



**ASSOCIATION
DU DIABÈTE**

DIABÉTIQUES & SOIGNANTS,
PARTENAIRES

PRÉSENTEZ-VOUS UN RISQUE DE DIABÈTE ?

Le questionnaire ci-après vous est proposé dans le cadre d'une sensibilisation au diabète. Il est utile afin de mettre en évidence les facteurs de risque liés à la maladie.

Il ne s'agit en aucun cas d'un diagnostic médical. Un diagnostic de diabète se fera toujours auprès d'un médecin généraliste sur base d'un prélèvement sanguin analysé en laboratoire.

Bon nombre de problèmes liés au diabète de type 2 peuvent être évités si la maladie est détectée tôt et traitée. Il est donc important de connaître votre score de risque. Remplissez attentivement le questionnaire ci-dessous. Il n'y a qu'une seule réponse possible aux différentes questions. Additionnez alors le total des points de manière à calculer votre risque personnel de développer un diabète de type 2.

1. Votre âge...

- Moins de 45 ans : 0 point
- Entre 45 et 54 ans : 2 points
- Entre 55 et 64 ans : 3 points
- Plus de 65 ans : 4 points

2. Votre poids : votre indice de masse corporelle (IMC) (*) est de...

- Moins de 25 : 0 point
- Entre 25 et 30 : 1 point
- Plus de 30 : 3 points

3. Votre tour de taille (**)...

- | | HOMME | FEMME | |
|-----------------------------------|--------------|-------------|----------|
| <input type="radio"/> Moins de... | 94 cm | 80 cm | 0 point |
| <input type="radio"/> Entre ... | 94 et 102 cm | 80 et 88 cm | 3 points |
| <input type="radio"/> Plus de... | 102 cm | 88 cm | 4 points |

4. Activité physique : bougez-vous au moins une demi heure par jour durant votre travail ou pendant vos loisirs ?

- Oui 0 point
- Non 2 points

5. Alimentation saine : mangez-vous quotidiennement des fruits et légumes ?

- Oui 0 point
- Non 2 points

6. Tension artérielle : avez-vous déjà pris des médicaments pour soigner une hypertension ?

- Non 0 point
- Oui 2 points

7. On vous a déjà dit que vous aviez un taux de sucre sanguin trop élevé (par exemple lors d'une hospitalisation, d'un contrôle de routine) ou avez-vous eu un diabète de grossesse ?

- Non 0 point
- Oui 5 points

8. Antécédents familiaux : des membres de votre famille ont-ils le diabète (type 1 ou type 2) ?

- Non 0 point
- Oui, grands-parents, oncle(s), tante(s), neveu(x), nièce(s) au 1er degré (pas les parents, frère(s), soeur(s) ou enfant(s)) 3 points
- Oui, parents, frère(s), soeur(s), enfant(s) 5 points
(si oui, ne pas cocher la réponse 2 ci-dessus)

TOTAL DES POINTS :

Test de glycémie fait le :

À JEUN : mg/dl

PAS À JEUN : mg/dl

 < de 100 mg/dl à jeun

 < de 140 mg/dl pas à jeun

 de 100 à 125 mg/dl à jeun (prédiabète)

 de 140 à 200 mg/dl pas à jeun

 ≥ de 126 mg/dl à jeun

 > de 200 mg/dl pas à jeun

Moins de 7 points :

Votre risque de développer un diabète de type 2 est faible.

1 personne sur 100 présentant ce score développera un diabète dans les 10 années qui suivent.

Une alimentation saine et équilibrée et la pratique d'une activité physique garderont votre score de risque à un niveau minimal.

De 7 à 11 points :

Votre risque de développer un diabète de type 2 est légèrement augmenté.

Parmi les personnes qui ont un score similaire, 1 sur 25 risque de développer un diabète dans les 10 années qui suivent. Veiller à privilégier une alimentation saine et équilibrée et à pratiquer une activité physique pour éviter un diabète de type 2.

De 12 à 14 points :

Votre risque de développer un diabète de type 2 est modérément augmenté.

Une personne sur 6 présentant ce score développera un diabète dans les 10 prochaines années. C'est la raison pour laquelle il vous faut veiller à privilégier une alimentation saine et équilibrée et à bouger afin de contrer le diabète. Un test de glycémie à jeun chez votre médecin est recommandé.

De 15 à 20 points :

Votre risque de développer un diabète est fortement augmenté.

La personne qui présente un tel score a un risque de 1 sur 3 de développer un diabète dans les 10 années qui suivent. Il est donc conseillé de vous rendre chez votre médecin afin de réaliser un test de glycémie à jeun. Il est nécessaire d'évaluer votre style de vie et de veiller à manger sain et équilibré, à pratiquer une activité physique régulière et à perdre du poids pour éloigner le risque de diabète.

Plus de 20 points :

Votre risque de développer un diabète est très fortement augmenté.

1 personne sur 2 présentant ce score développe un diabète de type 2 dans les 10 années qui suivent. Le risque que vous présentiez un diabète non diagnostiqué est réel. Il est nécessaire d'adapter votre mode de vie. Consultez rapidement un médecin afin de faire un test de glucose à jeun et discuter des mesures à prendre.

(*) Indice de masse corporelle (IMC) : vous pouvez le calculer en divisant votre poids (en kg) par votre taille (en mètre) élevée au carré. Exemple : vous pesez 70 kg et mesurez 1m80. Votre BMI est de 21.6 (la formule = $70 : (1.80 \times 1.80)$).

(**) Tour de taille : il se mesure à l'aide d'un mètre ruban, sous les côtes inférieures, autour du nombril.

DES QUESTIONS ?

Association du Diabète

Avenue de Roodebeek 9 - 1030 Bruxelles

Tel : 02 374 31 95

Email : info@diabete.be

Surfez sur le site www.diabete.be