

FINDRISC - évaluez votre risque de diabète

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 éloigné: grand-parent, tante, oncle, cousin(e) 3 points
- ☐ oui, un membre de la famille proche: père, mère, enfant, frère, sœur 5 points

3. Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?



Hommes

Femmes

- | | | |
|---|---|----------------|
| ☐ 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 minutes d'activités 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 ?

- ☐ oui 0 point
- ☐ non 2 points

7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?

- ☐ oui 0 point
- ☐ non 2 points

8. Quel est votre indice de masse corporelle (Body-Mass-Index BMI) ?

L'IMC est calculé de la façon suivante: poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. Il peut aussi être trouvé dans le tableau IMC ([page 4](#)).

- ☐ moins de 25kg/m² 0 point
- ☐ entre 25 et 30 kg/m² 1 point
- ☐ plus de 30 kg/m² 3 points

TOTAL DES POINTS:

Additionnez les points correspondant à vos réponses et notez le chiffre dans la case ci-dessus. Contrôlez dans le tableau de la [page 2](#) quel est votre risque de diabète.

Votre risque de devenir diabétique au courant des dix prochaines années

En dessous de 7 points 1 %*

Vous n'avez pas ou peu de risque de devenir diabétique. Une prévention particulière n'est pas nécessaire. Néanmoins, le recours à une alimentation saine et une activité physique régulière ne pourra pas vous nuire.

Entre 7 et 11 points 4 %*

Une certaine prudence sera de mise, même si votre risque de devenir diabétique n'est que légèrement accru. Si vous voulez être sûr(e) observez les règles suivantes:

- **En cas d'obésité, essayez de perdre 7% de votre poids**
- **Pratiquez une activité physique avec légère transpiration pendant 30 minutes au moins 5 jours/sem.**
- **Limitez la consommation de graisse à 35% des calories totales de votre alimentation.**
- **Les graisses saturées (graisses animales) ne dépasseront pas 10% des calories de votre alimentation**
- **Consommez par jour 30 grammes de fibres alimentaires (contenues dans les produits à base de céréales complètes, les légumes et les fruits).**

De 12 à 14 points 17 %*

Si vous tombez dans cette catégorie de risque, il ne faudra pas tarder à mettre en oeuvre les moyens de prévention. Vous pouvez avoir recours vous-même aux informations et recommandations pratiques d'experts pour changer vos habitudes de vie. Si vous n'y parvenez pas tout seul, ayez recours à une aide professionnelle.

De 15 à 20 points 33 %*

Vous êtes réellement en danger. Un tiers des patients présentant ce grade de risque deviennent diabétiques au courant des 10 prochaines années. Ne sous-estimez pas cette situation. Cela pourrait avoir des suites fâcheuses. Ayez recours à de l'aide professionnelle et parlez-en à votre médecin.

Plus de 20 points 50 %*

La nécessité d'agir est imminente, car il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. Cela est vrai pour 35% des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Vous pouvez faire tester votre glycémie au bout du doigt en guise d'information complémentaire. Ce test ne remplace cependant pas un diagnostic complet au laboratoire servant à exclure un diabète déjà installé.

Une visite médicale est indispensable dans les meilleurs délais.

(*) Un risque de 4% signifie que 4 personnes sur cent présentant un tel score peuvent devenir diabétiques type 2 au courant des 10 années à venir

Risque de diabète - Explications

Âge

Même si de plus en plus de jeunes personnes sont atteintes de diabète de type 2, l'âge reste un des principaux facteurs de risque. Ceci est dû au fait qu'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.

Hérédité

Si vous avez des proches parents atteints de diabète, ceci aura certainement une influence sur votre propre risque. Car les facteurs génétiques jouent également un rôle important dans le diabète de type 2. Par exemple: si un des parents est diabétique, les enfants ont un risque de 30 à 40% de développer un diabète de type 2.

Tour de taille

Aujourd'hui les scientifiques sont d'accord pour dire que le tissu graisseux au niveau de l'abdomen joue un rôle essentiel dans le développement du diabète de type 2. Il y a une activité métabolique nettement plus importante que le tissu graisseux sous-cutané (sous la peau) au niveau des hanches et des fesses. Comment mesurer: En position debout, vous mesurez le tour de taille à l'aide d'un mètre ruban disposé à mi-chemin entre la partie inférieure des côtes (en bas de la dernière côte) et de la crête iliaque (la partie supérieure de l'os du bassin). La valeur est notée à la fin d'une expiration normale à la hauteur du nombril.

Glycémie

Chez les personnes saines, les valeurs de la glycémie à jeun se situent en dessous de 100 mg/dl (mesure au bout du doigt).

Les personnes à un stade précoce de diabète présentent des valeurs plus élevées. Une valeur unique légèrement augmentée ne présente pas nécessairement une raison pour s'inquiéter, mais ne doit pas non plus être prise à la légère. Faites contrôler votre glycémie de façon régulière.

Légumes et fruits

Notre alimentation fournit l'énergie nécessaire à notre organisme. Les graisses et les glucides en sont les principaux fournisseurs. Cependant de nombreux aliments fabriqués industriellement en contiennent de trop. En consommant beaucoup de légumes et fruits frais, vous diminuez le risque en calories et, par la même occasion, vous fournissez à votre organisme les vitamines nécessaires.

Hypertension artérielle

Souvent l'hypertension artérielle va de pair avec la surcharge pondérale et reste longtemps méconnue parce qu'elle ne présente pas de symptômes. Les personnes diabétiques souffrent trois fois plus souvent d'hypertension que les non-diabétiques. Si elle n'est pas traitée, l'hypertension augmente le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral.

Activité physique

La sédentarité augmente de façon alarmante dans les pays industrialisés. On estime que, de nos jours, les gens n'ont plus que la moitié de l'exercice qu'ils avaient il y a 50 ans. Même 30 minutes d'activité physique quotidienne semblent peu, des études ont démontré qu'elles suffisent pour diminuer nettement 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 (p.ex. remplir des étagères) ou le ménage (p.ex. nettoyer les vitres, travail de jardinage) comptent également.

Indice de masse corporelle IMC (Body-Mass-Index BMI)

L'IMC met en relation votre poids et votre taille. Si la formule vous semble compliquée, vous pouvez également lire la valeur dans le tableau (page 4): elle se trouve dans le carré à l'intersection de votre poids et de votre taille.

An illustration of four stylized figures representing health and fitness. From left to right: a woman in a dark vest holds a large green dumbbell; a man in a grey tank top holds a large green apple with a yellow measuring tape wrapped around it; a woman in a dark tank top holds a large blue and white water bottle with a yellow lightning bolt; and a woman in a light green tank top holds a blue scale. The background is white with a light grey shadow at the bottom.



