



Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes - Guide de référence rapide à l'intention des professionnels -

Points saillants

- Les Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes recommandent l'utilisation de l'indice de masse corporelle (IMC) et du tour de taille en tant qu'indicateurs de risque pour la santé.
- Le présent système de classification va dans le sens des recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui ont été largement adoptées à l'échelle internationale.
- Le système s'appuie sur des données relatives à la santé des populations. À l'échelle individuelle, le présent système de classification du poids n'est qu'un des éléments d'une évaluation globale de la santé visant à préciser le risque pour la santé.

- Le présent système de classification ne doit pas être utilisé chez:

- les personnes de moins de 18 ans
- les femmes enceintes et les femmes qui allaitent

Il faut aussi tenir compte d'autres facteurs lorsqu'on utilise le système de classification étant donné que celui-ci peut sous-estimer ou surestimer les risques pour la santé chez certains groupes tels que les jeunes adultes qui n'ont pas achevé leur croissance, les adultes qui sont naturellement très minces, les adultes qui ont une forte musculature, les personnes âgées (plus de 65 ans) et certains groupes ethniques ou raciaux. Pour de plus amples informations, consulter le rapport intégral en ligne (www.santecanada.ca/nutrition).

L'indice de masse corporelle (IMC)

- L'IMC (poids (kg)/taille (m)²) n'est pas une mesure directe de la masse adipeuse. Il demeure cependant le plus étudié et le plus utile des indicateurs du risque pour la santé associé à un poids insuffisant et à un excès de poids.

Classification	Catégorie de l'IMC (kg/m ²)	Risque de développer des problèmes de santé
Poids insuffisant	< 18,5	Accru
Poids normal	18,5 – 24,9	Moindre
Excès de poids	25,0 – 29,9	Accru
Obésité		
Classe I	30,0 – 34,9	Élevé
Classe II	35,0 – 39,9	Très élevé
Classe III	≥ 40,0	Extrêmement élevé

Note : Dans le cas des personnes de 65 ans et plus, l'intervalle «normal» de l'IMC peut s'étendre à partir d'une valeur légèrement supérieure à 18,5 jusqu'à une valeur située dans l'intervalle «excès de poids».

Adapté à partir de : OMS (2000) Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Report of a WHO Consultation on Obesity.

Le tour de taille

- Le tour de taille est un indicateur de risque pour la santé associé à un excès de graisse abdominale.

La personne qui prend la mesure doit s'installer à côté de l'autre personne. On mesure le tour de taille à la partie du torse située à mi-chemin entre la côte la plus basse et la crête iliaque (partie supérieure de l'os pelvien). Il faut bien ajuster le gallon, sans trop le serrer, pour ne pas comprimer les tissus mous sous-jacents.

Risque pour la santé: classification à partir de l'IMC et du tour de taille

- On peut utiliser la mesure du tour de taille chez les individus ayant un IMC dans l'intervalle de 18,5 à 34,9. Lorsque l'IMC est ≥ 35,0, la mesure du tour de taille ne fournit aucune autre information utile quant au niveau de risque.

Tour de taille	IMC		
	NORMAL	EXCÈS DE POIDS	OBÉSITÉ Classe I
< 102 cm (hommes) < 88 cm (femmes)	Moindre risque	Risque accru	Risque élevé
≥ 102 cm (hommes) ≥ 88 cm (femmes)	Risque accru	Risque élevé	Risque très élevé

Adapté à partir de : National Institutes of Health (1998) Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report.

