

# LES RÉSULTATS

Ce test appelé FINDRISC (Finnish Diabetes Risk Score) est reconnu internationalement et approuvé par les instances de santé françaises (notamment par le Ministère de la Santé). Le résultat de ce test est une estimation du risque. Il ne constitue en aucun cas un diagnostic. Pour cela, il faudra consulter votre médecin traitant.

**En dessous de 7 points :** Votre risque de développer un diabète de type 2 est **faible**. Cependant, votre état de santé peut évoluer. Pour préserver cet acquis, il vous faut maintenir **de bonnes habitudes de vie** en ayant recours à une **alimentation variée** et à une **activité physique régulière**.

**Entre 7 et 11 points :** **Une certaine prudence sera de mise**, même si votre risque de devenir diabétique n'est que légèrement accru.

**De 12 à 14 points :** Antécédents familiaux, surpoids ou manque d'activité physique : le diabète n'est pas une fatalité. Il est important de **faire preuve de vigilance concernant votre alimentation et votre activité physique**. N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel de santé (médecin traitant, infirmier, pharmacien, diététicien...).

**De 15 à 20 points :** Un tiers des patients présentant ce grade de risque deviendront diabétiques au cours des 10 prochaines années. **Ne sous-estimez pas cette situation, parlez-en à votre médecin**.

**Plus de 20 points :** Votre risque de développer un diabète de type 2 est élevé et **il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète**. C'est le cas pour 35% des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Cependant, ce test ne remplace pas un diagnostic, **un rendez-vous avec votre médecin traitant est indispensable dans les meilleurs délais**.



**FLASHEZ-MOI**  
POUR ÉVALUER VOTRE RISQUE



# 700 000 PERSONNES EN FRANCE IGNORENT QU'ELLES SONT DIABÉTIQUES, **ET VOUS ?**



**FLASHEZ**



8 QUESTIONS  
ET 30 SECONDES  
**POUR ÉVALUER  
VOTRE RISQUE**

# 8 QUESTIONS

Diabète, évaluez vos risques : faites le test !

## 1/ QUEL ÂGE AVEZ-VOUS ?

- Moins de 35 ans..... 0 point
- Entre 35 et 44 ans..... 1 point
- Entre 45 et 54 ans..... 2 points
- Entre 55 et 64 ans..... 3 points
- Plus de 64 ans..... 4 points

## 2/ UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE EST-IL ATTEINT DE DIABÈTE ?

- Non..... 0 point
- Oui, un membre de la famille plus éloignée (grands-parents, tante, cousin...) .. 3 points
- Oui, un membre de la famille proche (père, mère, frère, soeur, enfant...) ..... 5 points

## 3/ QUEL EST VOTRE TOUR DE TAILLE AU NIVEAU DU NOMBRIL ?

Homme :

Femme :

- Moins de 94 cm.....  Moins de 80 cm..... 0 point
- 94 - 102 cm.....  80 - 88 cm..... 3 points
- Plus de 102 cm.....  Plus de 88 cm..... 4 points

## 4/ PRATIQUEZ-VOUS AU MOINS 30 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR ?

- Oui..... 0 point
- Non..... 2 points

## 5/ COMBIEN DE FOIS MANGEZ-VOUS DES LÉGUMES ET DES FRUITS ?

- Tous les jours..... 0 point
- Pas tous les jours..... 1 point

## 6/ VOUS A-T-ON DÉJÀ PRESCRIT DES MÉDICAMENTS CONTRE L'HYPERTENSION ?

- Non..... 0 point
- Oui..... 2 points

## 7/ AVEZ-VOUS DÉJÀ EU UN TAUX DE SUCRE SANGUIN ÉLEVÉ OU UN DIABÈTE GESTATIONNEL ?

- Non..... 0 point
- Oui..... 5 points

## 8/ QUEL EST VOTRE INDICE DE MASSE CORPORELLE ?

L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré.

- Moins de 25 kg/m<sup>2</sup>..... 0 point
- Entre 25 et 30 kg/m<sup>2</sup>..... 1 point
- Plus de 30 kg/m<sup>2</sup>..... 3 points

Découvrez votre résultat au dos > Total : ..... points

# RISQUE DE DIABÈTE

Facteurs de risque.

