

## LA MESURE DES PLIS CUTANÉS

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", dont GIMA S.p.A. a fabriqué un modèle facile et pratique à utiliser.

L'adipomètre: appliqué aux endroits appropriés, il permet de mesurer les plis d'une épaisseur allant jusqu'à 50 mm.

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;

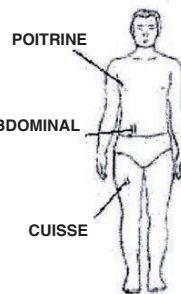
Le pli de la crête iliaque, pli vertical le long de la ligne axillaire médiane au niveau de la crête iliaque;

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.

## SCHÉMA DE MESURE Points de mesure pour les hommes

Emplacement	Sens du pli	Mesure
Poitrine	Diagonale	Le pli est mesuré à la distance médiane entre la ligne axillaire antérieure et le mamelon.
Abdominal	Vertical	Le pli est mesuré à la verticale à une distance de 2 cm du nombril.
Cuisse	Vertical	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.

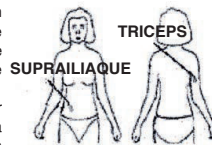


### Astuces pour la prise de mesure

- 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	Mesure
Triceps	Vertical	Le pli est mesuré à mi-chemin entre l'épaule et l'articulation du coude, sur le milieu de l'arrière du bras.
Taille	Diagonale	Le pli est mesuré en diagonale au-dessus de la crête iliaque le long de la ligne axillaire antérieure.
Cuisse	Vertical	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.



## "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	COR-RECT	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	COR-RECT	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 valeurs mesurées sont approximatives.



Importé par:  
Gima S.p.A  
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) - Italy  
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com  
www.gimaitaly.com  
Made in China

REF 27318

Rev. 3 - 12/22

