Alex — exemple fictif. Tous les chiffres et observations sont illustratifs ; aucune photo n’a été analysée.

TAUX DE MASSE GRASSE ESTIMÉ · À PARTIR DE VOTRE PHOTO

20–26%

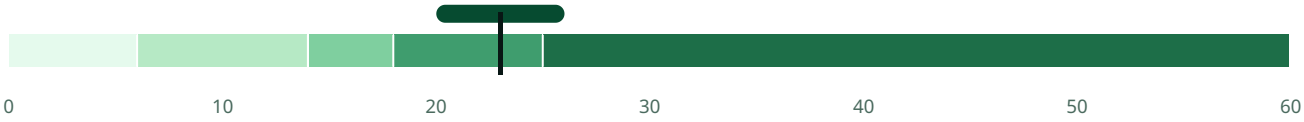
Point médian ≈ 23%



Catégorie: **Moyenne (Homme)** · Qualité de la photo: **Bonne**

Plus mince qu’environ 53–87% des hommes de votre âge

Une estimation à partir d’une seule photo, pas un scan DEXA. La pose, les vêtements et la lumière peuvent la faire varier de plusieurs points.



Vos trois priorités

1. Perdez de la graisse lentement

Un déficit de 300–500 kcal par jour (page 7) mène à environ 20 % en 4–8 semaines environ (page 6).

2. Des protéines à chaque repas

130–180 g par jour : environ 40 g à chacun de quatre repas.

3. Prochaine photo le 2026-12-20

Quatre semaines après ce rapport, avec la même installation (page 8).

Trois observations à partir de cette photo

1. Observation d’exemple : les épaules montrent une légère séparation avec le haut des bras.
2. Observation d’exemple : la taille présente un contour doux, sans séparation abdominale nette.
3. Observation d’exemple : une vue de face détendue laisserait les contours de profil et du dos invisibles.

Alex — exemple fictif. Tous les chiffres et observations sont illustratifs ; aucune photo n'a été analysée.

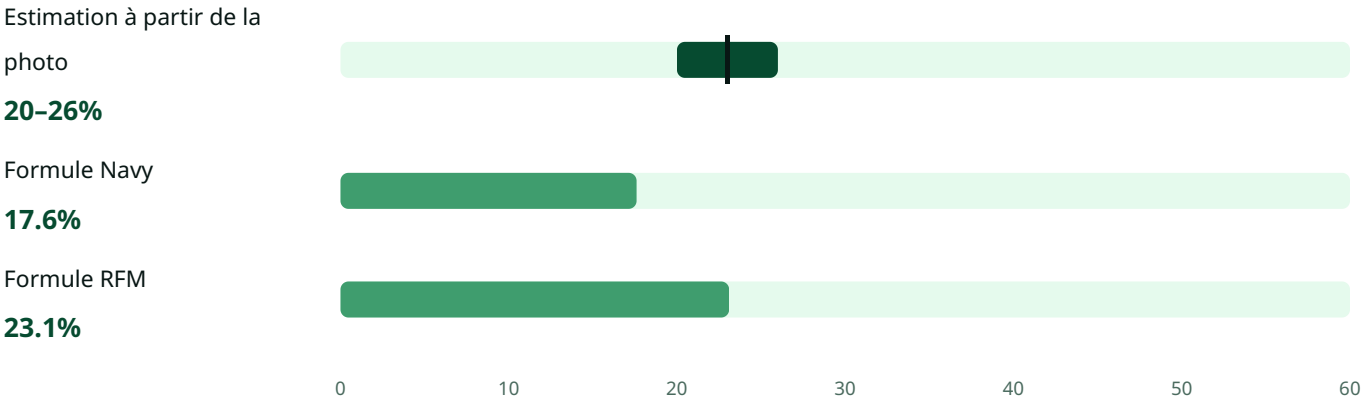
02 Méthode et erreur

Votre intervalle provient d'une photo, lue par un modèle de vision avec une invite fixe et vérifiée selon des limites strictes (3–60 %, largeur minimale de 6 points). Il s'agit d'une estimation visuelle, pas d'une mesure de composition corporelle.

Posture	Se pencher, pivoter ou contracter les abdominaux modifie l'apparence du tour de taille et des hanches et peut déplacer l'estimation de plusieurs points.
Lumière	Une lumière venant du dessus accentue les ombres et rend la définition plus marquée ; une lumière frontale plate l'atténue.
Vêtements	Des vêtements ajustés montrent les contours ; un tissu ample les masque et rend la photo « limitée ».
Caméra	Un objectif grand-angle proche du corps déforme les proportions ; un téléphone à 2–3 m, à hauteur de taille, déforme le moins.

Dans les tests de faisabilité derrière cet outil, l'estimation sur photo différait d'une valeur de référence de 4,3 points de pourcentage en moyenne (3 photos). Considérez le milieu de l'intervalle comme un repère approximatif et l'intervalle comme la réponse honnête.