Certains problèmes de santé reliés au poids

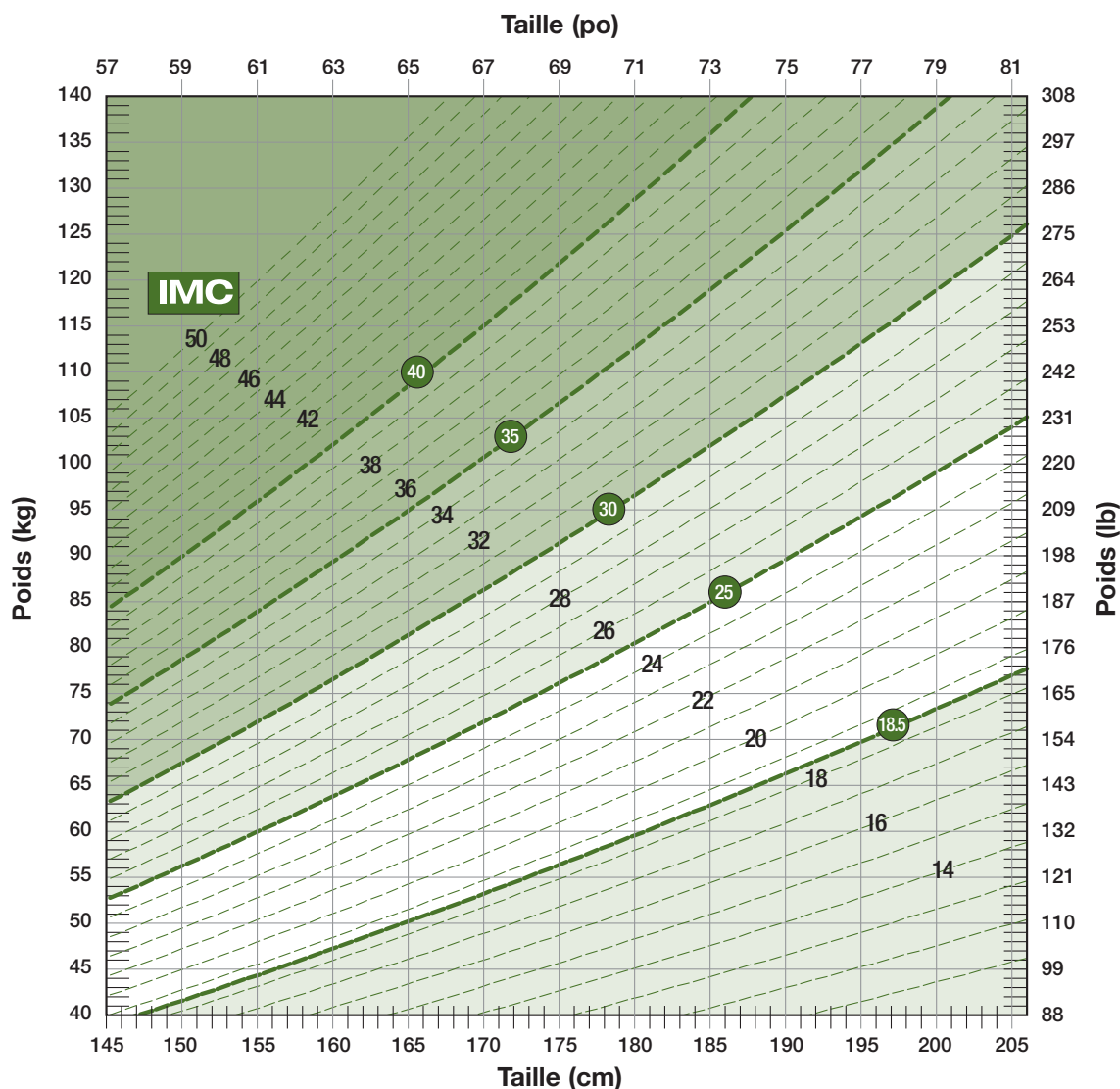
Excès de poids/l'obésité	Poids insuffisant*
diabète de type 2 lipidémie anormale hypertension maladies coronariennes maladies de la vésicule biliaire apnée obstructive du sommeil certains types de cancer	malnutrition ostéoporose infertilité diminution de la fonction immunitaire

*Peut-être un signe de troubles alimentaires ou d'une autre maladie sous-jacente.

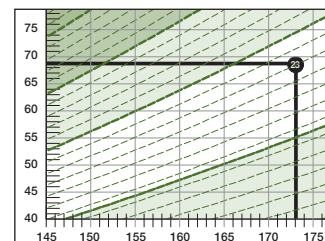
Seuils du tour de taille	Risque de développer des problèmes de santé*
Hommes ≥ 102 cm (40 po)	Accru
Femmes ≥ 88 cm (35 po)	

*Risque de diabète de type 2, de maladies coronariennes et d'hypertension
Adapté à partir de : OMS (2000) Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Report of a WHO Consultation on Obesity.

- Le nomogramme de l'indice de masse corporelle (IMC) -



Pour calculer rapidement l'IMC (kg/m²), utilisez une règle pour trouver le point où le poids (lb ou kg) et la taille (po ou cm) se croisent sur le nomogramme. **Trouvez ensuite le chiffre situé le plus près sur la ligne pointillée.** Par exemple, une personne qui pèse 69 kg et mesure 173 cm a un IMC d'environ 23.



Consultez le tableau ci-dessous pour identifier le niveau de risque associé à un IMC donné.

La formule de l'IMC

On peut aussi calculer l'IMC à l'aide de la formule suivante :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{(\text{taille en mètres})^2}$$

Note: 1 pouce = 2,54 centimètres; 1 livre = 0,45 kilogrammes

IMC	Risque de développer des problèmes de santé
< 18,5	Accru
18,5 - 24,9	Moindre
25,0 - 29,9	Accru
30,0 - 34,9	Élevé
35,0 - 39,9	Très élevé
≥ 40,0	Extrêmement élevé

Note : Dans le cas des personnes de 65 ans et plus, l'intervalle «normal» de l'IMC peut s'étendre à partir d'une valeur légèrement supérieure à 18,5 jusqu'à une valeur située dans l'intervalle de «l'excès de poids».

Adapté à partir de : OMS (2000) Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Report of a WHO Consultation on Obesity.

Pour préciser le risque individuel, d'autres facteurs tels que les habitudes de vie, la condition physique et la présence ou l'absence d'autres facteurs de risque pour la santé doivent aussi être pris en considération.

Le rapport complet «Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes» et d'autres informations sont disponibles sur le site web suivant : www.santecanada.ca/nutrition