## L'ÂGE

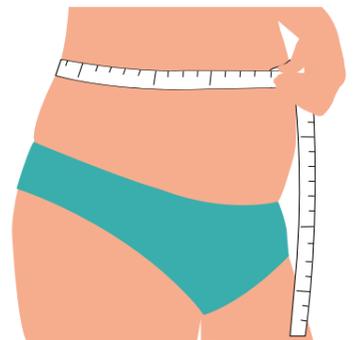
L'âge est un des principaux facteurs de risque. Avec l'âge, l'effet de l'insuline diminue, surtout chez les personnes en surpoids. Pour y remédier, le pancréas augmente sa production d'insuline. Lorsque l'organe a atteint ses limites de production, le diabète se manifeste.

## L'HÉRÉDITÉ

Si un membre de votre famille proche (père, mère, frère, soeur, enfant...) est diabétique, vous avez un risque de 30 à 40 % de développer un diabète de type 2.

## LE TOUR DE TAILLE

Le tissu graisseux au niveau de l'abdomen joue un rôle important dans le développement du diabète de type 2.



## L'ALIMENTATION

Que l'on soit à risque de développer un diabète ou diabétique, il est conseillé d'avoir une alimentation variée et équilibrée telle que recommandée par le PNNS (Programme National Nutrition Santé). Il n'existe pas de « régime diabétique ».

## LA GLYCÉMIE

Le diabète se diagnostique sur deux glycémies à jeun  $\geq$  à 1.26g/litre ou une glycémie supérieur à 2g/litre quel que soit le moment de la journée. Le diabète gestationnel est diagnostiqué pendant la grossesse, sur une glycémie  $\geq$  à 0.92g/litre ou sur une HPO (hyperglycémie provoquée orale). Les femmes qui ont fait un diabète gestationnel ont un risque multiplié par 7 de développer un diabète de type 2.

## L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Les personnes diabétiques souffrent 3 fois plus souvent d'hypertension artérielle. Si elle n'est pas traitée, celle-ci augmente le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La sédentarité augmente le risque de développer un diabète de type 2. Des études ont démontré que 30 minutes d'activité physique par jour suffisent pour diminuer le risque de diabète. Par « activité physique », on n'entend pas uniquement des activités sportives, comme le vélo ou la marche à pied ; des activités sur le lieu de travail ou le ménage comptent également.

## L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

L'IMC met en relation votre poids et votre taille. À partir de 25 kg/m<sup>2</sup>, vous êtes en surpoids. Au delà de 30 kg/m<sup>2</sup>, vous êtes en obésité. En cas de surpoids et d'obésité, votre risque de développer un diabète est augmenté.

|                     |    | TAILLE EN CENTIMÈTRE |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---------------------|----|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                     |    | 145                  | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 |
| POIDS EN KILOGRAMME | 50 | 24                   | 22  | 21  | 20  | 18  | 17  | 16  | 15  | 15  | 14  | 13  |
|                     | 55 | 26                   | 24  | 23  | 21  | 20  | 19  | 18  | 17  | 16  | 15  | 14  |
|                     | 60 | 29                   | 27  | 25  | 23  | 22  | 21  | 20  | 19  | 18  | 17  | 16  |
|                     | 65 | 31                   | 29  | 27  | 25  | 24  | 23  | 22  | 20  | 19  | 18  | 17  |
|                     | 70 | 33                   | 31  | 29  | 27  | 26  | 24  | 23  | 22  | 20  | 19  | 18  |
|                     | 75 | 36                   | 33  | 31  | 29  | 28  | 26  | 24  | 23  | 22  | 21  | 20  |
|                     | 80 | 38                   | 36  | 33  | 31  | 29  | 28  | 26  | 25  | 23  | 22  | 21  |
|                     | 85 | 40                   | 38  | 35  | 33  | 31  | 29  | 28  | 26  | 25  | 24  | 22  |
|                     | 90 | 43                   | 40  | 37  | 35  | 33  | 31  | 29  | 28  | 26  | 25  | 24  |
|                     | 95 | 45                   | 42  | 40  | 37  | 35  | 33  | 31  | 29  | 28  | 26  | 25  |
| 100                 | 48 | 44                   | 42  | 39  | 37  | 35  | 33  | 31  | 29  | 28  | 26  |     |
| 110                 | 52 | 49                   | 46  | 43  | 40  | 38  | 36  | 34  | 32  | 30  | 29  |     |
| 120                 | 57 | 53                   | 50  | 47  | 44  | 42  | 39  | 37  | 35  | 33  | 32  |     |
| 130                 | 62 | 58                   | 54  | 51  | 48  | 45  | 42  | 40  | 38  | 36  | 34  |     |

Obésité Surpoids Poids normal Maigreur