



# Bilan de santé DIABETE FINDRISK

## Devancer le Diabète:

### Tester facilement le risque de Diabète de Type 2.

Le diabète de Type 2 est une maladie de civilisation qui touche actuellement déjà plus de 10% de la population. Avec l'âge, le risque de développer un diabète de Type 2 augmente de plus de 30%. En plus, beaucoup de gens ne savent pas que possiblement ils sont déjà concernés. **Profitez de l'occasion, faites le test:** 8 questions simples vous permettent de prévoir un risque éventuel d'être atteint du diabète de Type 2 dans les 10 prochaines années.

### Faits utiles à savoir de Diabète de Type 2

Le diabète est traître. • Au début, le Diabète ne fait pas mal. • Par exemple, le diabète peut endommager les yeux, les reins, les vaisseaux, le cœur ou les nerfs. • Les experts assument que le chiffre non connu est important. • L'embonpoint est un facteur important pour la survenue de diabète. • Le diabète peut être dû à l'abondance. • La prévention peut empêcher la maladie ou retarder sa survenue. • En moyenne, la maladie n'est diagnostiquée que 10 ans après son début. • Une activité physique accrue et une nutrition saine sont des clés importantes de la réussite - Mais attention : Pour votre propre sécurité: Si vous êtes déjà atteint des maladies, consulter un médecin au préalable. • Un diagnostic et traitement précoces peuvent retarder la progression. • La qualité de vie peut être améliorée par une prévention réussie de diabète. • Consulter votre médecin à temps. • Il vaut la peine.

**Le plus tôt vous connaissez votre risque de Diabète, le plus vite vous pouvez réagir!**

Information mise à la disposition par le Service Public de Santé en Bade-Wurtemberg

Informations légales: Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart · Nordbahnhofstr. 135 · 70191 Stuttgart · Tel.: 0711 904-35000 · Fax 0711 904-35010 · abteilung9@rps.bwl.de · www.gesundheitsamt-bw.de

Source: © angelo.gi · © bilderbox · © Galina Barskaya · © Gina Sanders · © Herbie · © Kzenon (3x) · © Marzanna Syncerz · © Monkey Business · © pressmaster · © Robert Kneschke · © shock · © Simone van den Berg - alle Fotolia.com



www.aktivfuergesundheits-bw.de

### Quel âge avez-vous ?

- moins de 35 ans 0 point
- 35 à 44 ans 1 point
- 45 à 54 ans 2 points
- 55 à 64 ans 3 points
- plus de 64 ans 4 points

### A-t-on diagnostiqué du diabète chez au moins un membre de votre famille ?

- Non 0 point
- Oui, dans la famille éloignée, chez les grands-parents, les tantes, les oncles, les cousines ou les cousins 3 points
- Oui, dans la famille proche, chez les parents, les enfants, les frères et sœurs 5 points

### Quel est votre tour de taille à hauteur du nombril ?

(Si vous n'avez pas de mètre de couturière sous la main, utilisez une ficelle et une règle pour vous aider).

	Femme	Homme	
<input type="checkbox"/>	moins de 80 cm	moins de 94 cm	0 point
<input type="checkbox"/>	80 à 88 cm	94 à 102 cm	3 points
<input type="checkbox"/>	plus de 88 cm	plus de 102 cm	4 points

### Effectuez-vous au moins 30 minutes d'activité corporelle par jour ?

- Oui 0 point
- Non 2 points

### A quelle fréquence mangez-vous des fruits, des légumes ou du pain noir (pain de seigle ou pain complet) ?

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

Source: FINDRISK · © Deutsche Diabetes-Stiftung · www.diabetesstiftung.org

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

- Non 0 point
- Oui 2 points

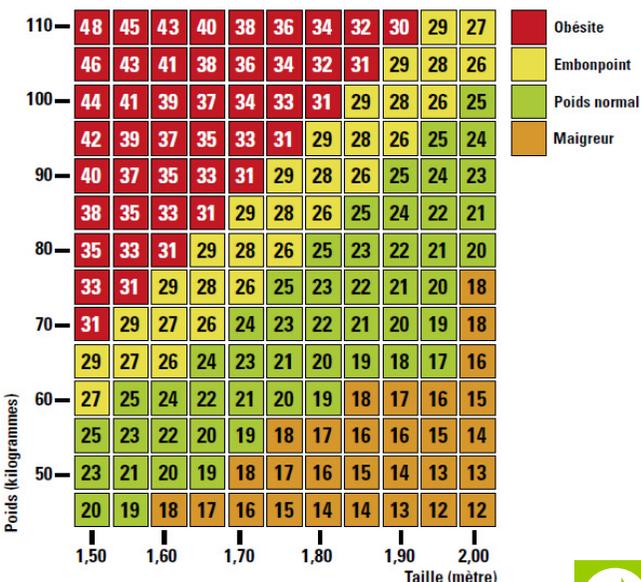
### A-t-on déjà constaté des indices de glycémie trop élevés dans le cadre d'examens médicaux ?

- Non 0 point
- Oui 5 points

### Quel est votre indice de masse corporelle ?

- au-dessous de 25 0 point
- de 25 à 30 1 point
- plus de 30 3 points

Pour calculer l'IMC, procédez comme suit: Poids du corps (en kilogrammes) divisé par la taille du corps (en mètres) au carré (ou simplement d'après un tableau).



Résultat final: \_\_\_\_\_



FINDRISK-Evaluation 2007 · Prof. Dr. Peter Schwarz · AG Prävention Diabetes Typ 2 DDG