Vérification croisée avec les formules



La photo et la formule diffèrent de plus de 5 points. Elles utilisent des entrées différentes et chacune a sa propre erreur, donc le rapport ne les moyenne pas.

La formule Navy (Hodgdon & Beckett, 1984) utilise le cou, le tour de taille et, pour les femmes, les hanches avec la taille. Le RFM (Woolcott & Bergman, 2018) utilise la taille et le tour de taille. Le placement du mètre peut faire varier les deux de quelques points.

Sources: Hodgdon JA, Beckett MB. Naval Health Research Center, 1984 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — exemple fictif. Tous les chiffres et observations sont illustratifs ; aucune photo n’a été analysée.

03 Zones (partie 1 sur 2)



La photo utilisée pour cette estimation.

Épaules et bras

CE QUI EST VISIBLE

Exemple : un contour arrondi des épaules et une légère définition du haut des bras.

DANS QUELLE MESURE UNE PHOTO LE MONTRE

La lumière et la position des bras peuvent modifier la séparation apparente. Cela ne permet pas d’établir la taille ni la force musculaire.

Poitrine

CE QUI EST VISIBLE

Exemple : un contour de poitrine lisse avec une séparation visible limitée.

DANS QUELLE MESURE UNE PHOTO LE MONTRE

Une vue de face ne permet pas de distinguer la composition des tissus ; les vêtements et la posture influencent le contour.

DÉFINITION VISIBLE

Dans cet exemple fictif, les épaules et le haut des bras présentent une légère définition visible. Cela décrit l’apparence, pas la masse musculaire.

Une photo montre les contours et la définition visible. Elle ne peut pas montrer les pourcentages de graisse régionaux, la graisse viscérale ni la masse musculaire, et le rapport ne les estime pas.

Alex — exemple fictif. Tous les chiffres et observations sont illustratifs ; aucune photo n’a été analysée.

04 Zones (partie 2 sur 2)



La photo utilisée pour cette estimation.

Abdomen et taille

CE QUI EST VISIBLE

Exemple : un contour doux de la taille et de faibles lignes abdominales.

DANS QUELLE MESURE UNE PHOTO LE MONTRE

Ce n’est pas une mesure de la graisse viscérale ou régionale. La respiration et l’angle de la caméra changent l’apparence.

Hanches et cuisses

CE QUI EST VISIBLE

Exemple : le haut des cuisses et les hanches présentent un contour lisse et continu.

DANS QUELLE MESURE UNE PHOTO LE MONTRE

Une seule vue de face laisse les côtés invisibles. Aucun pourcentage de graisse régionale ne peut en être déduit.

CONTOURS

L’exemple fictif montre une taille doucement définie et un contour lisse au niveau des hanches. Ces notes ne mesurent pas la graisse régionale.

Alex — exemple fictif. Tous les chiffres et observations sont illustratifs ; aucune photo n'a été analysée.

05 Valeurs dérivées

Ces chiffres sont des calculs à partir de votre poids et de l'intervalle estimé. Ici, la masse maigre correspond à tout ce qui n'est pas de la graisse (muscles, os, organes, eau), donc ce n'est pas la masse musculaire.

SEXE	ÂGE	TAILLE	POIDS	TOUR DE TAILLE
Homme	34	180 cm	82 kg	88 cm

Vos chiffres · 20–26%



MASSE MAIGRE (SANS GRAISSE)	MASSE GRASSE
60.7 kg – 65.6 kg	16.4 kg – 21.3 kg

	20–26%
FFMI	18.7 – 20.2
FFMI normalisé (1,80 m)	18.7 – 20.2
Rapport taille/taille	0.49



L'FFMI (indice de masse maigre) est la masse maigre divisée par la taille au carré. La valeur normalisée l'ajuste à une taille de 1,80 m (Kouri et al., 1995).

Rapport taille/taille : un tour de taille inférieur à la moitié de votre taille (en dessous de 0,5) est le seuil de dépistage couramment utilisé (Ashwell & Hsieh, 2005).

COMPARÉ AUX ADULTES DE VOTRE ÂGE

Votre fourchette est plus mince qu'environ 53–87% des hommes de 34 ans dans un échantillon de référence américain mesuré par DXA.

La DXA indique en général quelques points de plus que les méthodes par photo et mètre ruban : lisez ceci comme une position approximative, pas un classement.

Sources: Kouri EM et al. Clin J Sport Med 1995;5:223–228 · Ashwell M, Hsieh SD. Int J Food Sci Nutr 2005;56:303–307. · Kelly TL, Wilson KE, Heymsfield SB. PLoS ONE 2009;4(9):e7038 (NHANES 1999–2004, Table S2, non-Hispanic white adults).

