

L'indice de masse corporelle (IMC)

Calculez votre indice de masse corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle (IMC) - appelé Body Mass Index (BMI) en anglais - est une mesure pour l'évaluation du poids du corps. Il est calculé à partir du poids (en kilogrammes) divisé par la taille (en mètres) au carré.

Exemple: 90 kilogrammes: (1,65 m x 1,65 m) = indice de masse corporelle 33

La formule n'est qu'un indice, car ni la stature ni le sexe ne sont considérés, tout comme la part de masse musculaire ou grasse et l'ossature, qui ne sont pas non plus prises en compte. L'évaluation est basée sur la norme OMS et s'applique uniquement aux adultes âgés de plus de 18 ans.

Normes de poids

- ✓ Poids normal: IMC compris entre 19 et 25 kg/m² pour les femmes et entre 20 et 25 kg/m² pour les hommes
- ✓ Surpoids: IMC compris entre 25 et 30 kg/m²
- ✓ Obésité: IMC au-delà de 30 kg/m²

Source : https://www.hirslanden.ch/global/fr/accueil/sante_et_medecine/prevention/calculateur_imc.html