MISSION LÉGÈRETÉ

Poids et protéines, mes repères pour mieux manger

Un guide pratique pour calculer mon IMC
et mon besoin en protéines

Chantal Héaulmé

Calculer son IMC

1. Formule

IMC = Poids (en kg) ÷ [Taille (en m) × Taille (en m)]

2. Exemple

Pour une personne de 50 kg mesurant 1,50 m.

Calcul de la taille au carré : 1,50 × 1,50 = 2,25.

Calcul de l’IMC : 50 ÷ 2,25 = 22,22.

IMC = 22,22

3. Interprétation

Moins de 18 : insuffisance pondérale.

18 à 25 : poids considéré comme compatible avec une bonne santé.

25 à 30 : surpoids.

Plus de 30 : obésité.

Calculer son poids santé

1. Formule

Poids santé minimum = 18 × (Taille × Taille) = 18 × Taille²
Poids santé maximum = 25 × (Taille × Taille) = 25 × Taille²

2. Exemple

Pour une personne mesurant 1,65 m.

Calcul de la taille au carré : 1,65 × 1,65 = 2,72.
Poids minimum santé : 18 × 2,72 = 48,96 kg, soit environ 49 kg.
Poids maximum santé : 25 × 2,72 = 68 kg.

Fourchette de poids santé : entre 49 kg et 68 kg.

Mon calcul personnel

Ma taille (en mètre) =

Ma taille² = Taille (en m) × Taille (en m) =

Mon poids actuel =

Mon IMC =

Mon poids santé minimum =

Mon poids santé maximum =

Calculer son besoin en protéines

1. Mon poids et mon IMC

Mon poids actuel =

Mon poids santé =

Mon IMC =

---

2. Quel est mon besoin ?

Si mon IMC est dans la norme (IMC entre 18 et 25),

mon besoin est de 1 g/kg de poids santé.

Si je suis en surpoids (IMC entre 25 et 30),

mon besoin est de 1,2 g/kg de poids santé.

Si je suis en obésité (IMC supérieur à 30),

mon besoin est de 1,5 g/kg de poids santé.

Mon besoin en pratique

3. Calcul de mon besoin en protéines

Poids normal :

Besoin en protéines = Poids actuel (en kg) × 1 =

Surpoids :

Besoin en protéines = Poids santé (en kg) × 1,2 =

Obésité :

Besoin en protéines = Poids santé (en kg) × 1,5 =

---

4. Je traduis en quantité d’aliment

Il y a environ 20 % de protéines dans la viande et dans le poisson.

Pour connaître la quantité de viande ou de poisson à consommer pour satisfaire mon besoin :

Besoin en protéines (en g) × 5

5. Je traduis en quantité d’aliment selon mes besoins

Quantité de viande ou de poisson à privilégier :

Mon besoin en protéines (en g) × 5 =
