

Le rapport taille / hanches

Calculez votre rapport taille-hanches (RTH)

Le RTH (rapport taille-hanches) est une mesure de la répartition des graisses sur le corps. Il est calculé par le rapport entre la circonférence de la taille (en cm) et celle des hanches (en cm).

La circonférence des hanches est mesurée à la hauteur de l'endroit le plus fort des hanches, la circonférence de la taille est déterminée exactement à mi-chemin entre le bas des côtes inférieures et le haut du bassin.

Fondamentalement, on distingue deux types de répartition des graisses:

- ✓ Le type «pomme» est doté d'un ventre rond et de hanches étroites, donc avec un RTH plutôt élevé. Le type «pomme» emmagasine la masse grasse dans la partie centrale du corps, donc au niveau de l'abdomen et de la poitrine. Les hommes ont tendance à la silhouette de type «pomme».
- ✓ Le type «poire» possède une taille fine, un bassin large et des cuisses opulentes, une tendance donc à un RTH inférieur. Chez ce type, la masse grasse est principalement stockée dans les hanches, les jambes et les bras. Les femmes ont souvent une silhouette de type «poire».

Un risque accru de maladies cardio-vasculaires existe chez les femmes à partir d'un RTH de 0,85, chez les hommes à partir de 1,0.

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