Section 6 :

Gestion du Poids

Gestion du poids 76

Stratégies pour ramer longtemps 80

Calculer son poids santé (poids idéal théorique) 84

Gestion du poids

Groupe cible : toute personne souhaitant perdre du poids ou maintenir son poids santé.

Introduction

Beaucoup de personnes confondent surcharge pondérale et obésité. Avoir un excès de poids signifie simplement que vous pesez plus que la moyenne, proportionnellement à votre taille, ce qui s'explique souvent par une structure osseuse particulièrement dense ou une musculature développée.

L'obésité accroît le risque de maladie, en particulier de nature respiratoire ou cardiaque. Cela peut également entraîner des problèmes de stérilité ainsi qu'une espérance de vie amoindrie avec des taux de mortalité plus élevés. Une tension trop élevée, la cirrhose et le diabète sont des problèmes courants chez les personnes obèses. De plus, l'obésité accroît le risque d'insuffisance rénale, d'inflammation de la vésicule biliaire, de hernies, d'arthrite et de varices.

Surveiller son poids

Il existe des méthodes très simples pour constater un excès de poids : le plus simple n'est pas de se peser, mais déjà de regarder son profil dans une glace et sans rentrer le ventre de guetter l'apparition de bourrelets.

Un médecin peut calculer votre pourcentage de masse graisseuse en effectuant une série de mesures à plusieurs endroits du corps à l'aide d'une pince. Un bon indicateur d'excès de poids est de se pincer soi-même la peau des bras, des cuisses et du ventre. Une double épaisseur de peau supérieure à 2,5 cm indique un excès de poids.

Au cours de la vie, la forme et la constitution corporelle évoluent. Il ne faut donc ne pas se fier exclusivement à la balance. Vous pouvez vous servir d'un mètre-ruban pour mesurer votre tour de taille, de hanches et de poitrine ; contrôlez toute évolution. Si vous utilisez une balance, utilisez toujours la même et à heure régulière puisque le poids varie au cours de la journée.

Réduire son poids

Réduire son poids affecte la santé ; aussi, il est conseillé de consulter son médecin avant de s'embarquer dans un régime draconien.

Vouloir réduire son poids de 5, 10 ou 20 kg demandera de la persévérance et nécessitera de suivre à la fois un régime alimentaire adapté et de pratiquer une activité physique régulière.

Méthode pour réduire son poids

Pour commencer un régime qui permet la perte de poids, il est essentiel d'avoir un style de vie convenable. Perdre plus de 1 % de la masse corporelle par semaine peut nuire à la santé car ceci est souvent dû à la déshydratation plutôt qu'à une véritable perte de graisses.

Pour réussir à perdre du poids, trois éléments d'égale importance sont à considérer : la réduction du nombre de calories consommées, l'augmentation du nombre de calories brûlées lors de l'exercice et enfin l'engagement mental requis pour suivre le régime. Ces trois aspects sont traités en détail dans le présent guide d'entraînement.

Section 6 : Gestion du poids

Le programme en quatre étapes, illustré dans le tableau 6.1 permet d'augmenter progressivement la durée de l'exercice jusqu'à un maximum de 90 minutes.

© Yanik Chauvin - Fotolia.com

Avant de commencer un programme, il est conseillé de mesurer sa taille, ses hanches, sa poitrine, son cou, ses biceps, ses poignets, ses cuisses et ses mollets. Cela permet de constater une modification de la forme du corps. Il est préférable d'utiliser comme indicateur ses mensurations plutôt que simplement le poids parce qu'au fil de l'entraînement, la masse musculaire s'accroît. Étant plus denses, les muscles pèsent par unité de volume bien plus que les graisses. Ainsi, votre poids de corps peut rester inchangé voire augmenter, alors que vous serez véritablement en train de perdre des graisses. La forme de votre corps le montrera plus clairement que votre poids.

