

Fiche prévention

Surveillez votre tour de taille

La mesure du tour de taille est un moyen simple et reproductible qui permet d'évaluer la quantité de graisses dans le ventre.

La localisation du tissu graisseux autour des organes de l'abdomen (intestin, foie, pancréas) expose à un risque accru de maladies cardio-vasculaires et de diabète de type 2.

Comment procéder ?

- **Faire la mesure toujours dans les mêmes conditions**, en utilisant de préférence un mètre ruban de couturière.
 - Debout, torse nu, jambes légèrement écartées, **le poids réparti sur les 2 jambes**.
 - **Placer le mètre ruban autour de votre taille** bien à plat, à horizontal et à mi-distance entre la dernière cote et le haut de la hanche.
 - **Expirer doucement**, les muscles du ventre relâchés.
 - **Ajuster le mètre** sans le serrer et lire la mesure.

Si vous utilisez un simple ruban, pratiquez une petite marque qui vous permettra dans un deuxième temps de prendre la mesure.

Valeurs limites du tour de taille

	Amérique du Nord	Europe
Homme	> 102 cm	> 94 cm
Femme	> 88 cm	> 80 cm