

# Tour de taille et indice de masse corporelle

« *La formule de votre bien-être !* »



[www.diabetesuisse.ch](http://www.diabetesuisse.ch)  
Compte de dons: PC-80-9730-7



**SDG ASD**  
Association Suisse du Diabète  
Schweizerische Diabetes-Gesellschaft  
Associazione Svizzera per il Diabete

## Quel est le rapport entre le tour de taille, l'IMC et le diabète ?

Un excès de poids avec accumulation de tissu adipeux notamment au niveau de l'abdomen est une cause majeure du diabète type 2.

Il importe par conséquent d'évaluer avec précision cet excès de tissu adipeux. La répartition des tissus adipeux a un impact sur l'augmentation du risque de développer un diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires, notamment la graisse viscérale en excès.

Le tour de taille permet simplement de détecter cet excès de tissu adipeux viscéral. L'IMC (« Indice de Masse Corporelle » ou bien BMI « Body Mass Index ») pour sa part vous aide à déterminer une surcharge pondérale générale.

Quelques kilos et centimètres de tour de taille en moins suffisent déjà pour améliorer votre glycémie en cas de surpoids et réduisent votre risque pour des complications cardiovasculaires !

## Comment déterminer votre tour de taille et que signifie t'il ?

Il se mesure simplement en prenant votre tour de taille au niveau de la taille entre le bas des côtes et le haut des os du bassin.

Le tour de taille est un indicateur de risques pour les maladies cardiovasculaires et le diabète.

Suis-je à risque de maladie cardiovasculaire, d'attaque cérébrale ou de diabète ?		
	Homme	Femme
Risque élevé	Tour de taille plus de 102 centimètres	Tour de taille plus de 88 centimètres
Risque plus faible	Tour de taille entre 94 et 102 centimètres	Tour de taille entre 80 et 88 centimètres
Risque faible	Tour de taille moins de 94 centimètres	Tour de taille moins de 80 centimètres

## Comment déterminer votre IMC ?

Pour calculer l'IMC, divisez votre poids en kilogrammes par votre taille en mètres au carré :

$$\frac{\text{poids corporel en kilogrammes}}{\text{taille en mètres} \times \text{taille en mètres}}$$

Pour une taille de 1,70 m et un poids de 65 kg, l'IMC se situe à 22,49.

## Que signifie votre IMC ?

### IMC < 18,5

Votre poids est inférieur à la norme. Votre médecin ou votre diététicienne diplômée vous conseilleront sur la manière de progressivement reprendre un peu de poids.

### IMC 18,5 – 25

Votre poids est normal. Tâchez de le maintenir en veillant à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

### IMC > 25

Vous avez du surpoids. Un IMC > 30 signale une obésité majeure. Dès un IMC de >25, le risque de diabète ou d'autres maladies augmente considérablement. Si vous changez votre mode alimentaire et augmentez votre activité physique, vous êtes en mesure de stabiliser et ensuite progressivement réduire votre poids. Recourez aux

conseils d'un médecin ou d'une diététicienne diplômée.

## Comment atteindre des valeurs de tour de taille et un IMC adéquat ?

Les repas d'un grand nombre de personnes sont actuellement trop copieux et mal équilibrés. L'apport énergétique journalier dépasse souvent nos besoins. En revanche, notre activité physique et les sports que nous pratiquons ne suffisent pas pour le compenser. Nous prenons du poids.

Une alimentation équilibrée avec un apport énergétique conforme à nos besoins et un programme d'exercices physiques sont la clé qui mène à un poids surveillé.

Pour être mis en œuvre avec succès, votre plan d'alimentation et d'exercice doit être taillé sur votre personne.



## Quel est votre besoin journalier approximatif en calories ?

Les besoins énergétiques de chaque individu dépendent de toute une série de facteurs, tels l'âge, la taille, le poids, le sexe et, il va sans dire, l'activité physique.