Réduire son poids demande de la discipline si vous voulez réussir. Faire une cure d'amaigrissement coûte cher et votre régime alimentaire est contrôlé uniquement le temps de la cure. Pour obtenir un résultat à long terme, vous ne pouvez compter que sur vous-même. Même votre médecin aura peu d'influence sauf si la surcharge pondérale est due à des facteurs médicaux. Si vous recherchez du soutien, un club pour les personnes qui suivent un régime est la meilleure solution, mais vous devrez continuer à faire de l'exercice.

Pour le choix d'une activité physique, il est nécessaire de prendre en compte certains paramètres. Une surcharge pondérale suppose des contraintes supplémentaires sur les muscles et les articulations. Il est ainsi déconseillé de pratiquer des activités qui provoquent des chocs, telles que la course à pied. Aussi vaut-il mieux considérer les activités qui soulagent du poids ; c'est la raison pour laquelle le Rameur Concept2 est idéal.

Démarrez doucement et souvenez-vous qu'il est préférable de terminer une séance en étant convaincu de ses capacités plutôt que de chercher l'épuisement. Augmentez graduellement la quantité de travail en fonction de la progression du niveau de forme mais ne vous attendez pas à des miracles. La graisse s'est accumulée au cours de plusieurs années, elle ne disparaîtra donc pas du jour au lendemain.

Chacun doit trouver un équilibre entre l'énergie ingérée et l'énergie dépensée afin de maintenir le poids du corps constant, pratiquant ou non une actvité physique régulière.
Ceci est représenté par l'équation de la balance énergétique :

apport énergétique = dépense énergétique (± énergie stockée)

Les méthodes passives vantent le fait de réduire son poids sans exercice, mais elles s'avèrent peu utiles. À titre d'exemple, les contractions musculaires induites par une stimulation électrique tonifient les muscles si vous manquez particulièrement de tonus, mais elles ne réduisent pas le poids. Une ceinture d'électrostimulation ne dissout pas la graisse. L'utilisateur la trouve généralement agréable, mais elle ne brûle pas les calories. Les vêtements favorisant la transpiration et les saunas peuvent générer une perte de poids temporaire due à la transpiration, mais celle-ci est résorbée dès que vous buvez.

Si l'apport énergétique (nourriture) est supérieur à la dépense énergétique, le corps stocke l'énergie sous forme de graisse. Si la dépense énergétique est supérieure à l'apport énergétique, le corps utilise l'énergie stockée pour satisfaire les demandes. Ceux qui souhaitent perdre du poids doivent toujours retenir ce principe.

Pour gérer son poids, il est conseillé d'effectuer de longues séances d'exercice de basse intensité (minimum 40 minutes). Au cours de l'exercice, le corps utilise les derniers apports diététiques avant de puiser dans les réserves de graisse, l'exercice sera donc efficace seulement s'il est suffisamment long.Un régime alimentaire équilibré s'établit lorsque les quantités d'énergie ingérées et dépensées s'équilibrent. L'énergie est mesurée en calories et elle provient des hydrates de carbone (glycogènes) et de la graisse.

Alors qu'un gramme de glycogène équivaut à quatre calories, un gramme de graisse en vaut neuf. Lors d'un exercice de haute intensité, davantage de calories sont brûlées, mais ce ne seront pas forcément celles que vous voulez brûler. Autrement dit, le fait de simplement compter les calories ne prend pas en compte la source d'énergie sollicitée.

Pour atteindre et maintenir vos objectifs de poids, restez réaliste et ne choisissez pas une solution trop rapide. Beaucoup de personnes ont des attentes irréalistes, cherchent des résultats immédiats et abandonnent quand ceux-ci tardent à venir.

Les régimes radicaux ne fonctionnent pas. Les régimes limitant le nombre de calories peuvent entraîner une perte de poids rapide, mais les études montrent que le résultat est souvent temporaire, le corps s'habituant à moins de calories en ralentissant son métabolisme. Lorsque la personne reprend un régime alimentaire normal, le métabolisme ne s'accélère pas suffisamment pour brûler la nourriture supplémentaire et l'excédent sera stocké sous forme de graisse.

