

# Table de poids

## Pour les adultes de 18 ans et plus<sup>1,2,3</sup>



O.5.30  
COMBINAISON PRÉVENTION

**Mode d'utilisation:** repérez la **TAILLE** du patient à gauche (cm ou pi po); sur la même ligne repérez le **POIDS ACTUEL** du patient (kg ou lb) et identifiez à quelle **ZONE DE POIDS** il appartient. Donnez au patient les valeurs de poids dans lesquelles il devrait se maintenir (**ZONE DE POIDS SANTÉ**). Le poids étant un élément très variable, cette « Table de poids » permet de proposer au patient une fourchette de poids (valeur inférieure et valeur supérieure) dans laquelle il devrait se maintenir pour se garder en santé et qui correspond à la **ZONE DE POIDS SANTÉ**. Cette table permet aussi de préciser le nombre de livres à prendre ou à perdre afin d'atteindre la **ZONE DE POIDS SANTÉ**.

ZONE DE POIDS		Poids insuffisant (maigreur)		Poids santé (poids normal)		Excès de poids (embonpoint)		Obésité grade 1 (obésité modérée)		Obésité grade 2 (obésité sévère)		Obésité grade 3 (obésité morbide)	
TAILLE		IMC: moins de 18,5		IMC: de 18,5 à 24,9		IMC: de 25 à 29,9		IMC: de 30 à 34,9		IMC: de 35 à 39,9		IMC: 40 et plus	
cm	(pi po)	kg	(lb)	kg	(lb)	kg	(lb)	kg	(lb)	kg	(lb)	kg	(lb)
		moins de										plus de	
135	4'5"	34	(75)	34-45	(75-100)	46-55	(101-121)	55-64	(121-141)	64-73	(141-161)	73	(161)
136		34	(75)	34-46	(75-101)	46-55	(101-121)	55-65	(121-143)	65-74	(143-163)	74	(163)
137	4'6"	35	(77)	35-47	(77-104)	47-56	(104-123)	56-66	(123-146)	66-75	(146-165)	75	(165)
138		35	(77)	35-47	(77-104)	48-57	(105-126)	57-67	(126-148)	67-76	(148-168)	76	(168)
139		36	(79)	36-48	(79-106)	48-58	(106-128)	58-67	(128-148)	68-77	(149-170)	77	(170)
140	4'7"	36	(79)	36-49	(79-108)	49-59	(108-130)	59-68	(130-150)	69-78	(151-172)	78	(172)
141		37	(82)	37-50	(82-110)	50-59	(110-130)	60-69	(131-153)	70-79	(154-174)	80	(175)
142	4'8"	37	(82)	37-50	(82-110)	50-60	(110-132)	60-70	(132-155)	71-81	(156-179)	81	(179)
143		38	(84)	38-51	(84-112)	51-61	(112-135)	61-71	(135-158)	72-82	(159-181)	82	(181)
144		38	(84)	38-52	(84-115)	52-62	(115-137)	62-72	(137-159)	73-83	(160-183)	83	(183)
145	4'9"	39	(86)	39-52	(86-115)	53-63	(116-139)	63-73	(139-161)	74-84	(162-185)	84	(185)
146		39	(86)	39-53	(86-117)	53-64	(117-141)	64-74	(141-163)	75-85	(164-187)	85	(187)
147		40	(88)	40-54	(88-119)	54-65	(119-143)	65-75	(143-166)	76-86	(167-190)	86	(190)
148	4'10"	41	(90)	41-55	(90-121)	55-66	(121-146)	66-76	(146-168)	77-87	(169-192)	88	(193)
149		41	(90)	41-55	(90-121)	56-66	(122-146)	67-78	(147-172)	78-89	(172-196)	89	(196)
150	4'11"	42	(93)	42-56	(93-123)	56-67	(123-148)	68-79	(149-174)	79-90	(174-198)	90	(198)
151		42	(93)	42-57	(93-126)	57-68	(126-150)	68-80	(150-176)	80-91	(176-201)	91	(201)
152	5'0"	43	(95)	43-58	(95-128)	58-69	(128-152)	69-81	(152-179)	81-92	(179-203)	92	(203)
153		43	(95)	43-58	(95-128)	59-70	(129-154)	70-82	(154-181)	82-93	(181-205)	94	(206)
154		44	(97)	44-59	(97-130)	59-71	(130-157)	71-83	(157-183)	83-95	(183-209)	95	(209)
155	5'1"	44	(97)	44-60	(97-132)	60-72	(132-159)	72-84	(159-185)	84-96	(185-212)	96	(212)
156		45	(99)	45-61	(99-135)	61-73	(135-161)	73-85	(161-187)	85-97	(187-214)	97	(214)
157		46	(101)	46-61	(101-135)	62-74	(136-163)	74-86	(163-190)	86-98	(190-216)	99	(217)
158	5'2"	46	(101)	46-62	(101-137)	62-75	(137-165)	75-87	(165-192)	87-100	(192-221)	100	(221)
159		47	(104)	47-63	(104-139)	63-76	(139-168)	76-88	(168-195)	89-101	(196-222)	101	(222)
160	5'3"	47	(104)	47-64	(104-141)	64-77	(141-170)	77-89	(170-197)	90-102	(198-225)	102	(225)
161		48	(106)	48-65	(106-143)	65-78	(143-172)	78-90	(172-199)	91-103	(200-227)	104	(228)
162	5'4"	49	(108)	49-65	(108-144)	66-79	(145-174)	79-92	(174-203)	92-105	(203-232)	105	(232)
163		49	(108)	49-66	(108-146)	66-79	(146-174)	80-93	(175-205)	93-106	(205-234)	106	(234)
164		50	(110)	50-67	(110-148)	67-80	(148-177)	81-94	(178-207)	94-107	(207-236)	108	(237)
165	5'5"	50	(110)	50-68	(110-150)	68-81	(150-179)	82-95	(180-209)	95-109	(209-240)	109	(240)
166		51	(112)	51-69	(112-152)	69-82	(152-181)	83-96	(182-212)	96-110	(212-243)	110	(243)
167		52	(115)	52-69	(115-154)	70-83	(154-183)	84-97	(184-215)	98-111	(216-245)	112	(246)
168	5'6"	52	(115)	52-70	(115-157)	71-84	(157-185)	85-99	(186-218)	99-113	(218-249)	113	(249)
169		53	(117)	53-71	(117-157)	71-85	(157-188)	86-100	(189-221)	100-114	(221-251)	114	(251)
170	5'7"	54	(119)	54-72	(119-159)	72-86	(159-190)	87-101	(191-223)	101-115	(223-254)	116	(256)
171		54	(119)	54-73	(119-161)	73-87	(161-192)	88-102	(193-225)	102-117	(225-258)	117	(258)
172	5'8"	55	(121)	55-74	(121-163)	74-88	(163-194)	89-103	(195-227)	104-118	(228-260)	118	(260)
173		55	(121)	55-75	(121-165)	75-90	(165-198)	90-104	(198-230)	105-119	(231-263)	120	(264)
174		56	(124)	56-75	(124-166)	76-91	(167-201)	91-106	(201-234)	106-121	(234-267)	121	(267)
175	5'9"	57	(126)	57-76	(126-168)	77-92	(169-203)	92-107	(203-236)	107-122	(236-269)	123	(270)
176		57	(126)	57-77	(126-170)	77-93	(170-205)	93-108	(205-238)	108-124	(238-273)	124	(273)
177	5'10"	58	(128)	58-78	(128-172)	78-94	(172-207)	94-109	(207-241)	110-125	(242-276)	125	(276)
178		59	(130)	59-79	(130-174)	79-95	(174-209)	95-111	(209-245)	111-126	(245-278)	127	(279)
179		59	(130)	59-80	(130-176)	80-96	(176-212)	96-112	(212-247)	112-128	(247-282)	128	(282)
180	5'11"	60	(132)	60-81	(132-179)	81-97	(179-214)	97-113	(214-249)	113-129	(249-285)	130	(286)
181		61	(135)	61-82	(135-181)	82-98	(181-216)	98-114	(216-252)	115-131	(253-289)	131	(289)
182		61	(135)	61-82	(135-181)	83-99	(182-218)	99-116	(218-256)	116-132	(256-291)	132	(291)
183	6'0"	62	(137)	62-83	(137-183)	84-100	(184-221)	100-117	(221-258)	117-134	(258-296)	134	(296)
184		63	(139)	63-84	(139-185)	85-101	(186-223)	102-118	(224-260)	118-135	(260-298)	135	(298)
185	6'1"	63	(139)	63-85	(139-187)	86-102	(188-225)	103-119	(226-263)	120-137	(264-302)	137	(302)
186		64	(141)	64-86	(141-190)	86-103	(190-227)	104-121	(228-267)	121-138	(267-304)	138	(304)
187		65	(143)	65-87	(143-192)	87-105	(192-232)	105-122	(232-269)	122-140	(269-309)	140	(309)
188	6'2"	65	(143)	65-88	(143-194)	88-106	(194-234)	106-123	(234-271)	124-141	(272-311)	141	(311)
189		66	(146)	66-89	(146-196)	89-107	(196-236)	107-125	(236-276)	125-143	(276-315)	143	(315)
190	6'3"	67	(148)	67-90	(148-198)	90-108	(198-238)	108-126	(238-278)	126-144	(278-318)	144	(318)
191		68	(150)	68-91	(150-201)	91-109	(201-240)	109-127	(240-280)	128-146	(281-322)	146	(322)
192		68	(150)	68-92	(150-203)	92-110	(203-243)	111-129	(244-284)	129-147	(284-324)	147	(324)
193	6'4"	69	(152)	69-93	(152-205)	93-111	(205-245)	112-130	(246-287)	130-149	(287-329)	149	(329)
194		70	(154)	70-94	(154-207)	94-113	(207-249)	113-131	(249-289)	132-150	(290-331)	151	(332)
195		70	(154)	70-95	(154-209)	95-114	(209-251)	114-133	(251-293)	133-152	(293-335)	152	(335)
196	6'5"	71	(157)	71-96	(157-212)	96-115	(212-254)	115-134	(254-296)	134-153	(296-338)	154	(339)

