

Document 3 : Indice de Masse Corporelle

Comment savoir si notre poids est normal, insuffisant ou trop important ?

Il existe une formule qui peut nous renseigner sur notre poids, c'est l'IMC ou Indice de Masse Corporelle.

L'IMC permet d'estimer la quantité de masse grasse en fonction du poids et de la taille.

Comment le calculer ?

L'Indice de Masse Corporelle se calcule avec une formule mathématique simple :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m)} \times \text{taille (m)}}$$

Ensuite il faut reporter correctement le nombre obtenu sur les graphiques suivants :

