

En France, 700 000 personnes  
sont atteintes de **diabète**  
de type 2 **sans le savoir.**

**Et vous ?**



**N'attendez plus, évaluez votre risque !**

**Et venez en parler aux professionnels de santé  
de votre territoire.**

# Le diabète de type 2 c'est quoi ?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par un excès durable de la concentration de sucre (glucose) dans le sang (hyperglycémie).

Dans le cas du diabète de type 2, ce phénomène est provoqué par une perturbation du métabolisme glucidique c'est-à-dire une mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme. Son développement, principalement dû au mode de vie, se fait très progressivement, de façon insidieuse sur de nombreuses années.

Compte tenu du caractère silencieux de la maladie, on estime que 20 à 30 % des adultes diabétiques ne sont pas diagnostiqués.



## Quels sont les facteurs de risque ?

Facteurs principaux ayant une incidence sur le développement d'un diabète de type 2 :

<b>ÂGE</b>	<b>HÉRÉDITÉ</b>	<b>POIDS</b> Tour de taille et IMC	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>
<b>ALIMENTATION</b>	<b>HYPERTENSION ARTÉRIELLE</b>	<b>GLYCÉMIE À JEUN</b> Normale à moins de 100 mg / dl	<b>TABAC</b>

## Évaluer votre IMC

		POIDS (en kilogramme)													
		50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
TAILLE (en mètres)	1,40	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59
	1,45	24	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48	50	52	55
	1,50	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51
	1,55	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48
	1,60	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45
	1,65	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42
	1,70	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40
	1,75	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38
	1,80	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35
	1,85	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34
	1,90	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32
	1,95	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30
	2	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29
	2,05	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27

**Exemple :**  
une personne d'1m65 pour 70 kg a un IMC de 26.

## N'attendez plus ! Évaluez votre risque



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.**

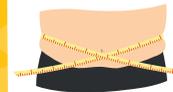
### Question 1 : Quel âge avez-vous ?

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

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

#### Femmes

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

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

- oui (activités sportives et activités sur le lieu travail ou le ménage) (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) ?

IMC : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré - voir tableau page précédente

- moins de 25 kg / m<sub>2</sub> (0 pt)
- entre 25 et 30 kg / m<sub>2</sub> (1 pt)
- plus de 30 kg / m<sub>2</sub> (3 pts)

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

Contrôlez dans le tableau de la p. 4 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), veuillez observer 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 par semaine.
- Limitez la consommation de graisses 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 œuvre les moyens de prévention. Vous pouvez avoir recours vous-mêmes 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.

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



contact@cpts-anl.fr  
CPTS-ANL.FR

Financée  
par :

