



# GIMA

PROFESSIONAL MEDICAL PRODUCTS

---

**PLICOMETRO FAT-2 - ALLUMINIO**  
**FAT 2 SKINFOLD CALIPER - ALUMINIUM**  
**ADIPOMÈTRE FAT-2 - ALUMINIUM**  
**PLICÓMETRO FAT-2 - ALUMINIO**  
**ADIPÓMETRO DE PREGAS CUTÂNEAS 2 -**  
**alumínio**  
**HAUTFALTENMESSGERÄT ZUR KÖRPER-**  
**FETTMESSUNG 2 - Aluminium**

**Manuale d'uso - User manual - Manuel de l'utilisateur - Guía de uso -**  
**Manual de utilização - Benutzerhandbuch**

---

Le misure si intendono indicative  
The measures are intended as indicative  
Les mesures sont destinées à être indicatives  
Las medidas tienen carácter indicativo  
As medidas têm um caráter indicativo  
Die Messwerte sind als Richtwerte zu verstehen

**REF** RE-120-20 (GIMA 27349)

Importato da/Imported by/Importé par/Importado por /  
Importado por / Importiert durch:

**Gima S.p.A.**

Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) Italy  
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com

[www.gimaitaly.com](http://www.gimaitaly.com)

Made in Pakistan



Pour la mesure approximative à des fins non diagnostiques du tissu sous-cutané et la conversion de cette mesure en pourcentage indicatif de graisse corporelle.

## **INTRODUCTION**

L'étrier pour les plis de la peau est utilisé pour mesurer l'épaisseur des « plis de la peau ». Les mesures sont prises sur des sites sélectionnés. L'épaisseur du pli de la peau résultante est ensuite traduite au moyen de tables des plis de la peau en pourcentage de graisse corporelle.

## **PROCÉDURE DE MESURE DES P LIS DE LA PEAU**

Localisez et mesurez chaque pli de la peau avec soin. Les résultats peuvent varier si les mesures ne sont pas constamment prises à l'endroit exact avec le même « pincement » et la même pression de l'étrier.

Pour chaque endroit de pli de la peau, utiliser la même procédure de mesure.

- a. Prenez la mesure du pli de la peau directement sur la peau, et non à travers des vêtements.
- b. Saisissez et maintenez le pli de la peau dans une main, utilisez l'autre main pour mesurer l'épaisseur du pli de la peau avec un étrier pour plis de la peau.
- c. Prenez trois mesures à chaque site de pli de la peau. L'épaisseur finale du pli de la peau sur ce site du pli de la peau est la moyenne de ces trois mesures.
- d. Avec un crayon gras, marquez le point de mesure sur le site de la peau.
- e. Saisissez le pli de la peau entre le pouce et l'index de votre main gauche.
- f. Appliquez l'étrier pour pli de la peau au site de sorte que la marque au crayon gras sur le côté du pli de la peau soit à mi-chemin entre les mâchoires de l'étrier.
- g. Relâchez votre pouce droit du levier de l'étrier de sorte que les extrémités de la mâchoire de l'étrier puissent exercer leur pleine force sur le pli de la peau.
- h. Lisez les mesures de plis de la peau (en millimètres) directement sur le cadran de l'étrier.
- i. Lisez la mesure deux fois encore. Un total de trois mesures sur chaque site est requis pour des résultats exacts.
- j. La lecture du pli de la peau pour le site est la moyenne des trois mesures.
- k.  $\text{Mesure moyenne du pli de la peau} = (M1 + M2 + M3) / 3$ .

## **POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE À PARTIR DES MESURES DE P LIS DE LA PEAU**

Une fois que les mesures de plis de la peau sont prises, ces mesures peuvent être traduites en CONTENU DE GRAISSE CORPORELLE, SOUS FORME DE POURCENTAGE DU POIDS DU CORPS. Ces pourcentages varient en fonction de l'âge et du sexe.

### **TABLES POUR LES ADULTES**

Pour trouver l'équivalent du contenu en graisse, sous forme de pourcentage du poids du corps, pour hommes et femmes:

1. Calculez les quatre (4) mesures moyennes de plis de la peau (biceps, triceps, muscles sous-scapulaire et supra-iliaque)
2. Utilisez le pourcentage approprié de la table des poids corporels (homme ou femme).  
Vous trouverez votre teneur en graisse en tant que pourcentage du poids corporel à l'intersection de la colonne FOURCHETTE D'ÂGE et de la ligne « SOMME DES P LIS DE LA PEAU ».

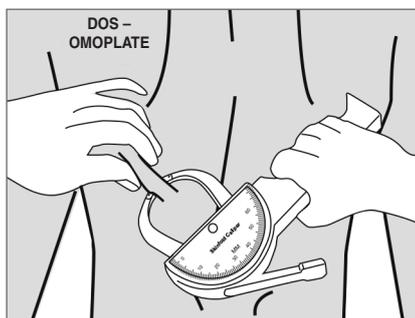
**POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE -- HOMMES / FEMMES**

Somme des moyennes des 4 plis de la peau mm	ÂGES			
	17-29 Hommes / femmes	30-39 Hommes / femmes	40-49 Hommes / femmes	50+ Hommes / femmes
15	4.8 / 10.5	- / -	- / -	- / -
20	8.1 / 14.1	12.2 / 17.0	12.2 / 19.8	12.6 / 21.4
25	10.5 / 16.8	14.2 / 19.4	15.0 / 22.2	15.6 / 24.0
30	12.9 / 19.5	16.2 / 21.8	17.7 / 24.5	18.6 / 26.0
35	14.7 / 21.5	17.7 / 23.7	19.6 / 26.4	20.8 / 28.5
40	16.4 / 23.4	19.2 / 25.5	21.4 / 28.2	22.9 / 30.3
45	17.7 / 25.0	20.4 / 26.9	23.0 / 29.6	24.7 / 31.9
50	19.0 / 26.5	21.5 / 28.2	24.6 / 31.0	26.5 / 33.4
55	20.1 / 27.8	22.5 / 29.4	25.9 / 32.1	27.9 / 34.6
60	21.2 / 29.1	23.5 / 30.6	27.1 / 33.2	29.2 / 35.7
65	22.2 / 30.2	24.3 / 31.6	28.2 / 34.1	30.4 / 36.7
70	23.1 / 31.2	25.1 / 32.5	29.3 / 35.0	31.6 / 37.7
75	24.0 / 32.2	25.9 / 33.4	30.3 / 35.9	32.7 / 38.7
80	24.8 / 33.1	26.6 / 34.3	31.2 / 36.7	33.8 / 39.6
85	25.5 / 34.0	27.2 / 35.1	32.1 / 37.5	34.8 / 40.4
90	26.2 / 34.8	27.8 / 35.8	33.0 / 38.3	35.8 / 41.2
95	26.9 / 35.6	28.4 / 36.5	33.7 / 39.0	36.6 / 41.9
100	27.6 / 36.4	29.0 / 37.2	34.4 / 39.7	37.4 / 42.6
105	28.2 / 37.1	29.6 / 37.9	35.1 / 40.4	38.2 / 43.3
110	28.8 / 37.8	30.1 / 38.6	35.8 / 41.0	39.0 / 43.9
115	29.4 / 38.4	30.6 / 39.1	36.4 / 41.5	39.7 / 44.5
120	30.0 / 39.0	31.1 / 39.6	37.0 / 42.0	40.4 / 45.1
125	30.5 / 39.6	31.5 / 40.1	37.6 / 42.5	41.1 / 45.7
130	31.0 / 40.2	31.9 / 40.6	38.2 / 43.0	41.8 / 46.2
135	31.5 / 40.8	32.3 / 41.1	38.7 / 43.5	42.5 / 46.7
140	32.0 / 41.3	32.7 / 41.6	39.2 / 44.0	43.0 / 47.2
145	32.5 / 41.8	33.1 / 42.1	39.7 / 44.5	43.6 / 47.7
150	32.9 / 42.3	33.5 / 42.6	40.2 / 45.0	44.1 / 48.2
155	33.3 / 42.8	33.9 / 43.1	40.7 / 45.5	44.6 / 48.7
160	33.7 / 43.3	34.3 / 43.6	41.2 / 45.8	45.1 / 49.2
165	34.1 / 43.7	34.6 / 44.0	41.6 / 46.2	45.6 / 49.6
170	34.5 / 44.1	34.8 / 44.4	42.0 / 46.6	46.1 / 50.0
175	34.9 / -	- / 44.8	- / 47.0	- / 50.4
180	35.3 / -	- / 45.2	- / 47.4	- / 50.8
185	35.6 / -	- / 45.6	- / 47.8	- / 51.2
190	35.9 / -	- / 45.9	- / 48.2	- / 51.6
195	- / -	- / 46.2	- / 48.5	- / 52.0
200	- / -	- / 46.5	- / 48.8	- / 52.4
205	- / -	- / -	- / 49.1	- / 52.7
210	- / -	- / -	- / 49.4	- / 53.0

