

Présentez-vous un risque de diabète?

Questionnaire FINDRISC- Évaluez votre risque de diabète

Source: FINDRISC (Finnish Diabetes Risk Score, Diabetes Care, 2003)

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, parmi mes parents éloignés, soit grands-parents, tantes, oncles, cousins...3 points
- oui, parmi mes proches parents, soit père, mère, enfants, sœur, frère... 5 points

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

 **Hommes**  **Femmes**

- moins de 94 cm moins de 80 cm0 point
- 94 - 102 cm 80 - 88 cm.....3 points
- plus de 102 cm plus de 88 cm4 points

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

- oui0 point
- non.....2 points

5. Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?

- tous les jours0 point
- pas tous les jours1 point

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

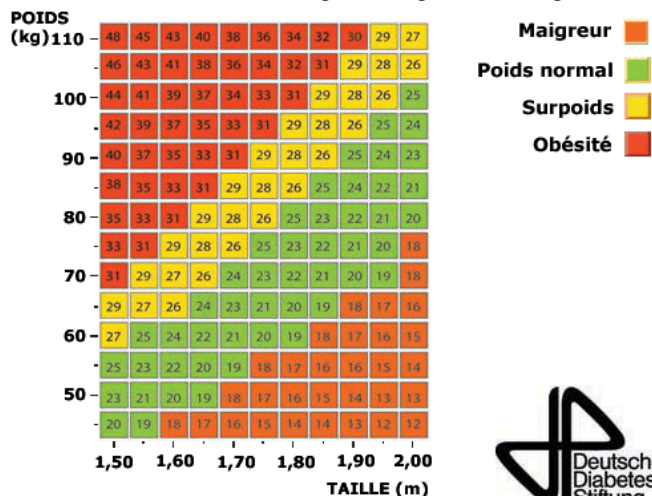
- non.....0 point
- oui2 points

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

- non.....0 point
- oui.....5 points

8. Quel est votre Indice de Masse Corporelle (IMC) également appelé Body Mass Index (BMI) ?

L'IMC ou BMI est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. Il peut aussi être trouvé dans des tableaux tels que celui présenté ci-après.



- moins de 25 kg/m²0 point
- entre 25 et 30 kg/m²1 point
- plus de 30 kg/m²3 points

Additionnez le total des points pour calculer votre risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 ans.

Total des points :

Regardez au verso pour comprendre ce que signifie ce score

VOS RESULTATS

(à reporter dans le questionnaire central pour calculer votre risque)

Date/...../.....



Taillecm

Poidskg

IMC/BMI

- ⊗ Inférieur à 18 : maigre
- ☺ De 18 à 25: poids de forme
- ☹ De 25 à 30: surcharge pondérale
- ⊗ Au-delà de 30: obésité

Tour de taillecm

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Hommes |  Femmes |
| ☺ moins de 94 cm | moins de 80 cm |
| ☹ 94 - 102 cm | 80 - 88 cm |
| ⊗ plus de 102 cm | plus de 88 cm |

Glycémie (taux de sucre)mg /dl

- à jeun pas à jeun
- ☺ Inférieur à 100 mg/dl Inférieur à 140 mg/dl
- ☹ De 100 à 126 mg/dl De 140 à 200 mg/dl
- ⊗ Plus 126 mg/dl Plus de 200 mg/dl

Quelques facteurs de risque supplémentaires

Cholestérolémie
(LDL-cholestérol)mg/dl

- ☺ Inférieure à 115 mg/dl
- ⊗ Supérieure à 115 mg/dl

Consommation de tabac
Etes-vous : Fumeur actif
 Ancien fumeur

Engagez-vous !

Pour prendre soin de ma santé, je m'engage à modifier le facteur de risque suivant:

.....
.....

Votre pourcentage de risque de devenir diabétique au cours des dix prochaines années

En dessous de 7 points , votre risque est de 1 %

Vous n'avez pas, ou peu, de risque de devenir diabétique. Une prévention particulière n'est pas nécessaire. Continuez à prendre soin de votre santé !

Entre 7 et 11 points, votre risque est de 4 %

Votre risque de devenir diabétique est léger. Continuez vos démarches de prévention et informez-en votre médecin.

De 12 à 14 points, votre risque est de 17 %

Vous présentez un risque de devenir diabétique dans les 10 prochaines années. Adaptez vos comportements de santé et faites surveiller l'évolution de votre risque par votre médecin.

De 15 à 20 points, votre risque est de 33 %

Votre risque de devenir diabétique dans les 10 prochaines années est réel. Ne sous-estimez pas ce risque et parlez-en à votre médecin, vous n'êtes pas seul !

Plus de 20 points , votre risque est de 50 %

Vous présentez un grand risque de devenir diabétique, ou vous l'êtes déjà, sans le savoir.

Prenez contact avec votre médecin qui assurera un suivi adapté à votre situation.

Signes précurseurs du diabète

- Besoin fréquent d'uriner
- Soif excessive
- Perte de poids malgré une faim insatiable
- Fatigue
- Manque d'intérêt et de concentration
- Vomissements et douleurs à l'estomac
- Sensation de picotement ou d'engourdissement dans les mains et/ou les pieds
- Vision floue
- Infections fréquentes (zones génitales et urinaires)
- Lente guérison des plaies (démangeaisons)



Interrogez-vous!

- ◆ *Quelles seraient les conséquences d'un diabète sur votre santé ? Et sur votre vie quotidienne ?*
- ◆ *Que deviendrait votre qualité de vie avec un diabète ?*
- ◆ *Quels changements durables pouvez-vous apporter dans votre alimentation ?*
- ◆ *Bougez-vous suffisamment ?*
- ◆ *Si vous fumez, avez-vous déjà pensé à arrêter ?*

En fonction de votre score FINDRISC, poursuivez votre questionnement!



Ecole de santé Publique de l'Université de Liège dans le cadre du projet



journée mondiale du diabète



Diabète, Évaluez votre risque

Ce document est à remettre à votre médecin traitant lors de votre prochaine visite

Projet cofinancé par le Fonds européen de développement régional dans le cadre du programme INTERREG IVA Grande Région L'Union européenne investit dans votre avenir

