

# POIDS

## calcule ton *poids idéal*

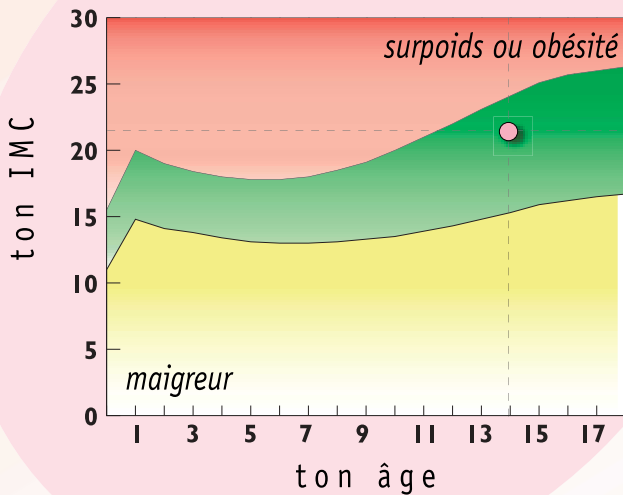
D'abord, il faut calculer ton indice de masse corporelle, l'IMC

$$\text{IMC} = \text{poids} / (\text{taille} \times \text{taille})$$

et sur ta calculette... poids (kg) / taille (m) / taille (m)

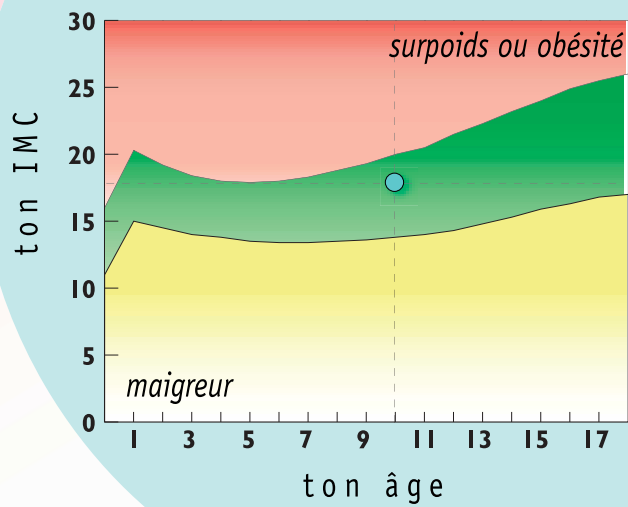
Ensuite, selon ton âge et ton sexe reporte-toi aux graphiques ci-dessous

○ si tu es une fille de **14 ans**, que tu pèses 55 kg et que tu mesures 1m63 le calcul est le suivant :  $\text{IMC} = 55 / (1,63 \times 1,63) = 20,7$



Pour les filles

○ si tu es un garçon de **10 ans**, que tu pèses 39 kg et que tu mesures 1m50 le calcul est le suivant :  $\text{IMC} = 39 / (1,5 \times 1,5) = 17,3$



Pour les garçons

Pas de fatalité ! Si tu constates un problème demande conseil à un nutritionniste ou à un diététicien

déséquilibre  
surpoids  
obésité  
minceur  
poids  
anorexie



Créé par Espérance  
Réalisé en complément d'une exposition didactique de Cap Sciences, par l'équipe pédagogique d'Agropolis-Muséum.  
Texte : Nathalie Collin, Annie Norbert, Danièle Bédard - Service Jeune Public  
Photos : Jean-François Roche - Agropolis-Muséum  
Infographie : Céline Riva - Agropolis-Productions  
Adresse : Agropolis-Muséum, 951 avenue Agropolis, 34394 Montpellier Cedex 5  
Téléphone : 04 37 00 75 00  
Site : www.agropolis.fr/rubrique/Agropolis-Muséum