

<https://college-marcel-dargent.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article68>



[5ème] Calcul du poids idéal - Equilibre alimentaire

- Les enseignements - Sciences de la vie et de la Terre -

Date de mise en ligne : mardi 16 janvier 2007

Copyright © Collège Professeur Marcel DARGENT - Tous droits réservés

Il existe des formules qui permettent de calculer le « poids idéal » à partir de l'âge et de la taille.

Il est aussi possible de calculer un indice de corpulence, qu'on appelle l'**IMC** (= Indice de **M**asse **C**orporelle).

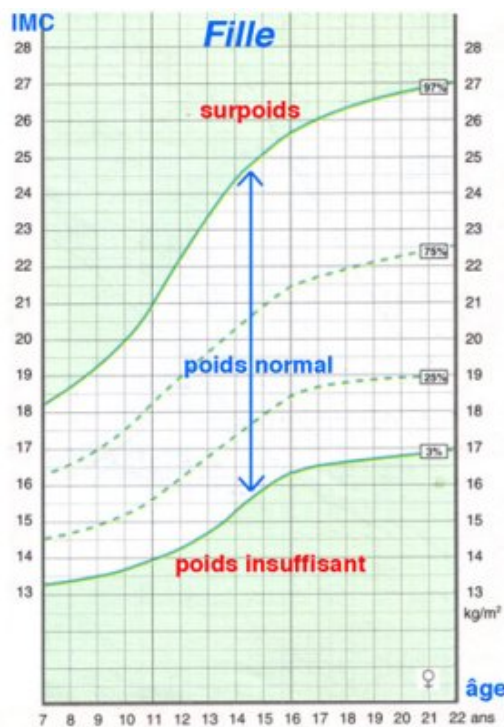
L'IMC se calcule selon la formule suivante :

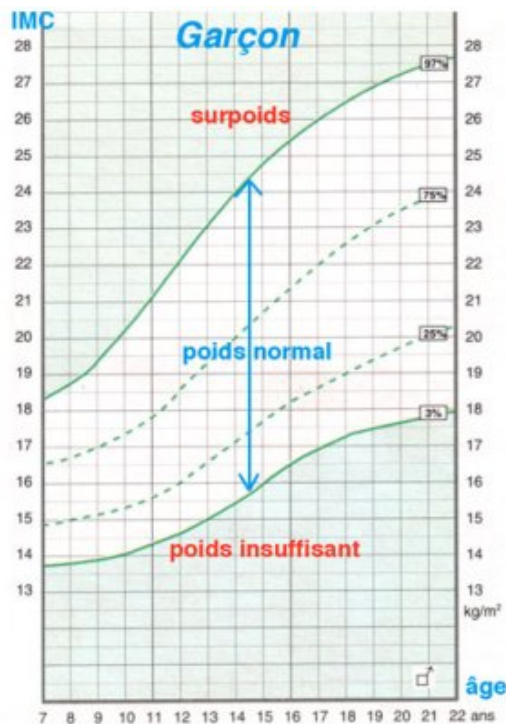
$$\text{IMC} = \text{poids} \div \text{taille}^2$$

avec le poids en kg et la taille en mètres.

Sur cette [page](#) vous pouvez calculer votre IMC, ainsi que *plusieurs* poids idéaux (hé oui ! le poids idéal varie selon la formule appliquée : il faut donc se méfier des formules qui prétendent nous dire ce que nous devrions être...).

Chez les adolescents, l'IMC pour un poids normal dépend du **sexe** et de l'**âge**. On trouve les courbes qui présentent l'évolution de l'IMC au cours de l'âge dans les carnets de santé. Ce type de courbe est présenté ci-dessous :





Pour **calculer vos besoins en énergie** et pour **déterminer l'équilibre de votre ration alimentaire**, vous pouvez télécharger et compléter la feuille de calcul [Ration Alimentaire](#).

Attention, il faut d'abord faire l'inventaire de toutes vos activités dans une journée de la semaine en complétant ce [tableau](#). Et pour cette même journée, établir la [liste](#) de tout ce que vous avez mangé ou bu.

A essayer aussi : une [animation](#) pour savoir si votre alimentation est équilibrée.

color="#3366ff">ui
color="#33ff33">li
color="#ffcc66">br
color="#ff0000">A©e.