Sauter les repas met le corps dans une situation de manque qui incite à trop manger pour compenser. Il vaut mieux espacer l'apport de calories au cours d'une journée. Pour perdre du poids, il est préférable de manger 25 % de calories au petit-déjeuner, 50 % au déjeuner et 25 % au repas du soir.

Des entraînements intenses ne sont pas la solution. Pour brûler les graisses, il est préférable de s'exercer plus doucement mais plus longtemps afin d'obliger le corps à puiser dans ses propres réserves de graisses plutôt que dans les réserves musculaires de glycogènes.

Pour vous motiver, lisez les témoignages sur www.concept2.fr/rameurs/temoignages/

Remarques pour le tableau 6.1

1. Ce programme de perte de poids convient aux personnes sédentaires. Si vous vous sentez bien après une séance, nous vous suggérons de prendre un peu de repos et de recommencer. Comme avec chacun de ces programmes, cela est laissé à votre appréciation personnelle et devrait dépendre de votre ressenti physique
2. Le programme se base sur une intensité maximum de 65% de votre FCM (souvent comprise entre 120 et 140 bpm[1]). Vous êtes censés pouvoir tenir une conversation à ce rythme (voir pages 31 à 33 de ce guide d'entraînement).
3. 2 x 10' B0 17-19 cpm signifie que vous ramez pendant dix minutes à votre fréquence cardiaque de B0 à 17-19 coups par minutes, prenez une petite pause et recommencez.
4. Le programme d'entrainement augmente en volume dans chaque période d'entraînement et d'une période à une autre. Si vous sentez que vous avez besoin de plus de repos, un repos de trois à quatre jours après chaque cycle d'entraînements devrait suffire.
5. Quand vous ramez sur de longues durées, vous pourriez avoir quelques courbatures dans le dos. Si c'est le cas, vérifiez que vous utilisez la bonne technique et si nécesssaire arrêtez vous toutes les 20 minutes et effectuez quelques étirements incluant des extension (comme par exemple les étirements portant sur les abominaux dans la Section 1 : Avant et après l'exercice). Les exercices qui font travailler les abdominaux et les dorsaux, pour maintenir la posture, vous aiderons à soulager ce problème.
6. Les effets de consommation d'energie sont cumulatifs. Ils seront les mêmes que vous vous entraîniez pendant une heure en continu ou en effectuant un 3 x 20 minutes.
7. Les phases 3 et 4 ne conviennent pas à tout le monde ; la plupart trouveront les phase 1 et 2 adéquates. Nous vous recommandons d'effectuer une visite médicale avant de vous attaquer aux phases 3 et 4 même si vous avez fini la phase 1 et 2 sans problème.

