



MESURE DES PARAMÈTRES PHYSIQUES

Mots clés : Poids, Taille, Tour du cou, Température, Périmètre abdominal

Poids

Mesurez tous les 15 jours à 1 mois votre poids le matin au réveil et notez le sur une fiche. Toute variation mensuelle supérieure à 1 kg en plus ou en moins sans raison valable est suspecte.

Affinez la surveillance en mesurant votre poids chaque jour sur trois jours en cas d'augmentation des chiffres surtout si vous êtes traité pour une insuffisance cardiaque et sur deux mois en cas d'amaigrissement. Parlez-en à votre médecin.

Taille

Mesurez votre hauteur. Le poids et la hauteur déterminent votre indice de masse corporelle (IMC) et vous classe dans les différentes catégories — dénutri, normal, surpoids et obésité. Votre médecin peut le calculer.

Périmètre abdominal

Mesurez votre tour de taille (mettre le ruban sur le nombril).

Un périmètre abdominal supérieur à 102 cm chez l'homme (94 cm Europe) et 88 cm chez la femme (80 cm Europe) est un élément du diagnostic clinique du syndrome métabolique et du syndrome d'apnées du sommeil (lire la page Dyslipidémie et Apnées du sommeil et voyage). Parlez-en à votre médecin.

Tour de cou

Si votre tour de cou (taille de chemise) est supérieur à 44 cm et votre tour de taille supérieur à 100 avec un IMC dans la catégorie obésité, vous souffrez peut-être d'un syndrome d'apnées du sommeil ? Parlez-en à votre médecin.

Température

Par curiosité, prenez votre température au moins une fois sinon plus le matin et le soir après une heure de repos, sous le bras (il faut rajouter 0,5°C). Ne rien rajouter si vous la prenez dans la bouche, sous la langue, à distance



d'un plombage. Il peut être intéressant avec les appareils prenant la température à distance de la contrôler sur une tierce personne en pleine forme. La fièvre se définit à partir d'une température supérieure ou égale à 38°C. Suivez les recommandations des notices de votre appareil de mesure. En cas de doute ou de fièvre, parlez-en à votre médecin.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2023 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais