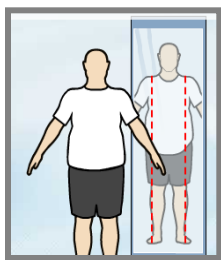


Directives sur la mesure de la circonférence de la taille - Automesure

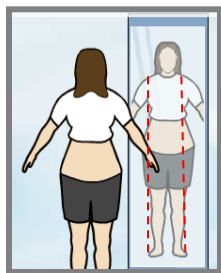
Étape 1

Positionnez-vous de la façon suivante :

- Debout devant un miroir
- Abdomen relâché et dégage
- Pieds à la largeur des épaules



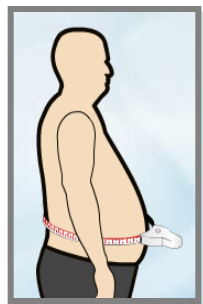
Homme



Femme

Étape 2

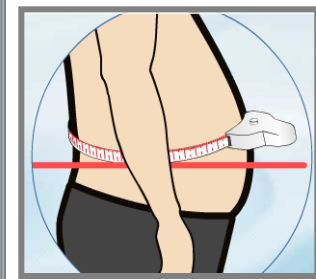
- Enroulez le ruban à mesurer autour de votre taille et insérez le bout du ruban à l'endroit prévu à cette fin.
- Localisez le dessus de l'os de votre bassin (crête iliaque) du côté droit.



Crête iliaque

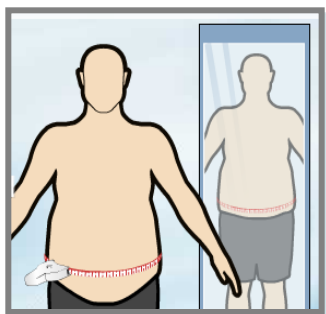
Étape 3

- Alignez le bas du ruban à mesurer avec le dessus de la crête iliaque.



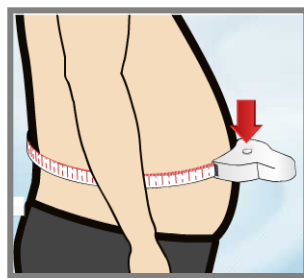
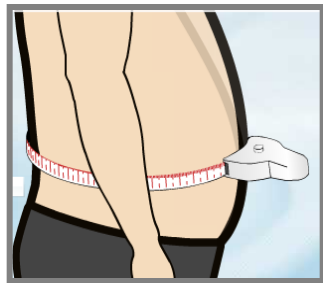
Étape 4

- À l'aide d'un miroir, assurez-vous que le ruban à mesurer est positionné à l'horizontale tout autour de votre taille.



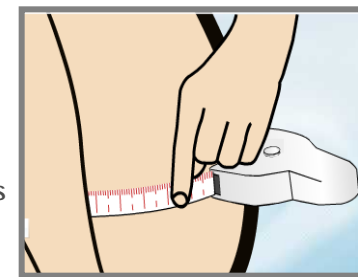
Étape 5

- Avant d'effectuer la mesure, prenez 2 ou 3 respirations NORMALES.
- À la fin de la 3^e expiration, ajustez la tension du ruban sur votre abdomen à l'aide du bouton central.



Étape 6

- Prenez la mesure à la fin d'une expiration NORMALE.
- Avant d'enlever le ruban, pincez ce dernier entre vos doigts le plus près possible de la mesure afin d'éviter de la perdre.
- Indiquez le résultat.



Chaire internationale sur
le risque cardiométabolique

www.myhealthywaist.org