[1] bpm = battements par minute

Tableau 6.1

Programme de gestion du poids			
Séances	**Semaine Facile**	**Semaine Moyenne**	**Semaine Difficile**
	PHASE1		
1	10′ B0 17-19 cpm	15′ B0 17-19 cpm	15′ B0 17-19 cpm
2	15′ B0 17-19 cpm	20′ B0 17-19 cpm	20′ B0 17-19 cpm
3	2 x 10′ B0 17-19 cpm	2 x 10′ B0 17-19 cpm	2 x 15′ B0 17-19 cpm
4	15′ B0 17-19 cpm	15′ B0 17-19 cpm	20′ B0 17-19 cpm
5	20′ B0 17-19 cpm	20′ B0 17-19 cpm	25′ B0 17-19 cpm
	PHASE 2		
1	20′ B0 17-19 cpm	20′ B0 17-19 cpm	2 x 15′ B0 17-19 cpm
2	25′ B0 17-19 cpm	25′ B0 17-19 cpm	30′ B0 17-19 cpm
3	25′ B0 17-19 cpm	2 x 20′ B0 17-19 cpm	2 x 20′ B0 17-19 cpm
4	20′ B0 17-19 cpm	30′ B0 17-19 cpm	30′ B0 17-19 cpm
5	30′ B0 17-19 cpm	35′ B0 17-19 cpm	40′ B0 17-19 cpm
	PHASE 3		
1	30′ B0 17-19 cpm	40′ B0 17-19 cpm	2 x 25′ B0 17-19 cpm
2	40′ B0 17-19 cpm	45′ B0 17-19 cpm	50′ B0 17-19 cpm
3	2 x 20′ B0 17-19 cpm	2 x 25′ B0 17-19 cpm	2 x 30′ B0 17-19 cpm
4	30′ B0 17-19 cpm	35′ B0 17-19 cpm	40′ B0 17-19 cpm
5	40′ B0 17-19 cpm	50′ B0 17-19 cpm	60′ B0 17-19 cpm
	PHASE 4		
1	50′ B0 17-19 cpm	60′ B0 17-19 cpm	75′ B0 17-19 cpm
2	3 x 20′ B0 17-19 cpm	3 x 25′ B0 17-19 cpm	2 x 30′ B0 17-19 cpm
3	40′ B0 17-19 cpm	50′ B0 17-19 cpm	60′ B0 17-19 cpm
4	2 x 25′ B0 17-19 cpm	2 x 30′ B0 17-19 cpm	2 x 40′ B0 17-19 cpm
5	60′ B0 17-19 cpm	75′ B0 17-19 cpm	90′ B0 17-19 cpm

Stratégies pour ramer longtemps

Explication d'une séance de type B0 :

Séance de type aérobie, soutenable et "brûle-graisse", à une cadence de 16-18 coups par minute.
C'est un exercice cardio-vasculaire de base.
Vous devez vous sentir détendu et capable de tenir une conversation. Votre fréquence cardiaque doit se situer à 65 % de votre FC max. (souvent comprise entre 120 et 140 pulsations / minute).

Tableau 6.2

Le tableau ci-dessous donne des indications sur la consommation de substances à différents niveaux d'intensité. N'oubliez pas qu'il s'agit de valeur estimée de la consommation de graisse par rapport à celle des hydrates de carbone, et qu'il faut combiner durée et efficacité du travail.

Relation en intensité d'exercices et sources d'énergie				
Intensité d'exercice % FCM	**Fréquence Cardiaque**	**% Hydrates de carbone**	**% graisse**	**Durée recommandée**
65-70	130-140	40	60	60-90 min
70-75	140-150	50	50	30-60 mins
75-80	150-160	65	35	15-30 mins
80-85	170-180	80	20	10-15 mins
85-90	180-190	90	10	4-6 mins
90-95	190-200	95	5	90 secs -4 mins
100			-	45 -60 secs

Remarques

Exemple établi à partir d'une FC de 200 bpm

La séance idéale pour perdre du poids :

Maintenir son rythme cardiaque pendant 60 à 90 minutes à 65 - 70 % de sa fréquence cardiaque maximale. Séance à répéter 2 à 5 fois par semaine. Notez que vous pouvez varier les activités (marcher, ramer, pédaler, nager…). L'essentiel étant de maintenir sa fréquence cardiaque dans la zone définie.

Quelques conseils avant de commencer à ramer longtemps :

La fréquence cardiaque est l'élément le plus important à prendre en compte lorsque vous faites du sport. Vous devez impérativement suivre et écouter votre coeur, d'où l'importance d'être équipé d'une ceinture cardiofréquencemètre (ceinture thoracique de type Suunto™, fournie en série avec les écrans PM4, qui permet d'afficher votre FC sur l'écran du moniteur) ou d'une montre cardiofréquencemètre (+ ceinture thoracique) pour lire votre FC sur votre montre (Polar™, Suunto™, Garmin™, …).
En fin de séance, avec la fatigue, la fréquence cardiaque a tendance à s'élever.
Vous devez donc veiller à ne pas vous éloigner de votre zone de travail optimale.

Comment définir sa propre plage de fréquence cardiaque ?

