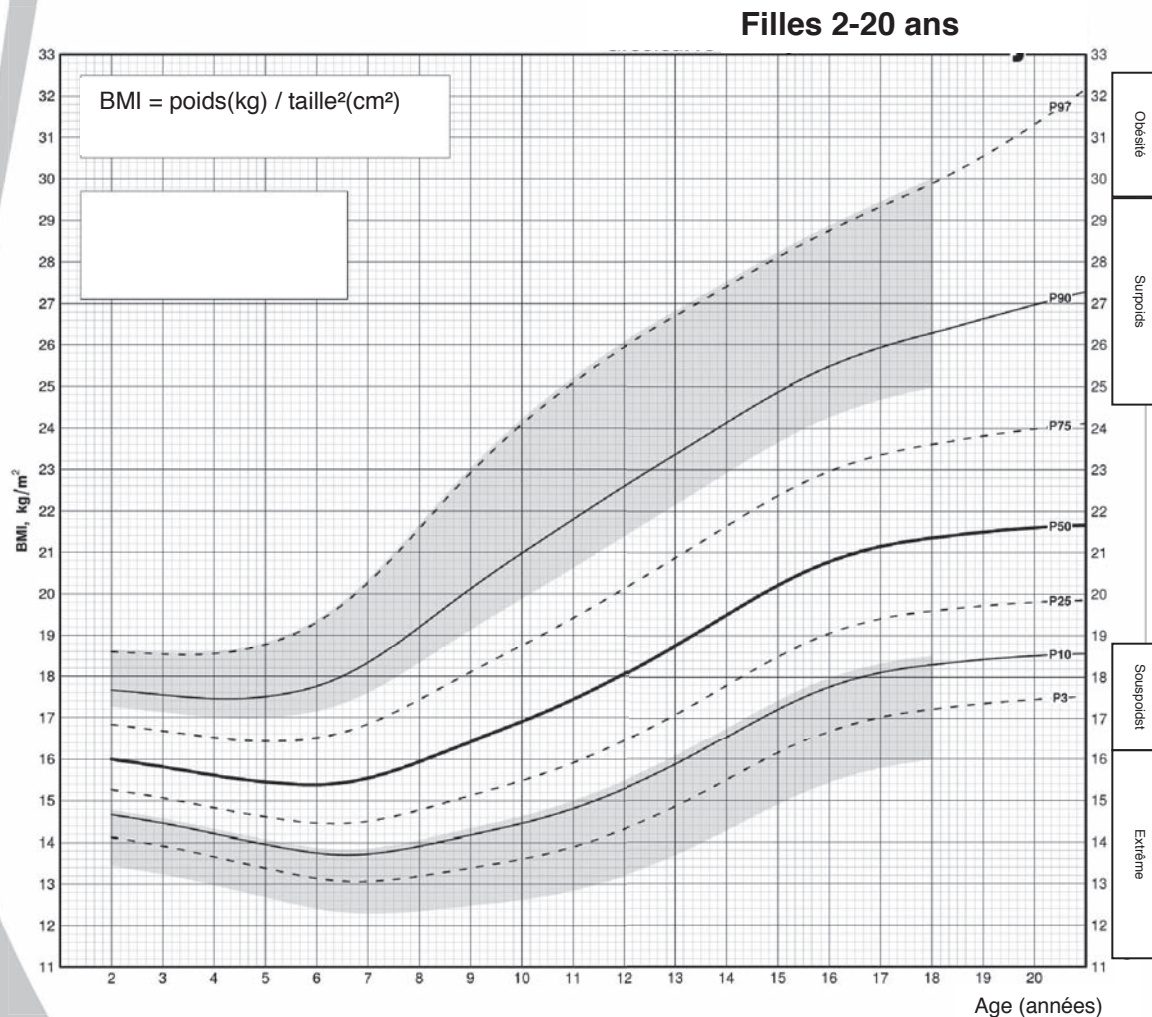
**20-25** Félicitation, vous avez un poids sain ! Il est important de tenir votre poids à niveau en mangeant régulièrement et en bougeant assez !

