



Suivi Santé

Calcul IMG (indice de masse grasseuse)

Règle: Femme : $(1,2 \times \text{IMC}) + (0,23 \times \text{âge}) - 5,4$

Homme $(1,2 \times \text{IMC}) + (0,23 \times \text{âge}) - 16,2$

Exemple : femme, 26 IMC, et 32 ans = $(1,2 \times 26) + (0,23 \times 32) - 5,4 = 33,16\%$ de masse grasseuse

Pour les femmes :

Valeur de l'IMG	Interprétation
Inférieur à 25%	Trop maigre
Entre 25% et 30%	Pourcentage normal
Supérieur à 30%	Trop de graisse

Pour les hommes :

Valeur de l'IMG	Interprétation
Inférieur à 15%	Trop maigre
Entre 15% et 20%	Pourcentage normal
Supérieur à 20%	Trop de graisse

Mon IMC

Mon âge

Mon IMG

