

Calcul de l'indice de masse corporelle (IMC)

Question/réponses pour les patients

- [Qu'est-ce-que c'est ?](#)
- [Comment le calculer ?](#)
- [Surpoids et obésité en fonction de l'IMC.](#)
- [Un indice élevé augmente-t-il vos risques ?](#)
- [Où trouver des informations complémentaires ?](#)
- [Calculez votre IMC.](#)

● **Qu'est-ce-que c'est ?**

L'indice de masse corporelle permet d'estimer la quantité de masse grasse de l'organisme à partir du poids et de la taille. L'indice de masse corporelle est le rapport du poids (exprimé en Kg) sur le carré de la taille (exprimée en mètre).

● **Comment le calculer ?**

L'indice de masse corporelle se calcule avec une formule mathématique simple :

$$\text{IMC} = \text{poids}/\text{taille}^2$$

Attention : l'interprétation de cette formule est applicable chez l'adulte de 18 à 65 ans. Elle n'est pas valable chez l'enfant, la femme enceinte ou certaines personnes très musclées. D'autres précisions sur les limites de l'IMC sont données dans la partie professionnelle de ce dossier.

Pour le calculer, il faut connaître son poids, sa taille et appliquer la formule. Pour calculer votre IMC directement sur ce site Internet, [cliquez ici](#).

● **Surpoids et obésité en fonction de l'IMC ?**

La mesure de l'indice de masse corporelle permet d'estimer l'état nutritionnel. C'est un moyen simple et fiable pour dépister l'obésité chez l'adulte, chez l'homme comme chez la femme*.

L'obésité est définie par un IMC supérieur ou égal à 30,0 Kg/(m²).

Le tableau ci dessous donne les définitions des experts de l'International Obesity Task Force (organisme lié à l'organisation mondiale de la santé).

Classification	IMC (kg/m²)
Maigreur	<18,5
Normal	18,5 à 24,9
Surpoids	25 à 29,9
Obésité	> 30
Obésité massive	> 40

Référence : WHO World Health Organisation. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of WHO Consultation on Obesity. Geneva, 3-5 june 1997 (WHO/NIT/NCD/98.1):1998.

* **Attention** : L'interprétation de l'IMC est applicable chez l'adulte de 18 à 65 ans. Elle n'est pas valable chez l'enfant, la femme enceinte ou certaines personnes très musclées. Il n'existe pas de définition consensuelle de l'obésité chez la personne âgée.

● **Un indice élevé augmente-t-il vos risques ?**

Oui. Une augmentation de l'IMC accroît le risque de survenue de certaines maladies. C'est notamment le cas pour les maladies cardiovasculaires (infarctus, insuffisance cardiaque, hypertension artérielle), certaines maladies pulmonaires (syndrome d'apnée du sommeil) ou encore des affections touchant les articulations (arthrose du genou, par exemple).

En cas de surpoids ou d'obésité, votre médecin ou votre diététicienne sont les mieux placés pour en parler avec vous, et vous exposer les risques encourus. Dans la partie professionnelle de ce dossier, nous donnons des informations scientifiques plus détaillées sur les liens existants entre augmentation de l'IMC et risques médicaux.

• **Où trouver des informations complémentaires fiables ?**

Des informations sur la nutrition sont disponibles sur le site Internet du ministère de la Santé (sante.gouv.fr) dans le dossier nutrition.

• **Calculez votre IMC et comprenez votre résultat.**

Pour calculer votre IMC, [cliquez ici](#).

Rédaction: Automesure.com® et direction générale de la Santé.

Informations rédigées en collaboration avec le Dr Michel Chauliac (direction générale de la Santé) et le Dr Nicolas Postel-Vinay (service de santé publique, Hôpital européen Georges Pompidou, Paris).

Source : Recommandations pour le diagnostic, la prévention et le traitement des obésités en France.

Cahier de nutrition et de diététique. Masson éditeur, Paris 1998.

Mise en ligne: mars 2001.

