



## Analyse masse grasse



© Marc Pauron

Durant les années 50, les scientifiques ont développé une nouvelle approche établissant la composition de la masse corporelle à partir de deux facteurs distincts : la graisse et la masse maigre. Pour calculer la proportion relative de chacune de ces masses, plusieurs méthodes sont employées.

Les mesures des circonférences et des plis cutanés sont les plus utilisées en pratique car elles sont réalisables dans n'importe quel cabinet médical, avec un minimum de matériel.

Les circonférences de l'abdomen, de la cuisse droite, de l'avant-bras droit et du mollet droit sont les plus utilisées. Le calcul direct du pourcentage de graisse peut se faire à l'aide de constante variable avec chaque utilisation associée à un facteur de correction pour les athlètes. Les mesures des plis cutanés, à la condition d'une certaine pratique, à l'aide d'un compas spécial, permettent une approche du pourcentage de la masse grasse. Il existe des abaques qui permettent de calculer le pourcentage de masse grasse en faisant la somme de ces quatre mesures (cf tableau de DURNIN et RAHAMAN).

### Protocole

4 régions de mesure sont prises en compte :

**Pli tricipital** : face arrière du haut du bras à mi chemin entre l'épaule et le coude, tirez sur la peau verticalement au centre de la face arrière du haut du bras.

**Pli bicipital** : idem mais cette fois au centre de la face avant du haut du bras.

**Pli sous-scapulaire** : surface du dos sous l'omoplate, tirez à un angle de 45° sur la peau située dans la région en dessous de l'omoplate, à quelque distance de la colonne vertébrale.

**Supra iliaque** : au dessus de l'os iliaque sur la face antérieure du corps, tirez sur la peau horizontalement.

Plis cutanés Totaux (mm)	Graisse (% du poids corporel)	
	Hommes	Femmes
15	5,5	
20	9	15,5
25	11,5	18,5
30	13,5	21
35	15,5	23
40	17	24,5
45	18,5	26
50	20	27,5
55	21	29
60	22	30
65	23	31
70	24	32,5
75	25	33,5
80	26	34
85	26,5	35
90	27,5	36
95	28	36,5

Pourcentage moyen de graisse chez les hommes : 9 à 14%