IMC = indice de masse corporelle (kg / m<sup>2</sup>)

1. Cette « Table de poids » s'adresse aux hommes et aux femmes de 18 ans et plus. Elle ne doit pas être utilisée pour les enfants, les adolescents et les femmes enceintes ou qui allaitent. Chez les personnes âgées de 65 ans et plus, la zone « poids santé » peut s'étendre à partir d'une valeur légèrement supérieure à 18,5 jusqu'à une valeur située dans la zone « excès de poids ».

2. Les valeurs de référence pour les enfants et les adolescents<sup>1</sup> sont:  
 - maigreur: < 5<sup>e</sup> percentile pour l'âge  
 - à risque de surpoids: > 85<sup>e</sup> percentile pour l'âge  
 - surpoids: > 95<sup>e</sup> percentile pour l'âge

3. Les zones de poids sont celles adoptées par Santé Canada et publiées en 2003 dans les Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes : [www.santecanada.ca/nutrition](http://www.santecanada.ca/nutrition).

4. Data from Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, dans Stephens MB, O'Connor FG, Deuster PA. Exercise and Nutrition. Monograph, Edition N°: 283, AAFP Home Study. Leawood, Kan: American Academy of Family Physicians, December 2002.

# Tour de taille, IMC et silhouette

Les Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes<sup>1</sup> recommandent l'utilisation de l'indice de masse corporelle (IMC) et du tour de taille (TT) en tant qu'indicateurs de risque pour la santé. Ce système de classification ne doit pas être utilisé chez les personnes de moins de 18 ans et chez les femmes enceintes ou qui allaitent. Voici la classification du risque et les valeurs seuils.

## TOUR DE TAILLE<sup>1</sup>

Le tour de taille est un indicateur fiable des problèmes de santé reliés à l'obésité abdominale (excès de graisse abdominale) tels que la maladie coronarienne, le diabète de type 2 et l'hypertension artérielle.

**Mesure du tour de taille:** la personne qui prend la mesure doit s'installer à côté de l'autre personne. On mesure le tour de taille à la partie du torse située à mi-chemin entre la côte la plus basse et la crête iliaque (partie supérieure de l'os pelvien). Il faut bien ajuster le gallon, sans trop le serrer, pour ne pas comprimer les tissus mous sous-jacents.

### Classification du risque pour la santé en fonction du tour de taille

SEUILS DU TOUR DE TAILLE	Risque de développer des problèmes de santé
Hommes : ≥ 102 cm (40 po) Femmes : ≥ 88 cm (35 po)	Risque accru

## TOUR DE TAILLE ET IMC<sup>1</sup>

Lorsque l'IMC se situe dans l'intervalle 18,5 – 34,9, le tour de taille peut être utilisé comme indicateur complémentaire du risque de maladie coronarienne, de diabète de type 2 et d'hypertension artérielle.

Lorsque l'IMC est ≥ 35, la mesure du tour de taille ne fournit aucune autre information utile quant au niveau de risque, ce dernier étant déjà très élevé.

