



Masse corporelle des femmes

Thèmes : [Beauté](#) [Corps](#) [Femme](#) [Formes](#) [Graisse](#) [IMC](#) [Morphologie](#) [Muscle](#) [Poids](#)

La **masse corporelle** ou plus communément « poids » est la **mesure en kilogrammes (kg)** du corps.

■ Répartition de la masse corporelle

Les différents **tissus** composant le corps humain ont des **densités variables** :

- **Os** : la partie **minérale** des os est composée essentiellement de phosphate de calcium, et représente environ 70 % du poids de l'os sec. La partie périphérique est **dense**, dure et très résistante, alors que la partie centrale est **spongieuse** et riche en cellules conjonctives adipeuses et en éléments sanguins. La densité des os varie entre 1,105 et 1,8
- **Muscles** : composés de cellules contractiles ou « **fibres musculaires** ». La densité du muscle est de l'ordre de 1,087
- **Graisse** : semi-solide, elle est composée de **lipides**, et se situe **sous la peau** ou **entoure certains organes** comme les reins. Elle constitue une **réserve énergétique** importante pour l'organisme. La graisse blanche, de 20 à 25 % du poids corporel de la femme, est une réserve d'énergie réglée par le pancréas, et protège du froid comme un isolant. La graisse brune quant à elle protège du froid en produisant de la chaleur, et disparaît progressivement avec l'âge. La densité de la graisse oscille entre 0,85 et 0,95

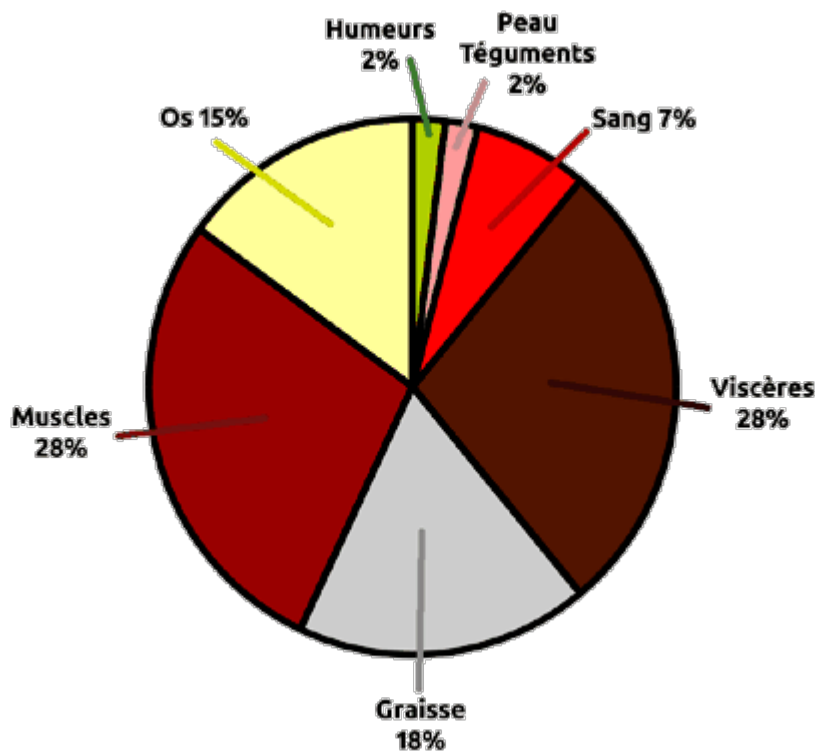


© Koen Hauser

Une coupe anatomique de femme

- **Viscères** : les **organe** se situant **dans une cavité**, comme la boîte crânienne, la cage thoracique ou la cavité abdominale. Le cerveau, les poumons et les intestins sont dans cette catégorie, ainsi que les organes comme le foie, l'estomac, la rate, les reins...
- **Sang** : le **liquide** qui circule continuellement dans les vaisseaux sanguins et le cœur. Il est composé d'un fluide aqueux (le plasma), et de milliards de cellules, principalement les globules rouges
- **Peau et téguments** : la peau est l'organe le plus étendu et **le plus lourd du corps** par sa surface et sa masse, environ 2 m² pour 3 kg chez la femme. Il peut comprendre des téguments composés principalement de **kératine**, comme les poils, les cheveux et les ongles
- **Humeurs** : ceci correspond aux **liquides et sécrétions** diverses du corps

