

## Grille de poids/ Weight Chart

"Vous n'avez plus à mentir sur votre poids maintenant...Vous pouvez mentir sur votre hauteur.../  
You don't have to lie about your weight anymore...Now you can lie about your height..."

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a recommandé de suivre la catégorisation suivante de l'Indice de masse corporelle (IMC); le Canada l'a adopté. Pour calculer l'IMC, on utilise une formule mathématique en fonction de la grandeur et du poids d'une personne. L'IMC représente le poids, divisé par la grandeur./ The World Health Organisation (WHO) recommended to follow the following category of the Body Mass Index (BMI); Canada adopted it. To calculate the BMI, we use a mathematical formula based on a person's height and weight. The BMI represents the weight divided by the height.

Hauteur en pieds et pouces, poids en livres/ Height in feet and inches, weight in pounds.

	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
5'4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
5'8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32
6'4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
6'6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29
6'8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28

Poids idéal/ Healthy weight	Surplus de poids/ Overweight	Obèse/ Obese
-----------------------------	------------------------------	--------------

Classification/ Classification	Catégorie de l'IMC/ BMI Category	Risque de développer des problèmes de santé/ Risk to develop health problems
Insuffisance de poids/ Insufficient weight	- 18,5	À risque/ At risk
Poids normal/ Normal weight	18,5 > 24,9	Faible/ Low
Surpoids/ Overweight	25,0 > 29,9	À risque/ At risk
Obésité de classe I/ Obesity class I	30,0 > 34,9	Élevé/ High
Obésité de classe II/ Obesity class II	35,0 > 39,9	Très élevé/ Very high
Obésité de classe III/ Obesity class III	Supérieur ou égal à 40,0/ Superior or equal to 40,0	Extrêmement élevé/ Extremely high

Source: [www.who.int](http://www.who.int)