Alex — exemple fictif. Tous les chiffres et observations sont illustratifs ; aucune photo n'a été analysée.

06 Scénarios cibles

Ce que votre poids serait à un autre niveau de masse grasse si la masse maigre restait la même, et avec un certain gain de masse maigre. Simple calcul à partir du milieu de votre intervalle ; ce n'est pas un objectif que nous fixons pour vous.

SCÉNARIO	TAUX DE MASSE GRASSE	POIDS	VARIATION
Maintenant (point médian)	23%	**82 kg**	—
3 points de moins, même masse maigre	20%	**78.9 kg**	−3.1 kg
5 points de moins, même masse maigre	18%	**77 kg**	−5 kg
+2 kg de masse maigre, même taux de masse grasse	23%	**84.6 kg**	+2.6 kg
+2 kg de masse maigre, 3 points de moins	20%	**81.4 kg**	−0.6 kg

Un changement réel ne conserve presque jamais la masse maigre exactement constante. Utilisez ces scénarios comme repère pour votre propre objectif, et revérifiez avec la même installation photo.

Quand vous pourriez y arriver

Avec une perte régulière de 0,5–1 % du poids corporel par semaine en conservant la masse maigre. Les progrès réels sont rarement aussi réguliers : lisez les dates comme une fenêtre.

MASSE GRASSE	POIDS	DURÉE	DATES	TAILLE ≈
≈ 20%	78.9 kg	4–8 semaines	2026-12-20 – 2027-01-17	**82 cm**
≈ 18%	77 kg	7–13 semaines	2027-01-10 – 2027-02-21	**78.5 cm**

Les objectifs de tour de taille partent de votre tour de taille mesuré et le font évoluer comme le prévoit la formule RFM. Mesurez au niveau du nombril, détendu. La moitié de votre taille : 90 cm.

Sources: Helms ER et al. J Int Soc Sports Nutr 2014;11:20 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — exemple fictif. Tous les chiffres et observations sont illustratifs ; aucune photo n’a été analysée.

07 Plan général sur 8 semaines

Un cadre général issu de recommandations publiées, le même pour tout le monde avec vos chiffres. Ce n’est ni un conseil médical ni un conseil alimentaire, et ce n’est pas inventé par le modèle.

ÉNERGIE AU REPOS (MIFFLIN-ST JEOR)

1 780 kcal

ÉNERGIE QUOTIDIENNE, ACTIVITÉ LÉGÈRE À MODÉRÉE

2 448 – 2 759 kcal

OBJECTIF	CALORIES PAR JOUR	PROTÉINES PAR JOUR
Recomposition	2 250 – 2 760 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Perte de graisse	1 950 – 2 460 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Gain de masse maigre	2 600 – 3 060 kcal	130 – 165 g (1.6–2 g/kg)

Entraînement

- Musculation pour tous les grands groupes musculaires 2 à 4 fois par semaine, en augmentant progressivement la charge ou les répétitions.
- 150 à 300 minutes d’activité modérée par semaine (marche rapide, vélo), réparties sur la plupart des jours.
- Dormez 7 à 9 heures ; gardez le même protocole photo toutes les 4 semaines pour vérifier l’évolution.

Huit semaines

Semaines 1–2

Suivez votre poids 3 fois par semaine le matin ; stabilisez la fourchette calorique et l’objectif en protéines.

Semaines 3–4

Gardez la routine ; ajustez les calories de 100 à 200 kcal si la moyenne hebdomadaire ne bouge pas comme prévu.

Semaines 5–6

Ajoutez de la charge ou une série aux exercices principaux ; gardez une activité régulière.

Semaines 7–8

Prenez une nouvelle photo avec le protocole de la page 8 et comparez-la avec ce rapport.

Ne descendez pas sous 1 200 kcal (femmes) ou 1 500 kcal (hommes) par jour sans médecin. Grossesse, diabète, maladie rénale ou trouble du comportement alimentaire : parlez-en d’abord à un médecin.

Sources: Mifflin MD et al. Am J Clin Nutr 1990;51:241–247 · Jäger R et al. ISSN position stand: protein and exercise, 2017 · WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.

Alex — exemple fictif. Tous les chiffres et observations sont illustratifs ; aucune photo n'a été analysée.

08 Votre plan de suivi

Une photo toutes les 4 semaines, avec la fenêtre attendue si vous suivez le plan de perte de graisse à 0,5–1 % du poids corporel par semaine. Notez vos propres chiffres à côté.

