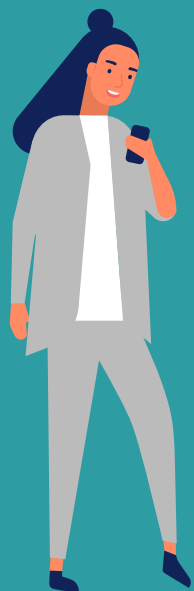


Vous souhaitez participer à une
démarche innovante ?
Inscrivez-vous dans la cohorte
Responsabilité Populationnelle !

Meilleur partage d'informations entre les
professionnels qui vous accompagnent,
accompagnement personnalisé, conseils,
rappels des rendez-vous importants...



Pour nous contacter :

SMS : 06 29 85 02 19

Mail : rp@gh70.fr



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 ma famille éloignée (grands parents, tante, cousin) 3 points
- Oui, un membre de ma famille proche (enfant, parent, frère, sœur) 5 points

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

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|----------|
| Homme | Femme | |
| <input type="radio"/> Moins de 94 cm | <input type="radio"/> Moins de 80 cm | 0 point |
| <input type="radio"/> 94-102 cm | <input type="radio"/> 80-88 cm | 3 points |
| <input type="radio"/> Plus de 102 cm | <input type="radio"/> Plus de 88 cm | 4 points |

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

- Oui 0 point
- Non 2 points

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

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

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 élevé dans le sang ou un diabète gestationnel ?

- Non 0 point
- Oui 2 points

8/ Quel est votre indice de masse corporelle ?

Utilisez les correspondances dans le tableau ci-contre pour calculer votre IMC. Ex : Résultat bleu = Moins de 25kg/m².

- Moins de 25 kg/m² 0 point
- Entre 25 et 30 kg/m² 1 point
- Plus de 30 kg/m² 3 points

Total :

Découvrez et analysez votre résultat à la page suivante!

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 prendre rendez-vous avec 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, mais il est important **de faire preuve de vigilance**. 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 rapidement à votre médecin traitant !**

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. Contactez-le dans les meilleurs délais.**

Quelques repères

*Tour de taille :

À titre indicatif, si vous n'avez pas de mètre ruban voici un tableau de correspondance entre le tour de taille et votre taille de pantalon.

Homme		Femme	
Tour de taille	Taille de pantalon	Tour de taille	Taille de pantalon
94 cm	46-48	80 cm	42
98 cm	50-52	84 cm	44
102 cm	54-56	88 cm	46-48

TAILLE EN CENTIMÈTRE

	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195
50	24	22	21	20	18	17	16	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

L'hérédité : si un membre de votre famille proche (père, mère, frère, sœur, enfant...) est diabétique, vous avez un risque de 30 à 40% de développer un diabète de type 2.

L'alimentation : que l'on soit à risque de développer un diabète ou déjà 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 ».

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 (AVC).

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

met en relation votre poids et votre taille. En cas de surpoids ou d'obésité, votre risque de développer un diabète augmente.