### Classification du risque pour la santé en fonction de l'IMC et du TT

Tour de taille	IMC		
	NORMAL	EXCÈS DE POIDS	OBÉSITÉ Classe 1
< 102 cm (homme) < 88 cm (femme)	Moindre risque	Risque accru	Risque élevé
≥ 102 cm (homme) ≥ 88 cm (femme)	Risque accru	Risque élevé	Risque très élevé

## SILHOUETTE POMME OU POIRE

Bien que non évaluée scientifiquement, et advenant l'impossibilité de procéder à la mesure du tour de taille, une évaluation visuelle de la localisation de l'excès de poids pourrait s'avérer utile.

Ainsi, une silhouette de **forme pomme** pourrait signifier une adiposité abdominale et laisser suspecter un tour de taille supérieur aux valeurs seuils, ce qui pourrait affecter la santé.

Par ailleurs, une silhouette de **forme poire** sera davantage représentative d'un excès de poids au niveau des hanches et des cuisses, ce qui serait moins préjudiciable à la santé.



# Table de conversion

Facteurs de conversion : lb = kg x 2,205 po = cm x 2,54

Kilo	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0
Livres	1.1	2.2	3.3	4.4	5.5	6.6	7.7	8.8	9.9	11.0
	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0
	12.1	13.2	14.3	15.4	16.5	17.6	18.7	19.8	20.9	22.0
	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0
	23.1	24.2	25.3	26.4	27.5	28.6	29.7	30.8	31.9	33.0
	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0
	34.1	35.2	36.3	37.4	38.5	39.6	40.7	41.8	42.9	44.0
	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0
	45.1	46.2	47.3	48.5	49.6	50.7	51.8	52.9	54.0	55.1
	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0
	56.2	57.3	58.4	59.5	60.6	61.7	62.8	63.9	65.0	66.1
	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0
	67.2	68.3	69.4	70.5	71.6	72.7	73.8	74.9	76.0	77.1
	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0
	78.2	79.3	80.4	81.5	82.6	83.7	84.8	85.9	87.0	88.1
	40.5	41.0	41.5	42.0	42.5	43.0	43.5	44.0	44.5	45.0
	89.2	90.3	91.4	92.5	93.6	94.7	95.9	97.0	98.1	99.2
	45.5	46.0	46.5	47.0	47.5	48.0	48.5	49.0	49.5	50.0
	100.3	101.4	102.5	103.6	104.7	105.8	106.9	108.0	109.1	110.2
	50.5	51.0	51.5	52.0	52.5	53.0	53.5	54.0	54.5	55.0
	111.3	112.4	113.5	114.6	115.7	116.8	117.9	119.0	120.1	121.2
	55.5	56.0	56.5	57.0	57.5	58.0	58.5	59.0	59.5	60.0
	122.3	123.4	124.5	125.6	126.7	127.8	128.9	130.0	131.1	132.2
	60.5	61.0	61.5	62.0	62.5	63.0	63.5	64.0	64.5	65.0
	133.3	134.4	135.5	136.6	137.7	138.8	139.9	141.0	142.1	143.2
	65.5	66.0	66.5	67.0	67.5	68.0	68.5	69.0	69.5	70.0
	144.4	145.5	146.6	147.7	148.8	149.9	151.0	152.1	153.2	154.3
	70.5	71.0	71.5	72.0	72.5	73.0	73.5	74.0	74.5	75.0
	155.4	156.5	157.6	158.7	159.8	160.9	162.0	163.1	164.2	165.3
	75.5	76.0	76.5	77.0	77.5	78.0	78.5	79.0	79.5	80.0
	166.4	167.5	168.6	169.7	170.8	171.9	173.0	174.1	175.2	176.3
	80.5	81.0	81.5	82.0	82.5	83.0	83.5	84.0	84.5	85.0
	177.4	178.5	179.6	180.7	181.8	182.9	184.0	185.1	186.2	187.3
	85.5	86.0	86.5	87.0	87.5	88.0	88.5	89.0	89.5	90.0
	188.4	189.5	190.6	191.7	192.9	194.0	195.1	196.3	197.4	198.4
	90.5	91.0	91.5	92.0	92.5	93.0	93.5	94.0	94.5	95.0
	199.5	200.6	201.7	202.8	203.9	205.0	206.1	207.2	208.3	209.4
	95.5	96.0	96.5	97.0	97.5	98.0	98.5	99.0	99.5	100.0
	210.5	211.6	212.7	213.8	214.9	216.0	217.1	218.2	219.3	220.4
Livres	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Onces	1 3/5	3 1/5	4 4/5	6 2/5	8	9 3/5	11 1/5	12 4/5	12 2/5	16

1. Santé Canada 2003, Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes : [www.santecanada.ca/nutrition](http://www.santecanada.ca/nutrition)