Le pourcentage de la fréquence cardiaque à laquelle vous devez travailler est basé sur votre plage (ou amplitude) de fréquence cardiaque. Celle-ci est calculée en soustrayant votre fréquence cardiaque au repos de votre fréquence cardiaque maximale (220 - votre âge). Multipliez ce chiffre par le pourcentage voulu et ajoutez-y votre fréquence cardiaque au repos. Cela vous donnera une idée précise de la fréquence cardiaque adaptée à la zone de travail en question.

Exemple pour une personne de 41 ans ayant un rythme cardiaque au repos de 44 et désirant s'entraîner à 65 % de sa fréquence cardiaque maximale :

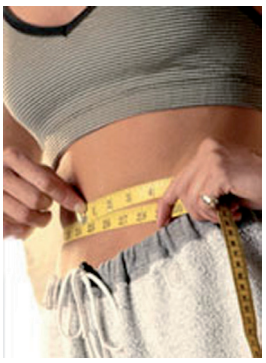
FC au repos : 44
FC max. : 220 - 41 ans = 179
Plage (amplitude) : 179 - 44 = 135
FC optimale de cette personne pour perdre du poids :
(135 x 65) / 100 = 88 + 44 (FC au repos) = 132 battements par minute

Comme il est difficile de maintenir la même fréquence cardiaque durant une heure, il est judicieux d'établir une zone avec un minima et un maxima à ne pas dépasser si l'on veut optimiser sa séance.

65 % = 132
70 % = 138

Cette personne devra donc s'appliquer pour rester dans la zone 132-138

Jeunes mamans :



Vous êtes nombreuses à nous demander quand reprendre le sport après avoir donné la vie. Pour gommer la cellulite et tonifier les zones les plus touchées par neuf mois de grossesse (ventre, hanches, fesses et cuisses), le rameur est reconnu pour être idéal. En effet, il permet de reprendre une activité physique, à son rythme, sans contrainte articulaire, tout en surveillant son bébé pour celles étant équipées d'un Rameur Concept2 à domicile ! De plus, cette activité peut être reprise rapidement après l'accouchement. Plusieurs experts en gynécologie obstétrique sont favorables à la pratique du rameur 6 semaines après l'accouchement. Comme chaque grossesse et chaque accouchement sont différents, nous vous recommandons vivement de consulter votre médecin gynécologue avant de reprendre une activité physique.

Ramer longtemps, pourquoi ?

Contrôler son poids :

Si vous ramez pour contrôler votre poids, sachez que plus votre séance est longue, plus vous brûlez des calories. Si, chaque semaine, vous réalisez 3 séances de rameur d'une durée raisonnable, sans augmenter votre apport calorifique, vous devriez perdre du poids. L'intensité n'a pas besoin d'être très élevée. Ramez à un rythme qui permette de mener une conversation est un bon repère pour trouver le rythme idéal pour «fondre».

Santé :

Si vous ramez pour entretenir votre forme, vous devez inclure toute une variété d'exercices, ainsi que de longues séances à un rythme modéré et régulier. Cela améliorera votre endurance, qui est largement responsable de votre bien-être. Vous devez également pousser l'intensité à son maximum de temps à autre lors de vos longues séances ou en incluant des sprints dans vos entraînements.

Mais longtemps c'est quoi au fait ?

Cela dépend de ce à quoi vous êtes habitué. Si vous êtes débutant, ou que vous avez eu une mauvaise journée, 20 minutes peuvent vous sembler très longues. Mais si vous ramez régulièrement, une séance vous paraîtra longue au bout d'environ 45 minutes, voire d'une heure au maximum. Pour un sportif de haut niveau qui a beaucoup de temps pour s'entraîner, cette durée peut atteindre une heure et demie.

