



#### Votre POIDS

Une formule simple permet de calculer le poids recommandé en fonction de votre taille. Elle détermine l'indice de masse corporelle (IMC). Il suffit de diviser votre poids (en kg) par la taille (en mètres) au carré.

Par exemple, je mesure 1,65 mètres et je pèse 60 kilos ; l'IMC se calcule comme cela :

$$60 / (1,65 \times 1,65) = 22 \text{ soit un IMC normal}$$

L'IMC idéal est compris entre 18,5 et 25 kg/m<sup>2</sup>

IMC inférieur à 18,5	Maigreur
<b>IMC entre 18,5 et 25</b>	<b>Normal</b>
IMC entre 25 et 30	Surpoids
IMC entre 30 et 40	Obésité
IMC supérieur à 40	Obésité majeure

#### Votre TAUX DE CHOLESTEROL total

<b>Inférieur à 2 g/l</b>	<b>Normal</b>
Entre 2 g/l et 2,5 g/l	Limite
Supérieur à 2,5 g/l	Elevé

#### Votre TENSION ARTERIELLE

<b>Inférieur à 14/9</b>	<b>Normale</b>
-------------------------	----------------

#### Votre taux de GLYCEMIE à jeun

<b>Inférieur à 1,1 g/l</b>	<b>Normale</b>
Entre 1,1 g/l et 1,26 g/l	A surveiller
Supérieure à 1,26 g/l	Diabète