**MUSCLE SOUS-SCAPULAIRE**

En-dessous de l'extrémité de l'angle inférieur de l'omoplate, à un angle de 45 degrés par rapport à la verticale (dos, juste sous l'omoplate).

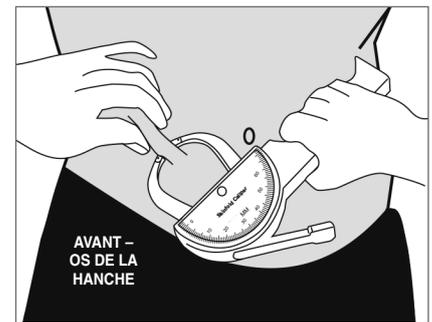
Marquez le point juste sous l'omoplate, à mi-chemin entre la colonne vertébrale et le côté. Lorsque vous prenez la mesure, l'étrier du pli de la peau doit être orienté à 45 degrés.



### MUSCLE SUPRA-ILIAQUE

Au-dessus de la crête iliaque en ligne mi-axillaire (environ un pouce au-dessus de l'os de la hanche à un angle de 45 degrés avec la verticale).

Marquez le point environ un pouce au-dessus de l'os de la hanche. Lorsque vous prenez la mesure, l'étrier du pli de la peau doit être orienté à 45 degrés.



## TABLES POUR LES ENFANTS

L'American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) suggère que les normes de pourcentage national sont la meilleure référence pour les mesures de plis de la peau et les contenus de graisse corporelle chez les enfants de moins de 17 ans. L'AAHPERD suggère que l'idéal est le 50ème centile : les enfants en-dessous du 25ème centile doivent être encouragés à réduire la graisse du corps, tandis que ceux qui sont au-dessus du 90ème centile ne doivent pas être encouragés à perdre de la graisse corporelle. Pour trouver le centile approprié pour les garçons et les filles :

1. Ajoutez les deux (2) mesures moyennes de plis de la peau (triceps et muscle sous-scapulaire)
2. Trouvez votre CENTILE en lisant la colonne d'âge appropriée jusqu'à ce que vous croisiez la mesure du pli de la peau.

Ensuite, lisez le centile en regardant à gauche dans cette ligne. Voyez la Table des centiles garçons/filles ci-dessous.

