**Mesures à réaliser dans le cadre de l’évaluation de la condition physique**

**mesures de morphologie (dimensions corporelles) ou de santé** :

pour

connaître son profil

dépister une anomalie pondérale

adapter l’activité physique et/ou sportive

**taille(m) : 1,**

**Poids (kg) : (mesure le matin à jeun vessie vidée)\***

**IMC (calculé, kg/m²) : (ou body mass index ou indice de Quételet)**

**T° C (site et °C) :**

* **\*Poids idéal :**
* **Formule de Lorentz**
• a=4 chez l'homme, a=2 chez la femme.
**(taille (en cm)-100)-((taille (en cm)-150)/a) = Poids idéal théorique**
• *pour un homme 1.74m. (174-100)-((174-150)/4)=68 kg. Son poids*
*idéal serait donc de 68kg.*
• Ou encore :
Poids idéal Masculin (en Kg) = Taille (en cm) - 100 - ((Taille (en cm) -
150) /4 ).
Poids idéal Féminin (en Kg) = Taille (en cm) - 100 - ((Taille (en cm) -
150) /2,5 ).

**Poids avec impédancemétrie**

**Donne le rapport masse grasse/masse maigre MG/MM**

**périmètre abdominal (PA, cm)\*\* :**

**tour de taille ( TT, cm) tour de hanche (TH, cm)**

**rapport tour de taille/tour de hanche (TT/TH, rapport calculé, sans unité)\*\*\* :**

* **\*\*Mesure du tour de taille**
* **Elément essentiel de diagnostic:**
* **systématique lors examen médical de routine de tout patient**
* **A mi-distance entre la crête iliaque antéro-supérieure**
* **et la dernière côte**
* **après une expiration normale**
* **“Normal” Augmenté Très augmenté**
**Homme < 93 cm 94 - 101 cm > 102 cm**
**Femme < 79 cm 80 - 87 cm > 88 cm**
* **\*\*\* Le ratio taille /hanches :**
* **Mesurez votre tour de taille au niveau du nombril sans contractez l’abdomen**
* **Mesurez votre tour de hanches à son niveau le plus important**
* **Divisez la première par la deuxième**
* **Ratio critique**
* **en termes de risque de maladies cardio-vasculaires**
* **Hommes > 0.95**
* **Femmes > 0.80**
* **L’indice de corpulence staturelle**
* **Mesure du tour de taille (TT) au niveau du nombril en gardant le mètre ruban à l’horizontal.la personne se tient debout , bras le long du corps, respiration normale**
* **Mesure de la taille en mètre**
* **L’indice de corpulence staturelle = TT/T**
* **Si le résultat est inférieur à 0.5 : risque faible,**
* **Si le résultat est supérieur à 0.5 : risque élevé**
* **« Le tour de taille doit être inférieur à la moitié de la taille »**

**autres mesures :**

**périmètre de poignet :**

**périmètre (tour) du bras (cm) :**

**périmètre (tour) de la cuisse (cm) :**

**périmètre (tour) du mollet (cm) :**

**mesures cardio-respiratoires**

**périmètre thorax (cm) : en inspiration forcée : en expiration forcée :**

**ampliation thoracique max. (Calculée, cm) :**

**FC (bpm) :**

**SPO2 (pourcents) :**

**spirométrie : capacité vitale (l) :**

 **peak flow (l/mn ) :**