

"Je veux maigrir" : la physiologie féminine met des limites !

Comment savoir si mon poids est normal ?

Par

Docteur Martine PELLAE, nutritionniste, Hôpital Bichat (Paris)

Les normes médicales en matière de corpulence sont fondées sur l'indice de masse corporelle (IMC). Celui-ci se calcule en divisant le poids (en kg) par la taille au carré (en mètre).

- Avec un IMC inférieur à 18,5 le poids est considéré comme insuffisant.
- Avec un IMC entre 18,5 et 25, le poids est considéré comme normal.
- Avec un IMC entre 25 et 30, il y a un surpoids.
- Avec un IMC au dessus de 30, on parle obésité.

L'obésité est dite modérée pour des IMC entre 30 et 35, 5

Elle est dite sévère pour des IMC entre 35, 5 et 40.

Au dessus de 40, on parle d'obésité massive.

Exemple pour un poids de 65 kg :

- Pour une taille de 1, 70 m, il faut diviser 65 par 1, 70 x 1, 70, soit 2, 89.
Résultat : IMC = 22, 5. Le poids est normal.
- Pour une taille de 1, 60 m, il faut diviser 65 par 1, 60 x 1, 60, soit 2, 56
Résultat : IMC = 25, 3. Le surpoids commence à peine.
- Pour une taille de 1, 50, il faut diviser 65 par 1, 50 x 1, 50, soit 2, 25
Résultat : IMC = 28, 8. Le surpoids est net.
- Pour une taille de 1, 40 m, il faut diviser 65 par 1, 40 x 1, 40, soit 1, 96
Résultat : IMC = 33, 16. Il y a obésité mais encore modérée