Une distinction est faite entre les besoins de base de notre organisme (besoins en énergie au repos), qui servent à l'entretien des fonctions corporelles, et les besoins

énergétiques supplémentaires qu'exige l'activité physique.

Consultez un médecin ou une diététicienne pour déterminer et interpréter vos besoins énergétiques !

La formule selon Harris-Benedict vous permet de calculer approximativement vos besoins en énergie nécessaires pour maintenir votre poids :

Déterminez d'abord votre besoin en énergie au repos :

Besoins en énergie au repos estimés chez les femmes :

$$(9.6 \times \text{poids en kg}) + (1.8 \times \text{taille en cm}) - (4.7 \times \text{âge en années}) + 655$$

Besoins en énergie au repos estimés chez les hommes :

$$(13.8 \times \text{poids en kg}) + (5 \times \text{taille en cm}) - (6.8 \times \text{âge en années}) + 66.5$$

Ensuite multipliez vos besoins en énergie au repos par les facteurs suivants en tenant compte de votre activité physique :

1.4 pour une activité principalement sédentaire ou debout et peu d'exercice

1.7 pour une activité physique modérée au travail ou en loisirs (1 à 2 heures de sport par semaine)

2.0 pour une activité intense au travail ou en sport d'endurance, pratiqué régulièrement au minimum 3 heures par semaine

## Comment déterminer les calories contenues dans les aliments ?

Elles sont indiquées sur presque tous les aliments préfabriqués.

En plus, vous trouverez dans la « Table de composition nutritionnelle suisse » les indications pour les aliments de base, tels les fruits et légumes, la viande et le pain. Elle est publiée par la Société Suisse de Nutrition.

Les indications sur les calories et les glucides des produits dits fast food, les glaces et les plats surgelés se trouvent dans le petit fascicule intitulé « Hydrates de carbone – où se cachent-ils en quelle quantité ? » édité par l'Association Bernoise du Diabète.

Les deux publications sont en vente auprès de l'Association Suisse du Diabète.

N'oubliez pas : Pour perdre du poids, veillez à ce que votre alimentation soit équilibrée. La pyramide des aliments offre une vue d'ensemble !

Soumettez à votre médecin ou à une diététicienne diplômée vos questions sur la pyramide des aliments et vos autres questions en rapport avec l'alimentation !

## Quelle est la quantité d'exercice physique recommandée ?

Il est recommandé à chacun au minimum 30 min. par jour d'exercice physique. Si vous vous accordez chaque jour 45 à 60 min. d'exercice physique, vous aurez la meilleure garantie de conserver la réduction de poids acquise – p.ex. 4 à 5 km de marche (pour vous rendre au travail, faire vos courses, monter les escaliers), natation, vélo, etc.

L'intensité de vos activités en détermine la durée. 5 km de jogging durant 30 minutes correspondent, p.ex. à l'exercice que vous procurent 5 km de marche durant 60 minutes.

Non seulement vous améliorez de la sorte vos valeurs métaboliques (tension artérielle comprise), mais vous rendez également un éminent service à l'état général de votre santé. Une activité physique plus longue peut – selon votre thérapie médicamenteuse – déclencher une hypoglycémie. Evoquez ce problème avec votre diabétologue.



## Où obtenir des conseils qualifiés ?

Chez votre médecin, chez la Société Suisse de Nutrition ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) ou chez un conseiller/une conseillère diplômé(e) de l'association du diabète de votre région. Tous nos conseillers et conseillères sont reconnus par les caisses-maladie suisses :

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565 Helvetiaplatz 11	3005 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes Beratungsstelle Biel	Bahnhofplatz 7	2502 Biel	T. 032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	T. 027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	T. 041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	36 av. du Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Affiliez-vous à une association du diabète de votre région et profitez des cours et des conférences qu'elle propose. En devenant membre d'une association, vous recevrez en outre gratuitement notre « d-journal », qui propose de nombreuses informations et des sujets d'actualité. Le « d-journal » est disponible en français, allemand et italien.