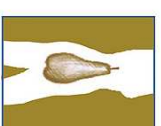
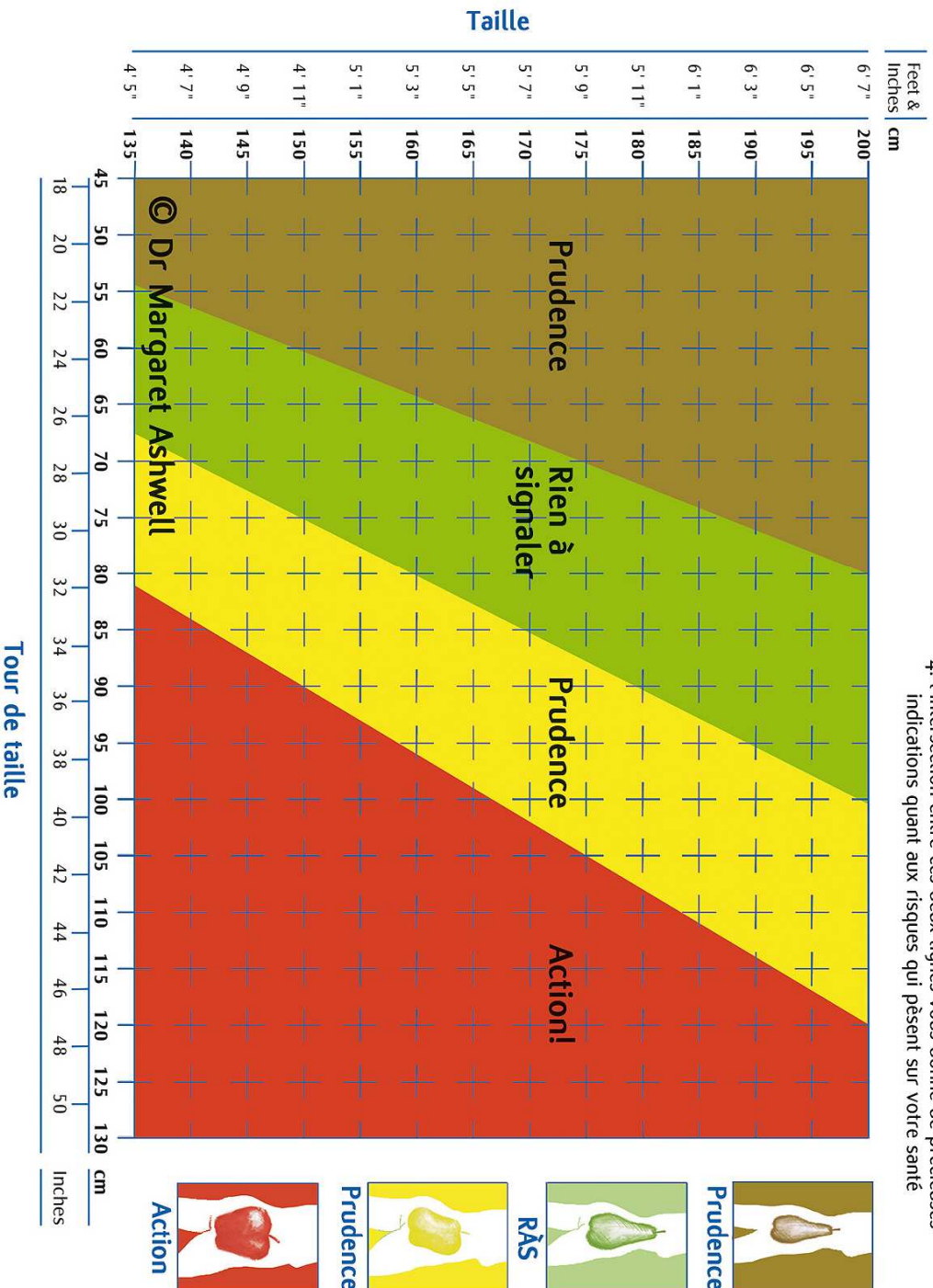


Êtes-vous pomme ou poire?

Grâce au graphique Ashwell® Shape Chart, déterminez les risques pesant sur votre santé à partir de votre silhouette:

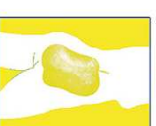
1. mesurez votre taille et votre tour de taille
2. tracez une ligne horizontale pour votre taille
3. tracez une ligne verticale pour votre tour de taille
4. l'intersection entre ces deux lignes vous donne de précieuses indications quant aux risques qui pèsent sur votre santé



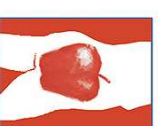
Prudence



RÀS



Prudence



Action

Comment mesurer son tour de taille?

- Définition de l'OMS: à mi-chemin entre la dernière côte et la crête iliaque (crista iliaca).
- instinctivement, on mesure le plus petit tour de taille, qui est très proche de la définition de l'OMS.

6 raisons expliquant pourquoi le rapport WHtR est préférable à l'IMC:

1. Comme outil de détection précoce des risques pour la santé, le WHtR est plus sensible que l'IMC.
2. Il est plus avantageux et plus facile à mesurer et à calculer que l'IMC.
3. La valeur limite de WHtR = 0,5 indique un risque accru aussi bien pour les hommes que pour les femmes.
4. La valeur limite de WHtR = 0,5 indique un risque accru quelle que soit l'origine ethnique de l'individu.
5. Les valeurs limites du rapport WHtR peuvent être représentées de manière simple et claire dans un diagramme.
6. Le rapport WHtR permet de définir les mêmes valeurs limites pour les enfants que pour les adultes.