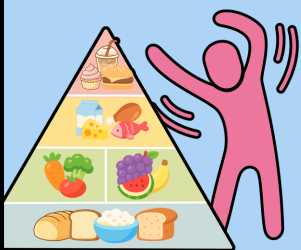


VOTRE RISQUE DE DEVENIR DIABÉTIQUE AU COURANT DES DIX PROCHAINES ANNÉES



Quel que soit votre score, il est essentiel de **maintenir de bonnes habitudes de vie** afin de **préserver votre santé**. Adopter une **alimentation saine** et **pratiquer une activité physique régulière** sont des éléments clés pour réduire le risque de développer un diabète de type 2. Vous pouvez retrouver des **conseils pratiques pour bien manger et bien bouger** sur notre site : <https://cptsvaldalliersud.fr/diabete>.

EN DESSOUS DE 7 POINTS

Votre risque de développer un diabète de type 2 est faible. Toutefois, votre état de santé peut évoluer au fil du temps, il est donc important de continuer à prendre soin de votre hygiène de vie.

ENTRE 7 ET 11 POINTS

Une certaine vigilance est recommandée. Même si votre risque de devenir diabétique de type 2 n'est que légèrement accru, adopter de bonnes habitudes alimentaires et rester actif physiquement reste essentiel pour préserver votre santé.

DE 12 À 14 POINTS

Certains facteurs comme des antécédents familiaux, un surpoids ou un manque d'activité physique peuvent augmenter votre risque. Cependant, le diabète de type 2 n'est pas une fatalité : il est important de rester attentif à votre alimentation et de pratiquer une activité physique régulière.

DE 15 À 20 POINTS

Environ un tiers des personnes présentant ce niveau de risque développeront un diabète de type 2 dans les dix prochaines années. Cette situation ne doit pas être sous-estimée. N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel de santé ou à en parler avec votre médecin.

PLUS DE 20 POINTS

Votre risque de développer un diabète de type 2 est élevé et il est possible que vous soyez déjà atteint de la maladie. C'est le cas d'environ 35 % des personnes ayant un score supérieur à 20 points. Ce test ne remplace toutefois pas un diagnostic médical : il est indispensable de prendre rendez-vous avec votre médecin traitant dans les meilleurs délais.

Pour en savoir plus, parlez-en à un professionnel de santé de votre territoire.

CPTS Val d'Allier Sud

 cptsvaldalliersud@gmail.com

 www.cptsvaldalliersud.fr

Coordinatrices

 Gwenola DAVID - 06 67 76 91 84
Camille MELZER - 06 50 01 76 38

 coordinatrice.valdalliersud@gmail.com

700 000 PERSONNES en France ignorent qu'elles sont diabétiques.

Le diabète de type 2 évolue souvent en silence (sans aucun symptôme) pendant plusieurs années, car la glycémie augmente très progressivement.

Des symptômes existent parfois et sont susceptibles de vous alerter. Ils peuvent apparaître progressivement, après plusieurs années d'évolution :



ET VOUS ?

Faites le TEST



en **scannant ce qr code**
ou en remplissant
la version papier
présente dans ce livret !

Parlez de
VOS RÉSULTATS
à un **PROFESSIONNEL**
de santé.



UN DIABÈTE DE TYPE 2 C'EST QUOI ?

Le diabète est une maladie chronique se traduisant par une élévation persistante du taux de sucre (glucose) dans le sang, appelée hyperglycémie.

Dans le cas du diabète de type 2, cette anomalie résulte d'un dysfonctionnement du métabolisme des glucides, lié à une utilisation inefficace de l'insuline par les cellules de l'organisme.

Son apparition, souvent en rapport avec le mode de vie, se fait de manière lente et progressive, parfois sur plusieurs années, sans symptômes évidents.

En raison de ce caractère silencieux, on estime que 20 à 30 % des adultes atteints de diabète ignorent leur état.

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

ÂGE

HÉRÉDITÉ

POIDS
Tour de taille
et IMC

ACTIVITÉ
PHYSIQUE

ALIMENTATION

HYPERTENSION
ARTÉRIELLE

GLYCÉMIE
À JEUN
Normale à moins
de 100 mg / dl

TABAC

ÉVALUER VOTRE IMC

POIDS (en kilogrammes)

	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
1.40	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56
1.45	24	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48	50	52
1.50	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49
1.55	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46
1.60	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43
1.65	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40
1.70	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38
1.75	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36
1.80	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34
1.85	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32
1.90	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30
1.95	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29
2.00	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28

Exemple :

Une personne d'1m95 pour 90 kg a un IMC de 26.

PLUS D'INFOS

eptsvaldalliersud.fr/diabete

Faites le TEST

Le score Findrisc (Finnish Diabetes Risk Score), vous permet de **calculer votre risque de développer un diabète (de type 2) au cours des 10 prochaines années.**

Son utilisation est recommandée par la Haute Autorité de Santé.



Question 1 : Quel âge avez-vous ?

- ☐ moins de 35 ans (0 pt) ☐ entre 55 et 64 ans (3 pts)
- ☐ entre 35 et 44 ans (1 pt) ☐ plus de 64 ans (4 pts)
- ☐ entre 45 et 54 ans (2 pts)

Question 2 : Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?

- ☐ non (0 pt)
- ☐ oui, un membre de la famille plus éloignée : grand-parent, tante, oncle, cousin(e) (3 pts)
- ☐ oui, un membre de la famille proche : père, mère, enfant, frère, sœur... (5 pts)

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

Hommes

Femmes

- ☐ moins de 94 cm (0 pt) ☐ moins de 80 cm (0 pt)
- ☐ 94 - 102 cm (3 pts) ☐ 80 - 88 cm (3 pts)
- ☐ plus de 102 cm (4 pts) ☐ plus de 88 cm (4 pts)

Question 4 : Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?

- ☐ oui (0 pt)
- ☐ non (2 pts)

Question 5 : À quelle fréquence mangez-vous des légumes et des fruits ?

- ☐ tous les jours (0 pt) ☐ pas tous les jours (1 pt)

Question 6 : Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

- ☐ non (0 pt) ☐ oui (2 pts)

Question 7 : Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé (glycémie) ?

- ☐ non (0 pt) ☐ oui (5 pts)

Question 8 : Quel est votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ?

- ☐ moins de 25 kg / m² (0 pt)
- ☐ entre 25 et 30 kg / m² (1 pt)
- ☐ plus de 30 kg / m² (3 pts)

Additionnez les points correspondants à vos réponses et notez le chiffre dans la case.

Contrôlez dans le tableau de la page 4 quel est votre risque de diabète.