Répartition de ces éléments pour une femme de corpulence normale :



Répartition de la masse corporelle des femmes

■ Les facteurs influençant la masse cor-

porelle

- L'**eau** par rapport à la graisse

Le **corps humain est essentiellement composé d'eau**, mais sa quantité varie selon la masse corporelle. La **répartition selon la corpulence** d'une femme est :

- Maigre : 60 %
- Poids moyen : 50 %
- Obèse : 40 %

La **graisse** étant **plus lourde que l'eau**, c'est donc ce premier facteur qui est directement impliqué dans la prise de poids.

- Les **muscles** par rapport à la graisse

Pour un même poids, **le muscle occupe beaucoup moins de place que la graisse**.

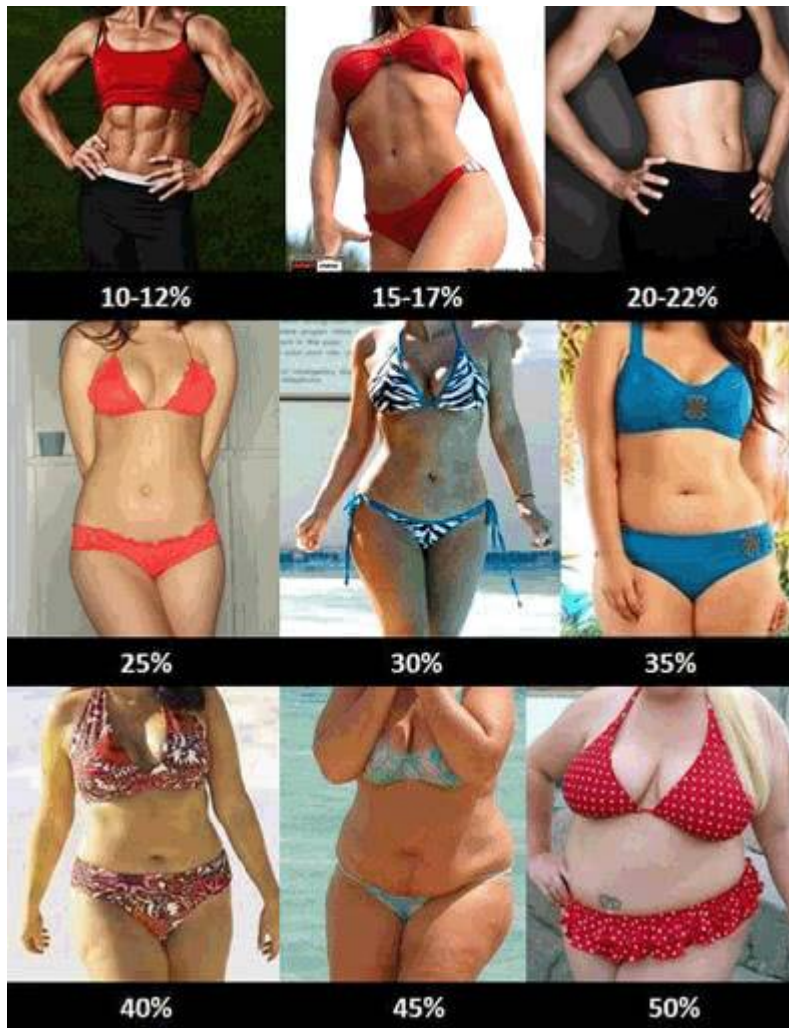
Plus les muscles sont apparents et développés, moins le **pourcentage de graisse** dans le corps est important :



Source : inconnue

Représentation du pourcentage de graisse dans le corps de la femme

Pour être plus plus concret, voici des **exemples en photo** :



Source : inconnue

Représentation en photos du pourcentage de graisse dans le corps de la femme

Les muscles sont plus « lourds » que la graisse. Lorsque qu'une femme fait du **sport** et se muscle, sa **proportion de graisse diminue** inversement. Au début, seule la masse musculaire augmente, puis les graisses sont « consommées » par l'effort. C'est pour cette raison que faire du sport peut sembler ne donner aucun résultat sur le poids au début !



