

LA MESURE DES PLIS CU TANÉS

Un système tout à fait différent pour déterminer la présence de surplus de poids, dont l'avantage est l'extrême simplicité de l'évaluation, repose sur la mesure de l'épaisseur des plis cutanés. Étant donné que la plupart de l'excès de graisse se dépose dans le tissu sous-cutané, une évaluation assez précise de son ampleur peut être déduite de la lecture des données en utilisant un instrument spécial, l'“Adipomètre”.

L'adipomètre: appliqué aux endroits appropriés,

Les plis cutanés les plus couramment mesurés sont:

- Le pli tricipital ou brachial postérieur

Il se trouve exactement au milieu d'une ligne idéale allant du sommet de l'acromion de l'omoplate à l'extrémité du coude, avec l'avant-bras plié à 90°. Le pli, qui doit néanmoins être soulevé et mesuré lorsque l'avant-bras est déplié, se forme dans le sens parallèle à l'axe longitudinal du bras. La mesure de ce pli cutané est essentielle pour évaluer la graisse corporelle et doit être effectuée chez tous les patients (voir illustration).

- Le pli sous-scapulaire

Il se trouve juste en dessous de l'angle inférieur de l'omoplate, le long d'une diagonale qui descend dans le sens médio-latéral et inclinée à 45°.

Les autres plis cutanés qui peuvent être mesurés sont:

Le pli bicipital, pli vertical formé dans le tiers médian le long de la ligne médiane brachiale antérieure; Le pli de la crête iliaque, pli vertical le long de la ligne axillaire médiane au niveau de la crête iliaque; Le pli quadricipital, pli vertical le long de la ligne médiane antérieure de la cuisse, entre son tiers inférieur et son tiers médian; La psychométrie permet de déterminer avec exactitude si un patient est, de manière pondérale, dans la norme ou s'il est au-dessus ou en dessous et à quel point il s'en éloigne.

CONDITIONS DE GARANTIE GIMA

La garantie appliquée est la B2B standard Gima de 12 mois.

SCHÉMA DE MESURE

Points de mesure pour les hommes

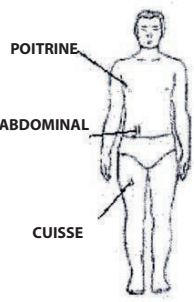
Emplacement Sens du pli
Poitrine Diagonale

Abdominal Vertical

Cuisse Vertical

Mesure

Le pli est mesuré à la distance médiane entre la ligne axillaire antérieure et le mamelon. Le pli est mesuré à la verticale à une distance de 2 cm du nombril. Le pli est mesuré sur l'aspect antérieur de la cuisse à mi-chemin entre le ligament inguinal et l'extrémité proximale de la rotule. Le poids du corps bascule sur le pied gauche.



Astuces pour la prise de mesure

- Prenez toutes les mesures sur le côté droit de votre corps.
- Identifiez soigneusement votre point de mesure et veuillez-vous en souvenir pour plus d'exactitude.
- Effectuez la mesure sur une peau propre et sèche.
- Veuillez ne pas effectuer de mesure immédiatement après un exercice en raison de déplacements du liquide corporel.

Points de mesure pour les femmes

Emplacement Sens du pli
Triceps Vertical

Taille Diagonale

Cuisse Vertical

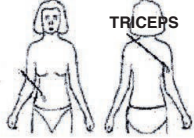
Mesure

Le pli est mesuré à mi-chemin entre l'épaule et l'articulation du coude, sur le milieu de l'arrière du bras.

Le pli est mesuré en diagonale au-dessus de la crête iliaque le long de la ligne axillaire antérieure.

Le pli est mesuré sur l'aspect antérieur de la cuisse à mi-chemin entre le pli inguinal et l'extrémité proximale de la rotule. Le poids du corps bascule sur le pied gauche.

SUPRAILIAQUE



"Échelle de notation" de la graisse corporelle

De nombreuses personnes recherchent un "système de notation" leur permettant d'évaluer leur niveau actuel de graisse corporelle. Le tableau suivant fournit un système de notation concret.

HOMME

AGE	A RISQUE	EXCELLENT	BON	CORRECT	MAUVAIS	TRES MAUVAIS
19-24	<6%	10.8%	14.9%	19.0%	23.3%	>23.3%
25-29		12.8%	16.5%	20.3%	24.4%	
30-34		14.5%	18.0%	21.5%	25.2%	
35-39		16.1%	19.4%	22.6%	26.1%	
40-44		17.5%	20.5%	23.6%	26.9%	
45-49		18.6%	21.5%	24.5%	27.6%	
50-54		19.8%	22.7%	25.6%	28.7%	
55-59		20.2%	23.2%	26.2%	29.3%	
60+		20.3%	23.5%	26.7%	29.8%	

FEMME

AGE	A RISQUE	EXCELLENT	BON	CORRECT	MAUVAIS	TRES MAUVAIS
19-24	<9%	18.9%	22.1%	25.0%	29.6%	>29.6%
25-29		18.9%	22.0%	25.4%	29.8%	
30-34		19.7%	22.7%	26.4%	30.5%	
35-39		21.0%	24.0%	27.7%	31.5%	
40-44		22.6%	25.6%	29.3%	32.8%	
45-49		24.3%	27.3%	30.9%	34.1%	
50-54		26.6%	29.7%	33.1%	36.2%	
55-59		27.4%	30.7%	34.0%	37.3%	
60+		27.6%	31.0%	34.4%	38.0%	



À gauche, des schémas extraits du livre montrent la technique pour "pincer" la peau pour mesurer le pourcentage de graisse corporelle à l'aide de pinces à pli cutané.



Les mesures sont données à titre indicatif. Ne pas utiliser à des fins de diagnostic.



REF BFC-001

Re v. 4 - 02/26

Fabricant
NINGBO GECEN PROMOTION & GIFT CO., LTD
8106-109 No.535,Qingshuiqiao Road, HiTech Zone, Ningbo , China
Made in China
Email:ason@nbgecen.com

Importaté par
Solution Group S.r.l. - Via Carlo Sormani, 1 - 20095 Cusano Milanino (MI) - Italy
solutiongroup@legalmail.it - www.solutiongroup.it

GIMA 27318
Distribué parGima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) - Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com