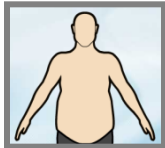
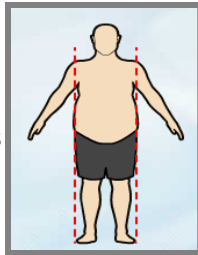


## Étape 1

Demandez au patient de se positionner de la façon suivante :

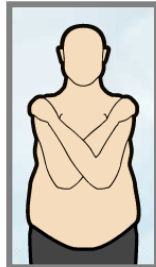
- Abdomen dégagé
- Pieds à la largeur des épaules
- Bras croisés sur la poitrine



Homme



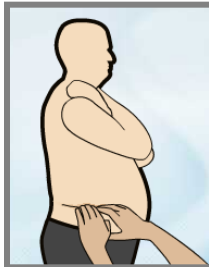
Femme



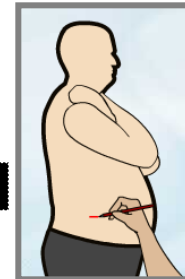
## Étape 2

Il est suggéré de s'agenouiller à la droite du patient.

- Palpez sa hanche afin de localiser le dessus de la crête iliaque.
- Tracez une ligne horizontale à mi-distance entre le dos et l'abdomen du patient.

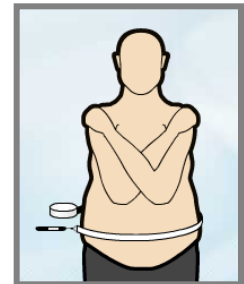


Crête iliaque



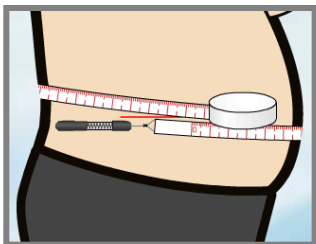
## Étape 3

- Positionnez le ruban à l'horizontale tout autour de la taille du patient.
- \* Afin de faciliter la pose du ruban, il est suggéré de l'enrouler autour des jambes du patient et de le remonter.



## Étape 4

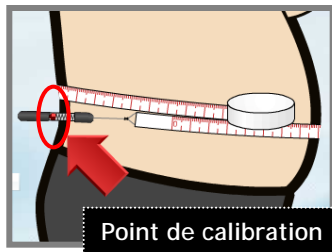
- Aligned le bord inférieur de votre ruban avec votre marque.



## Étape 5

Il est recommandé d'utiliser un ruban avec ressort de type Gulick afin de contrôler la pression exercée sur l'abdomen du patient.

- Serrez légèrement le ruban autour de l'abdomen du patient sans l'enfoncer dans la peau.



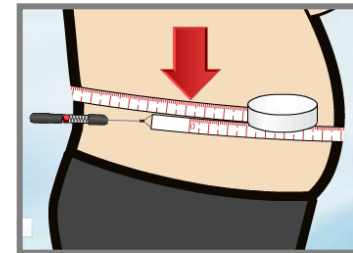
Point de calibration

- \* Si vous utilisez un ruban avec ressort, tirez sur l'extrémité du mécanisme de tension jusqu'à ce que le point de calibration soit visible.

## Étape 6

Il est suggéré de demander au patient de se détendre et de respirer NORMALEMENT (les muscles abdominaux ne doivent pas être contractés).

- Demandez au patient de prendre 2 ou 3 respirations NORMALES.
- Mesurez à partir du zéro sur le ruban (au millimètre près) à la fin d'une expiration NORMALE.
- Indiquez le résultat.



Chaire internationale sur le risque cardiométabolique

[www.myhealthywaist.org](http://www.myhealthywaist.org)