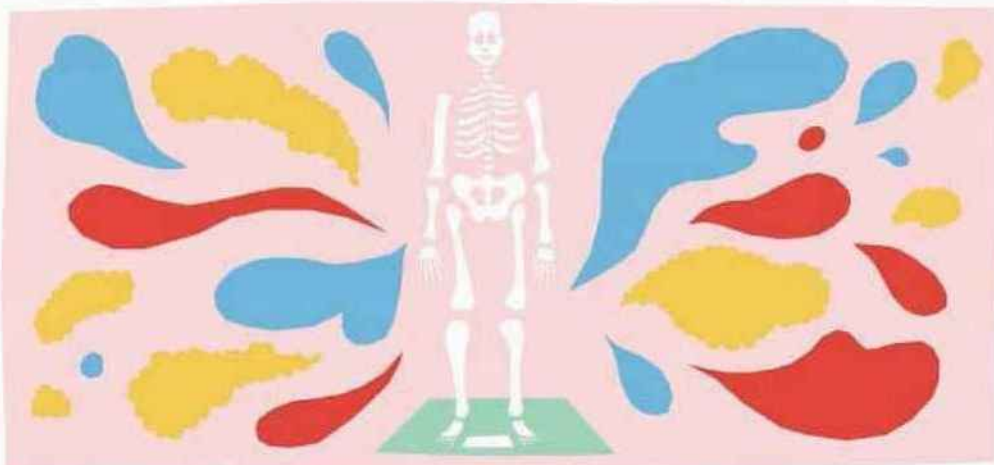




ET MOI... BIEN-ÊTRE

POIDS : ÇA BALANCE PAS MAL...

Par Claude Vincent - Illustrations : Marie Doazan



Conçu par Adolphe Quételet au XIX^e siècle, l'indice de masse corporelle (IMC), obtenu en divisant le poids (kg) par le carré de la taille (m), a longtemps été la seule référence pour calibrer la corpulence humaine... Peu adapté à certaines morphologies non européennes ainsi qu'aux enfants, aux ados, aux femmes enceintes, aux sportifs, il a montré ses limites. La seule corpulence n'est plus suffisante pour identifier les risques santé (cardiovasculaires, articulaires, diabète...) d'un écart trop grand à la norme... Il est ainsi devenu essentiel de distinguer la masse maigre (eau, os, sang, muscles, organes) de la masse grasse, et la localisation de cette dernière, notamment dans la ceinture abdominale. Des indices plus adaptés à l'évolution des connaissances ont été créés, comme le RFM (*Relative Fat Mas*) intégrant le tour de taille ou l'IMG (indice de masse grasse), qui tient compte du sexe, de l'âge

et de diverses spécificités. Les fabricants de pèse-personnes ont suivi cette évolution, passant de la simple mesure du poids au calcul de l'IMC puis, grâce à l'impédancemétrie – un courant électrique de très faible intensité, non perçu, est envoyé dans le corps –, au calcul quasi instantané du rapport masse grasse/masse maigre. Les derniers-nés sont de plus en plus intelligents, connectés par Bluetooth ou wi-fi à des applis de suivi. Les plus perfectionnés distinguent les masses grasseuse, musculaire, hydrique, osseuse... Le japonais Tanita calcule même l'âge « métabolique », qui exprime l'âge réel de l'organisme. Mais désormais, le vrai challenge est l'accompagnement. Avec Teraillon Master Coach, le spécialiste français de métrologie a franchi le pas: il offre aux acheteurs un coaching minceur personnalisé de trois mois – plusieurs séances de quinze à vingt minutes – par une diététicienne diplômée.