

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 staturale**
- **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 staturale = 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) :