### TABLE DES CENTILES DE GRAISSE CORPORELLE ET DES PLS DE LA PEAU GARÇONS/FILLES

Centile	ÂGE											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	1er nombre - moyenne de la mesure du triceps et muscle sous-scapulaire pour les GARÇONS / 2ème nombre - moyenne de la mesure du triceps et du muscle sous-scapulaire pour les FILLES											
99	7/8	7/8	7/8	7/9	7/9	8/8	7/9	7/10	7/10	8/11	8/11	8/12
90	9/10	9/11	9/11	10/12	10/12	10/12	10/13	9/15	10/13	10/16	10/16	10/16
85	10/11	10/12	10/12	10/12	11/13	11/13	10/13	10/14	10/16	11/17	11/18	11/18
80	10/12	10/12	10/12	11/13	11/13	12/14	11/14	11/15	11/17	11/18	11/19	11/19
75	11/12	11/12	11/13	11/14	12/14	12/15	11/15	12/16	11/18	12/20	12/20	12/20
70	11/12	11/13	11/14	12/15	12/15	12/16	12/16	12/17	12/19	12/21	12/21	13/22
65	11/13	11/13	12/14	12/15	13/16	13/16	13/17	12/18	12/20	13/22	13/22	13/22
60	12/13	12/14	12/15	13/16	13/17	14/17	13/17	13/19	13/21	13/23	13/23	14/24
55	12/14	12/15	13/16	13/16	14/18	15/18	14/19	14/20	13/22	14/24	14/24	14/26
50	12/14	12/15	13/16	14/17	14/18	16/19	15/19	15/20	14/24	14/25	14/25	15/27
45	13/15	13/16	14/17	14/18	15/20	16/20	15/21	16/22	14/25	15/26	15/27	16/28
40	13/15	13/16	14/18	15/19	16/20	17/21	16/22	17/23	15/26	16/28	16/29	16/30
35	13/16	14/17	15/19	16/20	17/22	19/22	17/24	18/25	16/27	18/29	14/30	17/32
30	13/16	14/18	16/20	17/22	18/24	20/23	19/25	19/27	18/30	18/32	18/32	19/34
25	14/17	15/19	17/21	18/24	19/25	22/25	21/27	22/30	20/32	20/34	20/34	21/36
20	14/18	16/20	18/23	20/26	21/28	24/28	24/31	25/33	23/35	22/37	22/37	24/40
15	16/19	17/22	19/25	23/29	24/31	28/31	27/35	29/39	27/39	25/42	24/42	26/42
10	18/22	18/25	21/30	26/34	28/35	33/36	33/40	36/43	31/42	30/48	29/46	30/46
5	20/26	24/28	28/36	34/40	33/41	38/42	44/48	46/51	37/52	40/56	37/57	38/58

\* Pour trouver le centile approprié pour les garçons et les filles: Ajoutez les deux (2) mesures moyennes de plis de la peau (triceps et muscle sous-scapulaire, c.-à-d. 11/14) Trouvez votre CENTILE en lisant la colonne d'âge appropriée jusqu'à ce que vous croisiez la mesure du pli de la peau. Ensuite, lisez le centile en regardant à gauche dans cette ligne. (Exemple : âge 9 ans, mesures moyennes de plis de la peau 11/14, centile 75).

## EMPLACEMENT DE MESURE DES PLIS DE LA PEAU

### TRICEPS

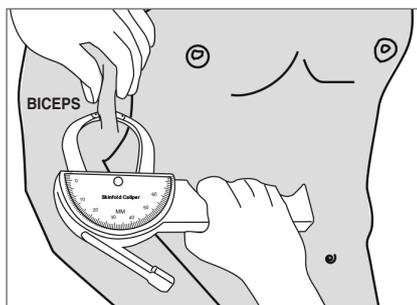
Entre l'extrémité de l'olécrâne du cubitus (coude) et l'omoplate (épaule). Marquez le point sur l'arrière du bras à mi-chemin entre l'extrémité du coude et la marque sur l'épaule doit être à mi-chemin entre les mâchoires de l'étrier.



### BICEPS

Au milieu du muscle (généralement, c'est à l'opposé du mamelon).

Marquez le point à mi-chemin entre le muscle du biceps FLÉCHI. Lorsque vous prenez la mesure, le muscle (bras) doit être RELÂCHÉ et dans une position perpendiculaire.



## INDICATIONS D'USAGE ET PRÉCAUTIONS

Ces appareils sont conçus pour une utilisation professionnelle par des opérateurs qualifiés possédant les compétences nécessaires. L'utilisation du produit implique un contact direct avec la peau du patient; porter toujours des gants de protection, ne pas utiliser sur la peau terne, manipuler soigneusement pour éviter toute abrasion accidentelle. Nettoyer et stériliser avant chaque utilisation; utilisez une solution désinfectante non agressive neutre (PH7), ne pas utiliser de solutions contenant des ions de chlorure ou une teneur élevée en alcool. Ce produit est destiné à fournir des mesures indicatives faciles à lire.

	Attention: lisez attentivement les instructions (avertissements)		Consulter les instructions d'utilisation
	À conserver dans un endroit frais et sec		À conserver à l'abri de la lumière du soleil
<b>REF</b>	Code produit	<b>LOT</b>	Numéro de lot

### CONDITIONS DE GARANTIE GIMA

La garantie appliquée est la B2B standard Gima de 12 mois.