Stratégies pour ramer longtemps :

La première chose à faire est de décider si vous préférez ramer en programmant le temps ou la distance ou bien en mode automatique. Les modes de programmation ont l'avantage de vous encourager à prendre un engagement dès le début. Vous choisissez la distance ou le temps et, une fois que vous avez commencé à ramer, le moniteur de performance (PM) compte à rebours jusqu'à ce que vous ayez fini. Une fois que vous avez commencé vous êtes face à votre objectif. Vous n'avez plus qu'à le réaliser. Le mode automatique compte à partir de zéro, ce qui, quelque part, facilite la tentation d'arrêter plus tôt que prévu. Essayez les trois options pour déterminer laquelle vous convient le mieux.

Pointes de vitesse :

Une façon efficace de rompre la monotonie d'une longue séance est d'intercaler, à intervalles réguliers, des pointes de vitesse. Si vous avez programmé une distance de 10 000 mètres par exemple, vous pouvez intercaler des séries de 10 coups tous les 1 000 mètres. Cela peut paraître insignifiant, mais ajoute une bonne dose d'intensité et d'intérêt. Dans le cas d'un temps programmé, ajoutez des séries toutes les 4 à 5 minutes.

Changez de décor :

Une nouvelle vue peut vous apporter énormément. Si il fait beau, profitez-en pour transformer votre rameur d'intérieur en rameur d'extérieur. Ou transportez-le du garage au salon (précisez à votre famille que c'est provisoire), vous pourrez ainsi être plus près de votre famille. Ou encore, laissez-le à sa place habituelle, mais retournez le en mettant, pourquoi pas, des plantes autour.

Changez de cadence : c'est un excellent moyen de structurer une longue séance, à la fois physiquement et psychologiquement. Choisissez 2 ou 3 cadences et alternez. Voici quelques exemples :

1. Ramez 3 minutes cadence 24, puis 2 minutes à 27, et continuez à alterner entre les 2.
2. Ramez pendant 500 mètres à 20, puis 250 mètres à 22, et ainsi de suite.

Ramez en groupe dans un club de fitness :

Tout d'abord, le simple fait que vous vous soyez mis d'accord pour vous retrouver à un horaire fixe vous aide à vous y rendre. Ensuite, vous pouvez vous encourager les uns les autres. Et enfin, vous pouvez discuter, cela aide à passer le temps et vous maintient à la bonne cadence.

Témoignage de Luc M. (publié le 1/07/2009 sur le forum de notre site Internet, section "Témoignages")

" Voilà, ca fait maintenant 8 mois que j'ai décidé de reprendre ma forme en main.
À 47 ans je commençais a m'approcher de l'obésité, j'étais essoufflé à chaque escalier, je me sentais mal dans ma peau et je résistais de plus en plus mal au stress de ma vie professionnelle qui m'oblige à effectuer des déplacements constants. Le cercle vicieux tabac, repas au restaurant, mal forme était en place et je pulsais près de 100 au repos… Mon médecin commençait à me prescrire de plus en plus de choses pour tenir le coup, mon cardiologue s'inquiétait des symptômes de douleurs cardiaques ressenties. J'avais donc besoin de reprendre les choses en main et le Rameur Concept2 en a été la clef.

Je voulais une activité autonome, tout en n'étant pas violente pour ma faible forme.

En 8 mois je suis passé d'un inactif total, au coeur noyé dans la graisse, à un presque cinquantenaire en forme. Evidemment, je ne serais jamais un grand sportif mais, grâce a un entraînement régulier sur le rameur, je me suis remis en forme. A l'heure actuelle, j'ai parcouru mes 500 premiers kilomètres. Je pulse moins de 60 au repos, j'ai perdu plus de 10 kg de graisse et je suis capable de ramer 1 heure à un rythme correct ou de courir une dizaine de km. Cet outil de cardio training m'a aidé à me sentir plus calme, à éliminer le stress et son ergonomie me permet de pratiquer alors qu'avant je souffrais continuellement du dos. La pratique du sport ma permis de diminuer mon poids, mon cholestérol, ma tension, mon rythme cardiaque et de me sentir bien dans ma peau. Cette machine est très bien faite, il n'y a pas d'à-coups et mes articulations ont retrouvé de la souplesse et grincent beaucoup moins au réveil. Avec mon surpoids je souffrais très souvent des articulations et du dos, seule la piscine aux horaires limités me permettait de faire du sport sans contrainte avant d'investir dans ce rameur. Merci pour le moniteur PM3 qui permet de doser son effort et de mesurer sa progression dans le temps. Merci pour la conception de l'ensemble qui assure un fonctionnement souple peu traumatisant pour les articulations et au tirage assez haut pour éviter de se faire mal aux lombaires. Seul reproche à faire au Rameur Concept2 : je suis obligé de changer toute ma garde robe : 3 tailles de pantalon en moins…"

