



# 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

