

# Mode Emploi Calculatrice Duo Santé

**Vous peser ne suffit pas ! Le look est une chose, la santé en est une autre !  
Duo Santé, un outil de bien être ! Faites le test...**

Après avoir enregistré votre profil (sexe, âge, sportif oui / non, taille, poids,), Duo Santé met à votre disposition une somme de résultats basiques concernant votre IMC (indice de Masse Corporelle), votre Besoin en calorie et votre poids.

**Champs d'application de DuoSanté :** Santé s'adresse à toute personne de 18 à 100 ans, à l'exception des femmes enceintes, de celles qui allaitent, des personnes gravement malades, des athlètes et des personnes très musclées.

## Limites des paramètres de « Votre Profil » :

Dans le cas où les chiffres entrés sont inférieurs ou supérieurs aux limites ci-dessous indiquées, Duo Santé affiche le message « **Error** » et il vous faudra retaper un chiffre compris dans les fourchettes définies.

**1 – 2 Sexe (homme H ou femme F)**

**3 - « SPORTIF YES/NO »**

Est considérée comme « sportif » toute personne pratiquant au moins 3 heures de sport par semaine ou réalisant 30 minutes de marche rapide par jour.

**4 - Age :** 18 à 100 ans

**5 - Poids (kg) :** 30 à 200 kg

**6 Hauteur / Taille cm : 140 à 250 cm**

## Résultats

**Les Besoins en calories\* :** Chaque jour, vous dépensez de l'énergie pour réfléchir, marcher, digérer... La quantité consommée dépend de plusieurs facteurs : âge, poids, taille, sexe et de l'activité physique. Duo Santé vous indique la quantité exacte de calories qu'il vous faut !

**Le Poids / IMC Idéal** vous fournit un intervalle de poids vous permettant d'obtenir un IMC Idéal.

**L'IMC\* ou indice de masse corporel**, résultat d'un calcul entre votre poids et votre taille, vous donne une évaluation de votre corpulence et des risques éventuels sur votre santé.

## Mode de fonctionnement du Duo Santé

**Exemple de profil** : un homme de 35 ans, mesurant 1.80 m, pesant 75 kg et sportif.

		Icône À l'Écran	
Appuyez	On		
Appuyez	1 Homme 2 Femme	1	
Appuyez	3 Sport YES/NO	3 YES	
Appuyez	4 AGE	4	Tapez 35
Appuyez	5 Poids kg	5	Tapez 75
Appuyez	6 Hauteur cm	6	Tapez 180

Appuyez sur la touche correspondante pour obtenir le résultat recherché : IMC, Besoin en calories, Poids / IMC Idéal.

		Icône À l'Écran	
Appuyez	IMC	7	Résultat 23,15
Appuyez	Besoin en Calories	8	Résultat 2725,24
Appuyez	Poids/ IMC Idéal	9	Résultat 64,8 - 81 kg
Appuyez	IMC Idéal	10	Résultat 20 - 25

**L'IMC ou indice de masse corporel** indique quel poids nous convient pour une santé optimale. Souvent utilisé par les médecins pour dépister un problème pondéral, il fournit une aide précieuse pour identifier le nombre de kilos à perdre ou à gagner.

L'IMC constitue un élément essentiel de l'analyse de l'obésité, il reste toutefois insuffisant comme seule mesure de composition corporelle puisqu'il ne tient pas compte de la masse musculaire, de l'ossature et de la répartition des graisses.

Pour déterminer l'existence d'un véritable problème de poids, il faudra faire établir exactement la proportion de masse grasse, car c'est l'excès de masse grasse qui représente un facteur de risque.

	Poids inférieur à la normale	Poids normal	Surcharge pondérale	Adiposité ou Obésité faible	Obésité
<b>Femme</b>	< à 19	19 à 24	> 24	> 30	> 40
<b>Homme</b>	< à 20	20 à 25	> 25	> 30	> 40

**Besoins en calories :** Le carburant nécessaire à votre corps est apporté par votre alimentation. Il est donc essentiel de connaître vos besoins quotidiens, pour adapter vos apports. Perdre du poids n'est possible que si l'organisme consomme davantage d'énergie qu'il n'en absorbe. Toute calorie superflue, non destinée à être dépensée, sera mise en réserve sous forme de graisse.

Le besoin en énergie d'une personne dépend de son métabolisme de base et de son métabolisme de performance.

- Le métabolisme de base est la quantité d'énergie nécessaire à un sujet au repos complet pour maintenir les fonctions vitales de l'organisme.
- Le métabolisme de performance dépend avant tout de l'activité musculaire, de la température ambiante et des activités de digestion.

L'unité de mesure de l'énergie s'appelle la calorie. Une kilocalorie (kcal) est la quantité d'énergie utilisée par l'organisme pour réchauffer un litre d'eau de 1 degré. L'usage international préfère se référer à l'unité de mesure qu'est le kilojoule. 4.184 kilojoules correspondent à une kilocalorie.

Pour 100 g	Pour 100 g
<b>Beurre = 750 Kcal</b>	<b>Pain blanc = 250 Kcal</b>
<b>Chocolat = 525 Kcal</b>	<b>Pâtes alimentaires = 375 Kcal</b>
<b>Confiture = 280 Kcal</b>	<b>Poisson gras = 120 Kcal</b>
<b>Fromage = 300-375 Kcal</b>	<b>Poisson maigre = 75-100 Kcal</b>
<b>Fruits = 40-50 Kcal</b>	<b>Pomme de terre = 90 Kcal</b>
<b>Lait = 35 - 70 Kcal</b>	<b>Riz blanc = 350 Kcal</b>
<b>Légumes frais = 20-30 Kcal</b>	<b>Sucre = 400 Kcal</b>
<b>Légumes secs = 325-350 Kcal</b>	<b>Viande de boeuf = 250 Kcal</b>
<b>Oeufs = 160 Kcal</b>	<b>Viande grasse = 290 Kcal</b>