**> 25** Vous êtes un peu trop lourd. Ne prenez surtout plus de poids, améliorez vos habitudes alimentaires et bougez plus. Avec une petite baisse de poids vous obtiendrez vite un poids idéal.

**> 30** Vous êtes trop lourd. Ceci implique un risque pour votre santé. Vous pouvez diminuer ce risque en perdant du poids. Avec une perte de 10-15% vous êtes déjà en bonne voie !

## 2. FILLES

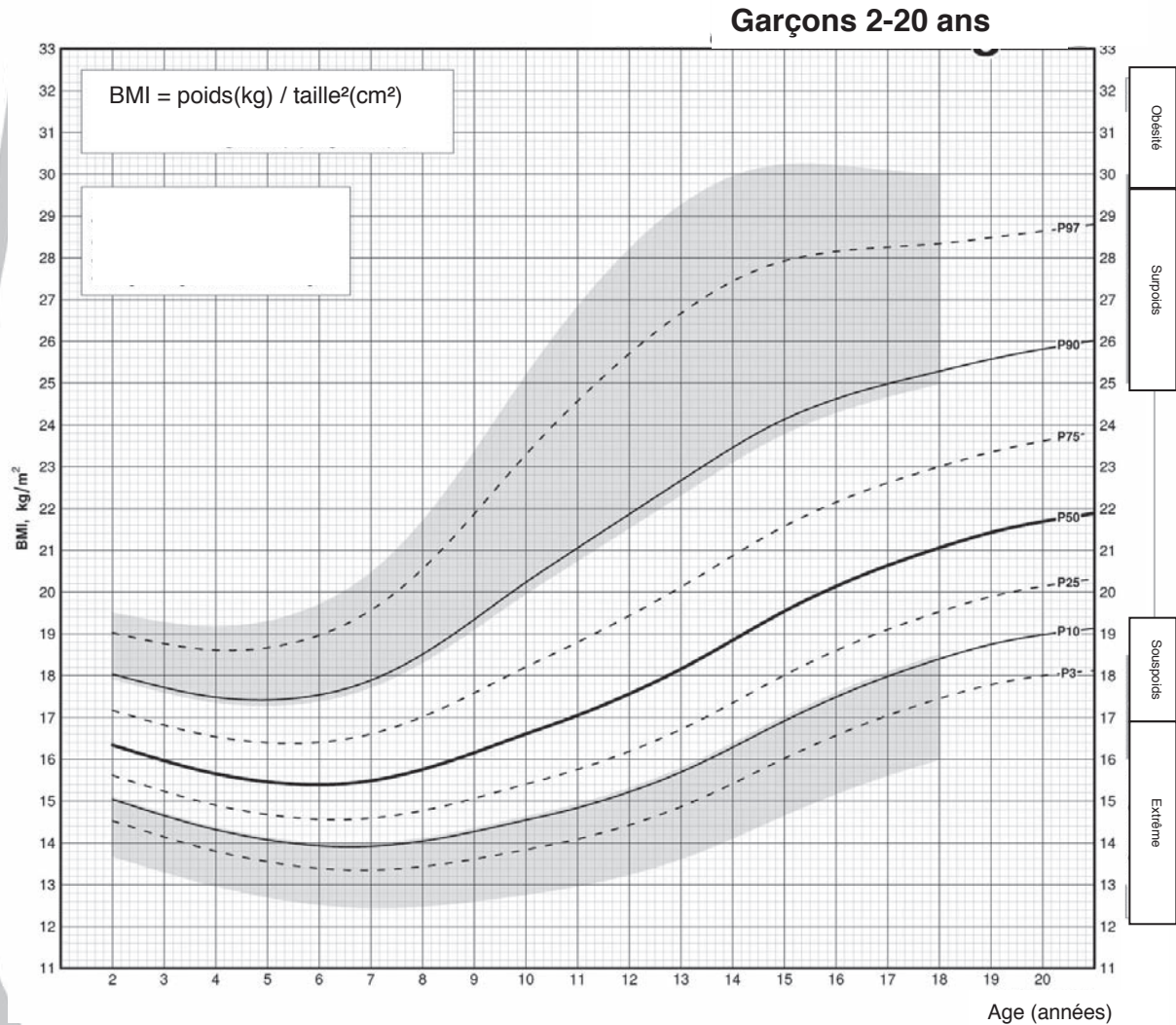
La moyenne du BMI se trouve sur la ligne de percentile 50 (p50). Dans le graphique ci-dessous, vous verrez différentes lignes de percentile. La ligne de percentile doit être interprétée de la manière suivante : si vous vous trouvez sur la p50, 50 pourcent des enfants de votre âge ont le même IMC. Plus on s'éloigne de la p50, plus c'est mauvais. Il est important de suivre cette ligne au fil des années.





