



L'IMC de votre patient importe



Le Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs (GECSSP) recommande de mesurer la hauteur, de prendre le poids et de calculer l'indice de masse corporelle aux visites de soins primaires appropriées (**forte recommandation, preuves de très faible qualité***).

- Les recommandations s'appliquent à la majorité des adultes ≥ 18 ans
- Les recommandations ne s'appliquent pas aux femmes enceintes, ni aux personnes ayant des problèmes de santé où la perte de poids est inappropriée
- Les recommandations ne s'appliquent pas aux individus ayant un IMC ≥ 40 , qui bénéficieraient de programmes bariatriques spécialisés

QUEL EST L'IMC DE VOTRE PATIENT?

Mesurez la hauteur, prenez le poids et consultez le tableau IMC pour calculer l'IMC

IMC < 18,5 POIDS INSUFFISANT	Cette catégorie est hors de la portée de cette ligne directrice.
18,5 \leq IMC \leq 24,9 POIDS SANTÉ	N'offrez pas d'interventions comportementales structurées formelles axées sur la prévention du gain pondéral chez les adultes (<i>recommandation faible, preuves de très faible qualité</i>).
25 \leq IMC \leq 29,9 EN SURPOIDS	Discutez avec votre patient (e) et offrez ou référez-lui (la) aux interventions comportementales structurées visant l'amaigrissement (<i>recommandation faible; preuves de qualité modéré</i>).
30 \leq IMC \leq 39,9 OBÈSE	Discutez avec votre patient (e) et offrez ou référez-lui (la) aux interventions comportementales structurées visant l'amaigrissement (<i>recommandation faible; preuves de qualité modéré</i>).
30 \leq IMC \leq 39,9 OBÈSE ET À RISQUE ACCRU DE DIABÈTE†	Offrez ou référez-lui (la) aux interventions comportementales structurées visant l'amaigrissement (forte recommandation ; preuves de qualité modéré)
IMC > 40 GRAVEMENT OBÈSE	Cette catégorie est hors de la portée de cette ligne directrice.

Qu'entend-t-on par des "visites en soins primaires appropriées"?

- Des visites de routine, visites pour renouveler des prescriptions et toute visite que le professionnel en soins primaires considère appropriée.

Qu'entend-t-on par "interventions comportementales structurées"?

- Des programmes axés sur la modification des comportements qui impliquent plusieurs sessions réparties sur une période de plusieurs semaines à plusieurs mois.
- **Les programmes recommandés devraient cibler:**
 - La modification du régime alimentaire
 - L'augmentation du niveau d'activité physique
 - La modification du style de vie
 - Toute combinaison de ces éléments
- **Des programmes de gestion de l'obésité pourraient aussi inclure:**
 - Le counselling
 - De l'éducation ou du soutien
 - Des changements environnementaux (par.ex: l'utilisation d'une plus petite assiette)
- **Puis-je montrer à mes patients comment calculer leur propre IMC? Puis-je simplement l'estimer?**
- Nous recommandons que le médecin (ou autre membre de l'équipe soignant) mesure la hauteur et le poids pour mesurer l'IMC du patient
- Les adultes ont tendance à surestimer leur propre hauteur et sous-estimer leur poids
- Une estimation visuelle par le clinicien est souvent inexacte et ne détectera pas les gains relativement minimes qui se présentent chez la plupart des adultes

*Pour une explication des catégories de recommandation GRADE et de la qualité des preuves, veuillez consulter le: <http://canadiantaskforce.ca/methods/grade/?lang=fr-CA>

† Le statut de "risque accru" est défini par un risque sur 10 ans de diabète de $\geq 33\%$, ce qui peut être évalué en utilisant les outils d'évaluation de risque CANRISK ou FINDRISK qui sont disponibles au: <http://canadiantaskforce.ca/ctfphc-guidelines/2012-type-2-diabetes/?lang=fr-CA>

Tableau IMC



Poids (lb)

		95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	
Hauteur (pi/po)	5'0"	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	152.5
	5'1"	18	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	155
	5'2"	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	157.5
	5'3"	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	160
	5'4"	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	162.5
	5'5"	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	165
	5'6"	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	167.5
	5'7"	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	170
	5'8"	14	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	172.5
	5'9"	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	175
	5'10"	14	14	16	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	177.5
	5'11"	13	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	180
	6'0"	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	182.5
	6'1"	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	185
	6'2"	12	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	187.5
	6'3"	12	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	190
6'4"	12	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	192.5	
		43	45	47	50	52	54	56	59	61	63	65	68	70	72	75	77	79	81	84	86	88	90	93	95	97	99	102	104	106	109	

Hauteur (cm)

Poids (kg)

1. Repérez votre hauteur sur l'échelle de gauche ou de droite
2. Repérez votre poids sur l'échelle supérieure ou inférieure
3. Votre IMC figure dans la case d'intersection de ces mesures
(Par. ex: quelqu'un qui est 5'9" et 145lbs a un IMC de 21)

-  Poids insuffisant: IMC <18,5
-  Poids santé: IMC 18,5 à 24,9
-  En surpoids: IMC 25 à 29,9
-  Obèse: IMC ≥ 30