Source : inconnue

Même poids mais un corps différent

Un moyen simple de **connaître votre pourcentage de graisse**, ou « *masse grasse* », est d'utiliser un [impédancemètre](#). Certaines **balances électroniques** incorporent maintenant ce dispositif. Pour la **mesure**, il envoie un courant électrique de très faible intensité dans le corps : la graisse étant très mauvaise conductrice, la résistance est **calculée par rapport au poids, sexe, taille (hauteur) et âge**, et convertie en mesure en pourcentage.

Attention toutefois, **les résultats varient beaucoup** : il vaut mieux faire le test toujours dans les **mêmes conditions**, par exemple au lever à jeun. Boire un simple verre d'eau modifiera le résultat...

Un fait amusant : **les femmes ont plus de graisse et moins de muscles que les hommes** (qui n'ont que 15% de graisse et 35% de muscle en moyenne) : **elles flottent donc beaucoup mieux dans l'eau** ! En effet, la **densité** du corps d'une femme est de l'ordre de 0,87 et celle du corps d'un homme de 0,98.

• La **taille** par rapport à la **morphologie**

La **taille** d'une femme (sa hauteur, pas son tour de taille !) influence bien entendu sa masse corporelle. L'écart de poids du **squelette** entre une ossature forte et une plus gracile peut atteindre deux kilos !

Ne vous fiez surtout pas aux femmes qui justifient leur poids par « oui, mais j'ai des gros os », la plupart du temps elle n'en savent rien... mais il est vrai que la **densité des os** varie entre 1,105 et 1,8, ce qui peut expliquer une petite différence entre deux femmes de même taille --- 2kg sur 60 cela ne fait **que 3% d'écart** après tout !

Mais le squelette n'est pas le seul facteur. Observez l'exemple ci-dessous.

Croirez-vous que toutes ces femmes pèsent 68kg ?



Source : inconnue

La taille influence-t-elle le poids ?

Selon les [types de formes](#), ces femmes ont de droite à gauche des **morphologies** en : rond, rectangle, triangle inversé, triangle, sablier.

Prenons un cas précis : les deux femmes qui font une taille 40 ont 8 cm de différence. Observez bien la **répartition de la graisse et des muscles** : la plus petite a beaucoup plus de graisse abdominale alors que la plus grande est moins large d'épaules, mais plus large des hanches et des cuisses. La plus grande a aussi un **squelette** plus étendu, donc plus lourd.

Les trois premières femmes ont du ventre, alors que les deux dernières semblent avoir un ventre plutôt plat : les **viscères** sont plus importantes pour les premières, elles contiennent donc **plus d'eau et de graisses**.

■ L'indice de masse corporelle ou **IMC**

Pour les **adultes**, l'**indice de masse corporelle** est égal à la **masse** (exprimée en kilogrammes) divisée par le carré de la **taille** de la personne (en mètres) :

$$IMC = \frac{masse}{taille^2}$$

L'IMC ou Indice de Masse Corporelle

L'**IMC** n'est qu'une **estimation de la corpulence** d'une personne, il ne doit pas être utilisé seul. Une estimation du **pourcentage de masse grasse** est d'ailleurs souvent plus représentative notamment pour les sportifs. (plus d'informations : [Wikipedia](#))

L'IMC est **insuffisant pour caractériser la silhouette**, nous avons pu le voir dans les exemples cités ci-dessus.

L'IMC **augmente** d'environ 1 kg/m² par décennie jusqu'à l'**âge** de 50 ans. Cela s'explique par une baisse progressive du métabolisme, lié à une diminution de la masse musculaire avec l'âge.

■ Le mot final d'*AbsurdePhoton*

Cet article était un peu technique, mais rien ne vaut une petite (re)mise au point...

La **masse corporelle** (ou poids) varie selon la [morphologie](#) (pour laquelle vous ne pouvez rien), le [squelette](#) (pour lequel vous ne pouvez rien non plus), mais surtout selon le pourcentage de **graisse** et de **muscles** dans le corps.

Moralité : faites du sport, c'est le meilleur moyen pour maigrir et raffermir votre silhouette !