

## Échelle de l'indice de masse corporelle (IMC)

Moins de 18,5 kg/m<sup>2</sup>

18,5-29,9 kg/m<sup>2</sup>

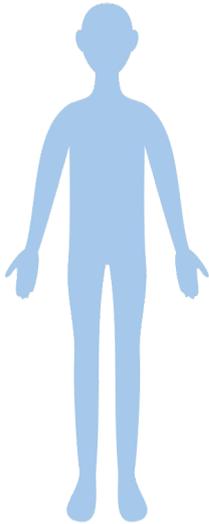
30 kg/m<sup>2</sup> ou plus

## Échelle d'IMC pour l'Asie du Sud

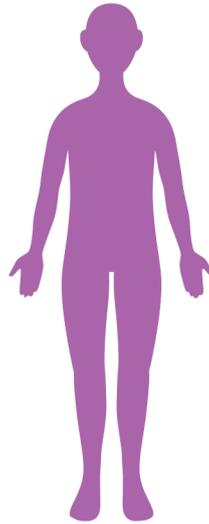
Moins de 18,5 kg/m<sup>2</sup>

18,5-27,4 kg/m<sup>2</sup>

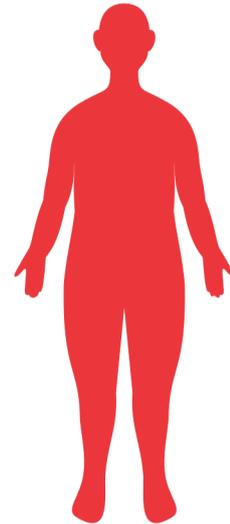
27,5 kg/m<sup>2</sup> ou plus



Vous risquez d'avoir des problèmes de santé et de perdre encore plus de poids à cause des exacerbations. Discutez avec votre professionnel de santé pour mettre au point un plan de reprise de poids qui vous convienne afin de vous protéger.



Il s'agit d'un poids sûr et sain pour une personne atteinte de BPCO. Maintenez votre masse grasseuse et vos muscles en mangeant équilibré et en étant actif, et surveillez les signes de changement de poids.



L'obésité favorise l'essoufflement et augmente le risque d'autres problèmes de santé. Discutez avec votre professionnel de santé pour mettre au point un plan de perte de poids qui vous convienne.