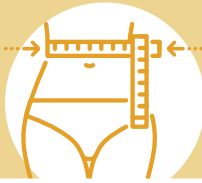


## UN AUTRE REPÈRE POUR ÉVALUER LES RISQUES

En complément, un outil simple  
et efficace à utiliser :



### la mesure du tour de taille<sup>10</sup>.

Elle intègre l'évaluation de la masse grasseuse,  
facteur de risque des **maladies métaboliques**  
et **cardiovasculaires**.

#### L'individu est considéré en surpoids si :

le tour de taille est  
**> à 80 cm** pour une **femme**

le tour de taille est  
**> à 94 cm** pour un **homme**



EN PRATIQUE

## Bien comprendre l'IMC\*

\*Indice de masse corporelle

**1 Français sur 2**  
est touché par le surpoids,

**17 %**  
souffre d'obésité

soit + de  
**8 millions**  
de personnes<sup>1</sup>

Le surpoids et l'obésité représentent  
des **facteurs de risque majeurs**  
pour les **pathologies les plus fréquentes**  
(maladies cardio-vasculaires,  
diabète de type 2, etc.).

## Comment définit-on le surpoids et l'obésité ?

### QU'EST-CE QUE L'IMC ?

L'**Indice de Masse Corporelle (IMC)**  
ou **Body Mass Index (BMI)**  
permet d'évaluer la corpulence d'un adulte.

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{POIDS (kg)}}{\text{TAILLE}^2 \text{ (mètres)}}$$

Cet indice est le seul approuvé par  
l'**Organisation Mondiale de la Santé (OMS)**  
pour évaluer les risques liés aux problématiques  
de poids chez l'adulte.

Sources :

1. [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2017/13/pdf/2017\\_13\\_1.pdf](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2017/13/pdf/2017_13_1.pdf)
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5499607/>
3. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1957255716300049>
4. <http://www.openscienceonline.com/journal/archive2?journalId=744&paperId=3479>
5. <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/obesite>
6. <https://www.fr.m.org/nos-publications/actualites/imc-indicateur-poids>
7. [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2011-10/reco2 clics\\_obesite\\_enfant\\_adolescent.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2011-10/reco2 clics_obesite_enfant_adolescent.pdf)
8. <https://www.nestlenutrition-institute.org/docs/default-source/maghreb-document-library/publications/secured/3d52b8ffb8dc1ba7ed920570b7ddfe75.pdf?sfvrsn=0>
9. [https://has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-11/reco277\\_recommandations\\_rbp\\_denutrition\\_cd\\_2019\\_11\\_13\\_v0.pdf](https://has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-11/reco277_recommandations_rbp_denutrition_cd_2019_11_13_v0.pdf)
10. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/surpoids-adulte/calcul-imc-bilan-medical>

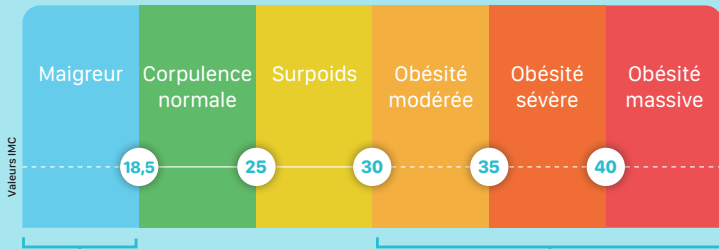
NESTLÉ FRANCE S.A.S. 542 014 428 RCS Meaux. 01/2021



Good Food, Good Life  
**Bien Manger, Bien Vivre**

## COMMENT L'INTERPRÉTER ?

Une classification standardisée a été définie (*maigreur, corpulence normale, surpoids, degré d'obésité*) sur la base de corrélations constatées scientifiquement entre l'IMC et le **taux de mortalité**<sup>2</sup> :



Indice utilisé afin de prévenir des pathologies liées au poids :

### IMC TROP FAIBLE (<18,5)

Facteur de risque pour<sup>3,4</sup> :

- Fragilité osseuse et ostéoporose
- Fatigue chronique et troubles du rythme cardiaque
- Affaiblissement des fonctions musculaires et de la masse musculaire
- Stérilité et complications pendant la grossesse (enfant prématuré, maigreur de l'enfant)
- Mauvaise ingestion, digestion, absorption et assimilation des aliments
- Faiblesse du système immunitaire (faible réponse aux lésions cutanées et infections)

### IMC TROP ÉLEVÉ (>30)

Facteur de risque pour<sup>5</sup> :

- Diabète de type II
- Hypoventilation et apnées du sommeil
- Hypertension artérielle et maladies cardiovasculaires
- Maladies articulaires (arthrose genoux et hanches)
- Maladies dermatologiques (irritation et mycose des plis)

## QUELLES EN SONT LES LIMITES ?

Il faut **rester vigilant sur l'interprétation de l'IMC**, car il ne prend pas en compte la répartition entre la masse grasse (réserves lipidiques) et la masse maigre (muscles).

Exemples de cas avec une interprétation particulière :



Personnes très musclées et/ou sportifs de haut niveau avec un **IMC >30** non considérés à risque.

Personnes avec accumulation de graisse abdominale avec un **IMC normal** (entre 20 et 25) considérées à risque<sup>6</sup>.



**À noter** : En cas d'IMC considéré comme trop bas ou trop élevé, il est important de faire interpréter son résultat par un professionnel de santé pour un diagnostic et des conseils adaptés.

### CAS PARTICULIERS



#### ENFANTS

IMC à interpréter à l'aide des courbes de corpulence, en fonction de l'âge et du sexe<sup>7</sup>.

Retrouvez les outils courbes de croissance FILLES et GARCONS [ici](#) !



#### FEMMES ENCEINTES

La prise de poids recommandée **dépend du poids de la femme avant la grossesse**. Plus l'IMC est élevé avant la grossesse moins la prise de poids recommandée sera importante<sup>8</sup>.

IMC avant grossesse	Prise de poids recommandée (kg)
< 18,5	12,5 - 18
de 18,5 à 24,9	11,5 - 16
25 à 29,9	7 - 11,5
> 30	5 - 9



#### 65 ANS ET +

IMC compris entre **21 et 25** pour une corpulence normale<sup>9</sup>.

## OÙ EN EST-ON EN FRANCE<sup>1</sup> ?

### Chez l'adulte



L'IMC moyen en France se situe en zone de surpoids

**25,8 kg/m<sup>2</sup>** (hommes) & **25,7 kg/m<sup>2</sup>** (femmes)

Prévalence du surpoids

**49 %**

Prévalence de l'obésité

**17,2 %**

Prévalence du surpoids

**16,9 %**

Prévalence de l'obésité

**3,9 %**

Prévalence de la maigreur chez les filles de **11-14 ans, 19,6%** (en ↗ de 4,3% depuis 2006)

### Chez l'enfant



Données de 2015