



## Si votre risque est élevé

- En modifiant vos habitudes de vie et sans médicament, vous pouvez limiter les risques de devenir diabétique. Votre médecin traitant peut vous proposer un programme d'accompagnement. Ce programme est en cours d'expérimentation dans le département de la Réunion.
- Parlez-en avec votre médecin traitant lors d'une consultation.

Rejoignez le programme  
**Dites non au diabète.** Vous serez accompagné, en relais de votre médecin traitant, pour adopter les bons réflexes au quotidien.

Pour tout renseignement :

**36 46** Service 0,06 € / min  
 + prix appel

ou rendez-vous sur [ameli.fr](http://ameli.fr)

# Diabète

## ÊTES-VOUS À RISQUE ?

Vous avez entre **35 & 70 ans** ?



Vous êtes **en surpoids** ?



Vous avez des personnes **diabétiques** dans votre famille ?



Vous pratiquez peu **d'activité physique** ?



Vous avez eu un **diabète** pendant votre grossesse ?



Parlez-en à votre médecin traitant,  
 il vous conseillera peut-être le programme  
**DITES NON AU DIABÈTE**  
 ou contactez votre caisse d'assurance maladie au :

**36 46** Service 0,06 € / min  
 + prix appel

ou par internet : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



# Ce test est fait pour VOUS, il vous renseignera sur vos prédispositions au diabète de type 2

Ce test appelé **FINDRISC** (Finnish Diabetes Risk Score) permet de calculer votre risque de développer un diabète (de type 2). Pour tout diagnostic, il faudra consulter votre médecin.

### Question 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)

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

- |  |   |
|--|---|
| Hommes   | Femmes  |
| <input type="checkbox"/> moins de 94 cm (0 point)  | <input type="checkbox"/> moins de 80 cm (0 point) |
| <input type="checkbox"/> 94 - 102 cm (3 points)    | <input type="checkbox"/> 80 - 88 cm (3 points)    |
| <input type="checkbox"/> plus de 102 cm (4 points) | <input type="checkbox"/> plus de 88 cm (4 points) |

### Question 5 : Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?

- tous les jours (0 point)
- pas tous les jours (1 point)

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

- non (0 point)
- oui (5 points)

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

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

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

- oui (0 point)
- non (2 points)

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

- non (0 point)
- oui (2 points)

### Question 8 : Quel est votre indice de masse corporelle ?

- (IMC = poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré)
- moins de 25 kg/m<sup>2</sup> (0 point)
  - entre 25 et 30 kg/m<sup>2</sup> (1 point)
  - plus de 30 kg/m<sup>2</sup> (3 points)

Total des points :

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

## CONTRÔLEZ, GRÂCE À VOS RÉSULTATS, VOTRE RISQUE DE DEVENIR DIABÉTIQUE

### En dessous de 11 points :

Votre risque de développer un diabète de type 2 est **peu élevé** (1 à 4%)  
Cependant, votre état de santé peut évoluer. Il est important de maintenir de bonnes habitudes de vie en ayant recours à une alimentation saine et à une activité physique régulière.

### De 12 à 14 points :

Votre risque de développer un diabète de type 2 est **modéré** (17 %)  
Antécédents familiaux, surpoids ou manque d'activité physique : le diabète n'est pas une fatalité ! Il est important de faire attention à votre alimentation et à pratiquer une activité physique régulière. N'hésitez pas à contacter votre médecin traitant pour vous y aider.

### De 15 à 20 points :

Votre risque de développer un diabète de type 2 est **élevé** (33 %)  
Un tiers des patients présentant ce résultat deviendront diabétiques au cours des 10 prochaines années. Consultez votre médecin traitant, il saura vous conseiller et pourra vous inscrire au programme **Dites non au diabète** mis en place dans votre département.

### Plus de 20 points :

Votre risque de développer un diabète de type 2 est **très élevé** (50 %)  
Il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. Cependant, ce test ne remplace pas un diagnostic. Un rendez-vous avec votre médecin traitant est indispensable dans les meilleurs délais. Il vous prendra en charge si vous êtes diabétique ou pourra vous proposer de participer au programme **Dites non au diabète**.

Déterminer votre IMC à l'aide du tableau suivant

		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	45	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	36
	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
	2,00	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

Un risque de 4 % signifie que 4 personnes sur 100 présentant un tel score peuvent devenir diabétiques de type 2 dans les 10 années à venir.