

## Rapport au participant – Mesures physiques

Nom :

Age :

Date de l'évaluation :

Facteur	Résultats	Interprétation
Pression artérielle	Systolique :	Bonne / Limite / Haute
	Diastolique :	Bonne / Limite / Haute
Taille		
Ratio tour de taille/tour de hanches		Bon / Limite / Excessif
Force de préhension	Main droite :	Excellent / Très bon / Bon / Moyen / Insuffisant
	Main gauche :	Excellent / Très bon / Bon / Moyen / Insuffisant
Bioimpédance	Poids :	-
	IMC :	Poids insuffisant / Normal / Embonpoint / Obésité
	Pourcentage de gras corporel :	Bon / Excessif
Hauteur du buste		-
Densité osseuse	Indice de rigidité de l'os :	Normal / Ostéopénie / Ostéoporose
Fonction pulmonaire	FEV <sub>1</sub> valeur :	Bonne / Réduite
	FVC valeur :	Bonne / Réduite
	FEV1/FVC ratio :	Bonne / Réduite

L'interprétation des résultats est basée sur des études antérieures reliant ces facteurs à des risques de santé. Les participants ayant des résultats indésirables peuvent présenter des risques plus élevés de souffrir de certaines maladies, et peuvent souhaiter considérer des changements de style de vie (ex : cesser de fumer, réduire l'apport alimentaire de sel, viande et autres sources de gras «saturés» d'origine animale et autres; augmenter l'activité physique). Les participants ayant une pression sanguine élevée ou des fonctions respiratoires réduites peuvent également souhaiter les faire évaluer à nouveau par leur médecin.