### 3. GARÇONS

La moyenne du BMI se trouve sur la ligne des 50. Plus on va loin dans le p50, plus c'est mauvais. Il est également important de suivre cette ligne au fil des années.



## D. AUTRES MESURES ANTROPOMETRIQUES

Un kilo en trop ne rime pas toujours avec catastrophe. Ce qui importe, c'est la façon dont sont stockés ces kilos. Les mesures suivantes permettent d'évaluer à quel point les kilos en trop sont un facteur de risques.

### 1. TOUR DE TAILLE :

Cette mesure vous indique combien de masse grasseuse se situe à hauteur de votre taille. Un stockage trop important à hauteur du ventre signifie que vous stockez des graisses aux alentours de vos organes vitaux, ce qui peut avoir un impact néfaste sur leur bon fonctionnement. Un tour de taille trop important augmente les risques de développer le diabète, l'hyperlipidémie et l'hypercholestérolémie.

Afin d'effectuer cette mesure de manière correcte, il vous suffit de tourner le mètre ruban autour de votre taille, à hauteur du nombril, sans compresser votre peau. Seulement après avoir expiré de manière normale, vous pouvez lire le résultat.

Normes pour les femmes :

- entre 80 et 88 cm : risque élevé
- > 88 cm : risque très élevé

Normes pour les hommes :

- entre 94 et 102 cm : risque élevé
- > 102 cm : risque très élevé

### 2. LE RAPPORT TAILLE-HANCHES :

Les médecins et diététiciennes font également usage de cette mesure afin de déterminer un poids sain. Ce calcul se fait de la manière suivante : divisez votre tour de taille par votre tour de hanches. Pour les femmes cette mesure doit être  $<0,85$  et pour les hommes  $<1$ .



## E. POMME OU POIRE ?

Il existe deux formes de stockage de graisses : la forme pomme et la forme poire. Ces formes nous indiquent l'endroit où on a tendances à stocker les graisses et sont également un indicateur pour certains facteurs de risques.

### 1. TYPE POMME

Les personnes qui ont tendance à stocker les graisses à hauteur du nombril sont du 'type pomme'. Un autre terme utilisé est "le type androïde" et "la répartition de graisses du type masculin". Vu que les graisses sont stockées aux alentours des organes (foie, cœur, pancréas,...) vous courez plus de risque de développer certaines maladies telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires.

### 2. TYPE POIRE

Les personnes qui ont tendance à stocker les graisses à hauteur des hanches sont du "type poire". Un autre terme utilisé est "type gynoïde" et "la répartition de graisses du type féminin". Cette forme de stockage engendre moins de risques au niveau de la santé, vu que les graisses sont plus éloignées des organes vitaux.







Sodexo  
Rue Charles Lemairestraat 1  
Bruxelles 1160 Brussel  
02-679 12 11  
nutrition@sodexo-be.com  
www.sodexo.com

