

Renseignements Utiles

INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC) ET POIDS IDEAL

Tout le monde est soucieux de son poids. Mais, quelle est la base permettant de déterminer son poids idéal? La clé est l'indice de masse corporelle.

L'interprétation du résultat IMC

BMI	BMI (Désignation de I=OMS)
Moins de 18.5	-(Poids insuffisant)
18.5 ou plus et moins de 25	0 (Normal)
25 ou plus et moins de 30	+ (Embonpoint)
30 ou plus	++ (Obèse)

ADIPOSITÉ

Gras caché non révélé par l'IMC

Bien que l'IMC calcule un simple niveau d'obésité simple, il existe également le gras caché qui n'est pas révélé par l'IMC.

Ce gras caché, peut conduire à l'augmentation de la prédisposition aux maladies communes, même si le résultat de l'IMC est normal.

Lorsque la plupart des gens pensent au gras corporel, ils en ont une image négative. Cependant, le gras corporel joue un rôle vital dans la conservation de l'énergie, la protection des organes internes, etc. Bien qu'un excès de gras corporel puisse être nuisible, il peut en être de même d'une déficience de gras corporel. La distribution du gras corporel chez les hommes et les femmes est différente; donc, la base de classification du pourcentage d'adiposité des hommes est différente de celle des femmes.

Genre	Age	Bas (-)	Normal (0)	Haut (+)	Très Haut (++)
Femme	20-39	<21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥39.0
	40-59	<23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥40.0
	60-79	<24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥42.0
Homme	20-39	<8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥25.0
	40-59	<11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥28.0
	60-79	<13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥30.0

GRAISSE VISCÉRALE

Le gras corporel est classé en graisse du tissu sous-cutané ou en graisse viscérale, selon l'endroit où elle se trouve dans le corps.

Graisse viscérale = graisse entourant les organes internes

On pense qu'un excès de graisse viscérale est relié à des niveaux croissants de gras dans la circulation sanguine, ce qui peut provoquer des conditions courantes de cholestérol élevé, de maladies cardiovasculaires et de diabète. Afin de prévenir ou d'améliorer les conditions de ces maladies courantes, il est important d'essayer de réduire les niveaux de graisse viscérale à un niveau acceptable.

Graisse du tissu sous-cutané = gras sous la peau

Non seulement la graisse du tissu sous-cutané s'accumule-t-elle autour de l'estomac, mais également autour des bras supérieurs, des hanches et des cuisses, et peut causer un déséquilibre des proportions du corps. Bien que non directement reliée à l'augmentation du risque de maladies, on pense qu'elle augmente la pression sur le cœur et peut être associée à d'autres complications. La graisse du tissu sous-cutané n'est pas affichée de façon distincte par cet appareil, mais elle est incluse dans le pourcentage d'adiposité.

METABOLISME AU REPOS et MUSCLE SKELETTIQUE

Le muscle squelettique est le muscle relié aux os et utilisé pour faire bouger les parties du corps. L'entretien et l'augmentation de ce muscle squelettique sont reliés de près au métabolisme au repos.

Qu'est-ce que le métabolisme au repos?

Sans égard à votre niveau d'activité, un niveau minimal d'énergie est requis pour soutenir les fonctions corporelles quotidiennes. Le métabolisme au repos – le nombre de calories requises pour fournir au corps le niveau minimal d'énergie, diffère d'un individu à un autre selon les variables telles que l'âge, le poids, la composition corporelle et la dépense d'énergie.

60-70% de la consommation d'énergie quotidienne est pour le métabolisme de repos

Métabolisme au repos	Énergie requise pour maintenir les fonctions vitales
Métabolisme des activités quotidiennes	Énergie utilisée pour les activités quotidiennes, telles le trajet au travail, les tâches ménagères, les passe-temps, etc.
Thermogénèse alimentaire	Énergie émise après un repas

Le ratio de ces activités est : 60% à 70% pour le métabolisme au repos, 20% à 30% pour les activités quotidiennes, et 10% pour la thermogénèse induite par l'alimentation. Cela signifie que le métabolisme au repos compte pour la majorité de la consommation d'énergie quotidienne.

Si notre consommation quotidienne d'aliments excède la quantité d'énergie requise pour ces activités, l'énergie supplémentaire est entreposée sous forme de graisse.

Qu'est ce que le muscle squelettique?

Les muscles sont divisés en deux types : les muscles des organes internes, comme le cœur, et les muscles rattachés aux os, qui sont utilisés pour faire bouger le corps. Le muscle squelettique peut être développé par le biais d'exercices et d'autres activités.

Métabolisme au repos diminue à mesure que nous vieillissons

Le niveau de métabolisme au repos atteint son sommet dans les dernières années de l'adolescence et ensuite, diminue graduellement au cours des années. Cela conduit à des réductions dans les fonctions corporelles à mesure que nous vieillissons, et en particulier, c'est une des principales causes de la réduction des muscles à mesure que nous prenons de l'âge.

Même lorsqu'ils ne sont pas utilisés pour faire bouger notre corps, les muscles brûlent de l'énergie durant la journée pour générer la chaleur de notre corps, ce qui fait partie du métabolisme au repos. À mesure que les muscles diminuent, la quantité d'énergie brûlée diminue également. Si les gens mangent la même quantité d'aliments que dans leur jeunesse, ils développent la « dispersion de l'âge moyen ».

Pour l'éviter, il est important de connaître votre métabolisme au repos et d'entretenir vos muscles par des exercices.