



## Poids



## Masse grasseuse corporelle

Quantité effective de graisse dans votre corps.



## Taux de graisse corporelle

Quantité de graisse corporelle en pourcentage de votre poids corporel total.



## Masse musculaire

Le poids prévu des muscles dans votre corps, y compris les muscles squelettiques, les muscles lisses et l'eau contenue dans ces muscles.



## Type de corps

Évalue votre constitution physique en fonction du rapport entre la graisse corporelle et la masse musculaire de votre corps.



## Apport calorique quotidien (ACQ)

Estimation du nombre de calories que vous brûlez en 24 heures pour maintenir votre poids actuel.



## Indice de masse corporelle (IMC)

Balance standardisée entre le poids et la taille, utilisée comme indicateur de santé général.



## Taux métabolique de base (BMR)

Nombre de calories dont votre corps a besoin au repos.



## Âge métabolique

Âge auquel votre corps est évalué selon votre BMR.



## Masse osseuse

Quantité osseuse (taux minéral osseux, calcium ou autres minéraux) corporelle.



## Graisse viscérale

Indique le niveau de graisse entourant les organes vitaux dans la zone abdominale.



## Qualité musculaire

Indique l'état des muscles, qui change en fonction de facteurs, tels que l'âge et la condition physique.



MY  
TANITA

Comprenez les résultats de mesure et apprenez à connaître votre composition corporelle.

Téléchargez l'application gratuite My TANITA pour les mesures, la définition d'objectifs et le partage.



Pour plus d'informations,  
rendez-vous sur [www.tanita.fr](http://www.tanita.fr)

# Apprendre à connaître son corps

## Eau corporelle totale (%)

<b>Femme</b>	De 45 à 60 %
<b>Homme</b>	De 50 à 65 %

## Graisse viscérale

<b>Niveau normal</b>	1 - 12
<b>Niveau en excès</b>	13 - 59

## Plages de graisse corporelle saines (%)

	Maigreur	Niveau normal	Surpoids	Obésité
<b>Femme - Âge</b>				
20 - 39	0 % - 21 %	21 % - 33 %	33 % - 39 %	39 %+
40 - 59	0 % - 23 %	23 % - 34 %	34 % - 40 %	40 %+
60 - 99	0 % - 24 %	24 % - 36 %	36 % - 42 %	42 %+
<b>Homme - Âge</b>				
20 - 39	0 % - 8 %	8 % - 19 %	19 % - 25 %	25 %+
40 - 59	0 % - 11 %	11 % - 21 %	21 % - 28 %	28 %+
60 - 99	0 % - 13 %	13 % - 25 %	25 % - 30 %	30 %+

## IMC

Valeur saine 18,5 à 25

## Score de qualité musculaire

Homme	18-29	30s	40s	50s	60s	70s	80 & over
Bas	82 et plus haut	80 et plus haut	77 et plus haut	72 et plus haut	65 et plus haut	56 et plus haut	51 et plus haut
Moyen	55 - 81	53 - 79	49 - 76	45 - 71	38 - 64	30 - 55	26 - 50
Haut	54 et moins	52 et moins	48 et moins	44 et moins	37 et moins	29 et moins	25 et moins

Femme	18-29	30s	40s	50s	60s	70s	80 & over
Bas	88 et plus haut	85 et plus haut	80 et plus haut	74 et plus haut	66 et plus haut	58 et plus haut	53 et plus haut
Moyen	60 - 87	59 - 84	56 - 79	50 - 73	43 - 65	33 - 57	27 - 52
Haut	59 et moins	58 et moins	55 et moins	49 et moins	42 et moins	32 et moins	26 et moins

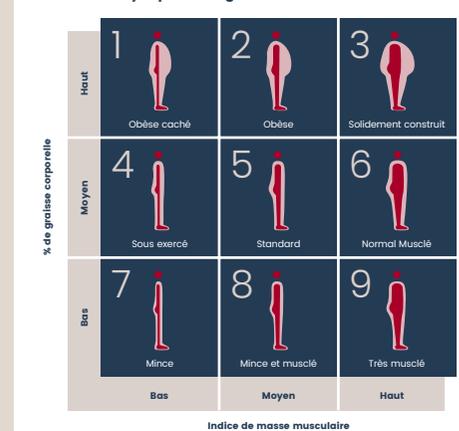
## Masse Osseuse

poids féminin		poids corporel sain	
moins que	50kg		1.95kg
entre	50kg - 75kg		2.40kg
au dessus	76kg		2.95kg
poids masculin			
moins que	65kg		2.65kg
entre	65kg - 95kg		3.29kg
au dessus	95kg		3.69kg

## Type de corps

Résultat	Plage de constitution physique	Explication
1	Obèse caché	Fort pourcentage de graisse corporelle et faible masse musculaire
2	Obèse	Fort pourcentage de graisse corporelle, masse musculaire modérée
3	Solidement construit	Grand pourcentage de graisse corporelle et masse musculaire élevés
4	Sous exercé	Pourcentage de graisse corporelle moyen et faible masse musculaire
5	Standard	Niveaux moyens de pourcentage de graisse corporelle et de masse musculaire
6	Normal Musclé	Pourcentage de graisse corporelle moyen et masse musculaire élevée
7	Mince	Pourcentage de graisse corporelle et masse musculaire faibles
8	Mince et musclé	Pourcentage de graisse corporelle faible et masse musculaire adéquate
9	Très musclé	Pourcentage de graisse corporelle faible et masse musculaire élevée

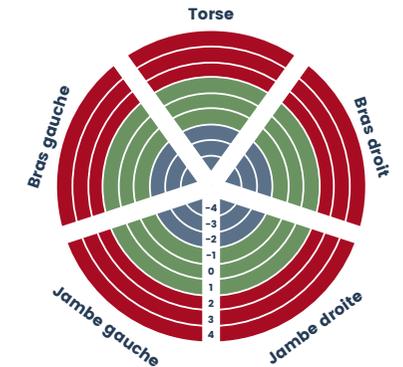
### Physique Rating



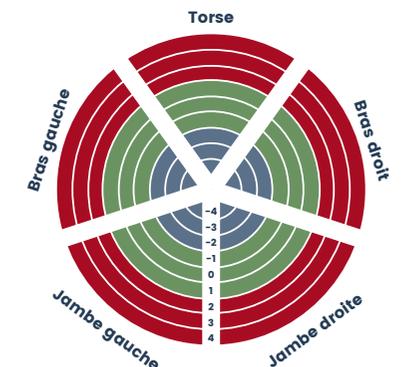
## Mesures par segmentation

Technologie segmentaire à 8 électrodes pour mesurer la composition corporelle de chaque bras et jambe, et du tronc.

Analyse de la graisse par segment du corps



Analyse musculaire par segment du corps



Bas Moyen Haut