



BOITE A OUTILS

RISQUE CARDIO-VASCULAIRE, DES CHIFFRES A RETENIR

▶▶ 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 votre taille (en mètres) au carré.

Par exemple, vous mesurez 1,65 mètres et vous pesez 60 kilos ; l'IMC se calcule ainsi :

$$60 / (1,65 \times 1,65) = 60 / 2,72 = 22$$

L'IMC idéal est compris entre 18,5 et 25 kg/m²

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

▶▶ Votre TAUX DE CHOLESTEROL total

Inférieur à 2 g/l	Normal
Entre 2 g/l et 2,5 g/l	Limite
Supérieur à 2,5 g/l	Élevé

▶▶ Votre TENSION ARTERIELLE

Inférieur à 14/9	Normale
------------------	---------

▶▶ Votre taux de GLYCEMIE à jeun

Inférieur à 1,1 g/l	Normale
Entre 1,1 et 1,25 g/l	A surveiller
Supérieure ou égal à 1,26 g/l	Diabète

Vous pouvez agir dans une certaine mesure sur votre risque cardio-vasculaire. La newsletter n°6 Cœur et PR peut vous y aider.