CONTRÔLE	DATE	POIDS ATTENDU	MASSE GRASSE ATTENDUE	VOTRE POIDS	VOTRE TOUR DE TAILLE
Aujourd'hui	2026-11-22	82 kg	20–26%	82 kg	88 cm
Semaine 4	2026-12-20	78.7 kg – 80.4 kg	≈ 20–21%		
Semaine 8	2027-01-17	77 kg – 78.7 kg	≈ 18–20%		
Semaine 12	2027-02-14	77 kg – 77.1 kg	≈ 18%		
Semaine 16	2027-03-14	77 kg	≈ 18%		
Semaine 20	2027-04-11	77 kg	≈ 18%		
Semaine 24	2027-05-09	77 kg	≈ 18%		

Pesez-vous 3 fois par semaine le matin et comparez les moyennes hebdomadaires. Entre deux photos, des variations de moins de 3 points environ restent dans le bruit d'une estimation par photo. Prochaine estimation : bodyformnote.com.

Protocole photo pour les nouveaux contrôles

Lumière La même pièce et la même lampe, lumière de face à hauteur de poitrine ; aucune fenêtre derrière vous.

Distance Téléphone à 2–3 m, à hauteur de taille, avec tout le torse et le haut des cuisses dans le cadre.

Posture Tenez-vous droit, bras légèrement écartés du corps, abdomen relâché, pieds écartés à la largeur des hanches.

Vêtements Les mêmes shorts ajustés ou la même tenue de bain ; l'abdomen visible.

Heure de la journée Le matin, avant de manger et de s'entraîner, après être allé aux toilettes.

Intervalle Toutes les 4 à 8 semaines. Les photos d'un jour à l'autre montrent surtout l'eau et la lumière, pas la graisse.

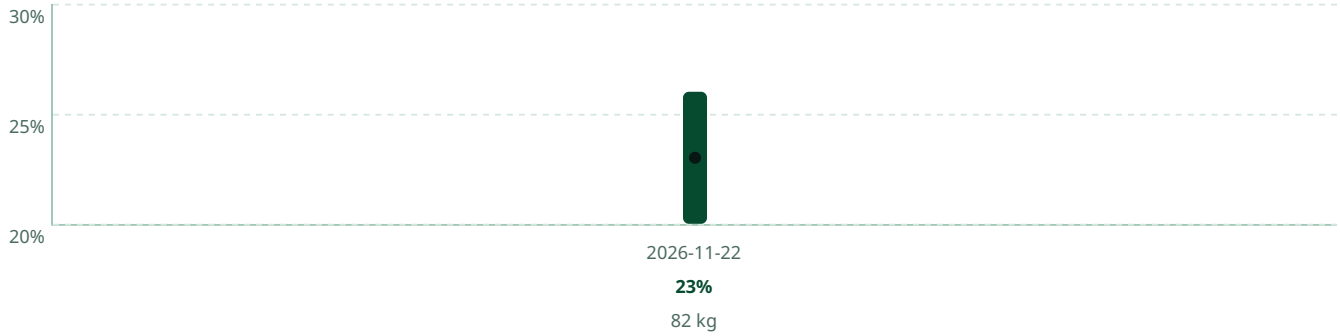
Alex — exemple fictif. Tous les chiffres et observations sont illustratifs ; aucune photo n'a été analysée.

09 Comparaison avec votre rapport précédent

Ceci est le premier rapport de cette personne : il n'y a donc encore rien à comparer. Le prochain rapport de la même personne placera les deux photos et les fourchettes côte à côte et ajoutera une barre à ce graphique.

Votre progression

Chaque barre est un rapport de cette personne : la fourchette, le point son milieu, et dessous le poids indiqué à ce moment-là.



	RAPPORT ACTUEL
Date de la photo	2026-11-22
Taux de masse grasse estimé · à partir de votre photo	20–26%
Point médian	23%
Qualité de la photo	Bonne
Poids	82 kg
Tour de taille	88 cm

Alex — exemple fictif. Tous les chiffres et observations sont illustratifs ; aucune photo n’a été analysée.

10 Limites et quand consulter un professionnel

- Ce rapport est une estimation à partir d’une photo, pas une scan DEXA, pas un diagnostic et pas un avis médical.
- Il ne mesure pas la masse musculaire, la graisse viscérale, les pourcentages de graisse régionaux, la densité osseuse ni le risque pour la santé.
- Pour une mesure, demandez un scan DEXA, un test hydrostatique ou par déplacement d’air, ou des plis cutanés mesurés par un professionnel formé.

Consultez un médecin si

- une perte ou prise de poids involontaire de plus de 5 % en quelques mois ;
- un tour de taille qui continue d’augmenter, ou un rapport taille/taille au-dessus de 0,6 ;
- de la fatigue, des étourdissements, des règles absentes ou d’autres symptômes pendant un régime ;
- tout trouble du comportement alimentaire actuel ou passé, une grossesse ou une maladie chronique avant de modifier votre alimentation.

Versions

Modèle d’estimation	Non utilisé — exemple fictif
Invite d’estimation	Non utilisé
Texte du rapport	Exemple illustratif, pas une analyse personnelle
Rapport créé	2026-11-22