Calculer son poids santé (poids idéal théorique)

Le poids santé, qui est le poids associé au plus faible risque pour la santé d'une personne, autrement dit le poids idéal théorique, qui se calcule en fonction de la taille et du poids.

Précisions sur l'Indice de Masse Corporelle (IMC)

L'Indice de Masse Corporelle, inventé par Adolphe Quételet (1796 - 1874), est un indice qui permet d'estimer la corpulence d'une personne. Il se calcule en en fonction de la taille et du poids.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a défni cet indice de masse corporelle comme le standard pour évaluer les risques liés au surpoids chez l'adulte. Il a également défini les intervalles standards (maigreur, indice normal, surpoids, obésité) en se basant sur la relation constatée statistiquement entre l'IMC et le taux de mortalité.

$$IMC = \frac{poids}{taille \times taille}$$

IMC	Interprétation
< 16,5	dénutrition
16,5 –> 18,5	maigreur
18,5 –> 25	corpulence normale (poids santé)
25 –> 30	surpoids
30 –> 35	obésité modérée
35 –> 40	obésité sévère
> 40	obésité morbide ou massive

Formule de Lorentz (1929)

La formule de Lorentz est l'une des plus utilisées actuellement pour calculer le poids idéal théorique d'un individu. Elle s'inspire d'une autre formule, celle de Broca, mais Lorentz améliore la pertinence du calcul en introduisant un facteur correctif proportionnel à la taille de l'individu et variable selon son sexe. Ce coefficient est ainsi équivalent à 2,5 pour les femmes et à 4 pour les hommes.

- Femme = Taille (cm) - 100 - [Taille (cm) - 150] / 2,5
- Homme = Taille (cm) - 100 - [Taille (cm) - 150] / 4

Toutefois, son principal défaut est de ne pas tenir compte de l'âge des individus et des différentes morphologies. Pour cela la formule de Creff (voir ci-dessous) peut être une solution.

Formule de Creff

La formule de Creff vous permet de déterminer votre poids idéal théorique en fonction de votre taille, de votre âge, et de votre morphologie. Cette formule tente de préciser la formule de Lorentz en introduisant les notions d'âge et de morphologie. Cependant, elle ne prend pas en compte le sexe. Une personne de morphologie "fine" verra son poids idéal diminué de 10 % par rapport à une personne de morphologie "normale", et une personne de morphologie "large" verra son poids idéal augmenté de 10%.

Il est à noter que les notions de morphologie "fine", "normale" et "large" restent relativement vagues et sans doute trop subjectives pour que le résultat soit vraiment satisfaisant pour tout le monde.

- Poids idéal (en kg) d'un individu de morphologie "normale" = [Taille (cm) - 100 + Age / 10] * 0,9
- Poids idéal (en kg) d'un individu de morphologie "fine" = [Taille (cm) - 100 + Age / 10] * 0,9 * 0,9
- Poids idéal (en kg) d'un individu de morphologie "large" = [Taille (cm) - 100 + Age / 10] * 0,9 * 1,1

Formule de Monnerot-Dumaine

La formule de Monnerot-Dumaine, qui prend en compte l'ossature et la masse musculaire, est de loin la formule la plus réaliste.

poids santé (kg) = [Taille (cm) - 100 + [4 x tour de poignet (cm)]] / 2