



J'évalue mon risque de diabète

Pour repérer les personnes à risque de diabète, la Haute Autorité de Santé propose d'utiliser le questionnaire validé suivant : le FINDRISC (FINnish Diabetes Risk SCore) établi par l'Association Finlandaise du Diabète.



Quel âge avez-vous ?

- Moins de 45 ans (0 point) Entre 45 et 54 ans (2 points) Entre 55 et 64 ans (3 points) Plus de 64 ans (4 points)



Un membre de votre famille (parenté biologique uniquement) est-il atteint de diabète ?

- Non, aucun (0 point) Oui : 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)



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

(Cela inclut l'activité physique durant le travail, les loisirs ou lors de vos activités normales du quotidien)

- Oui (0 point) Non (2 points)



Mangez-vous des légumes et/ou des fruits ?

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



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

- Oui (2 points) Non (0 point)



Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé (glycémie >1.10g/L) à la suite d'un examen médical, d'une maladie ou d'une grossesse ?

- Oui (5 points) Non (0 point)



Quel est votre tour de taille ? (Le tour de taille se mesure sous les côtes, au niveau du nombril)

Hommes

- Moins de 94 cm (0 point)
 94 - 102 cm (3 points)
 Plus de 102 cm (4 points)

Femmes

- Moins de 80 cm (0 point)
 80 - 88 cm (3 points)
 Plus de 88 cm (4 points)

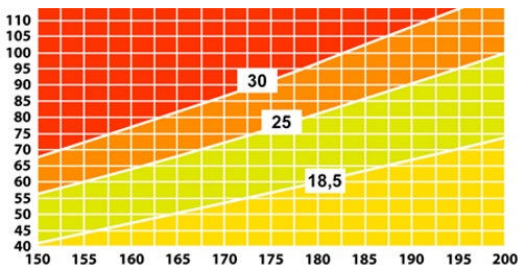


Votre Indice de Masse Corporelle (IMC)

Pour calculer votre IMC, vous pouvez utiliser le graphique ou la formule suivante : $IMC = \text{Poids} / (\text{Taille} \times \text{Taille})$ avec votre taille en mètres.

Exemple : poids, 75kg, taille : 1.65m. $IMC = 75 / 2.7225 = 27.54$.

- IMC inférieur à 25 (0 point)
 IMC situé en 25 et 30 (1 points)
 IMC supérieur à 30 (4 points)





En dessous de 7 points

Votre risque de développer un diabète de type 2 durant les 10 prochaines années est faible (1 %). Aucune mesure spécifique n'est nécessaire en-dehors de la poursuite d'une alimentation équilibrée et de la pratique quotidienne d'au-moins 30 minutes d'activité physique.

De 7 à 11 points

Votre risque de développer un diabète de type 2 durant les 10 prochaines années est peu élevé (4 %, soit 1 risque sur 25).

Certaines mesures pourraient être bénéfiques et réduire ce risque.

De 12 à 14 points

Votre risque de développer un diabète de type 2 durant les 10 prochaines années est modéré (17 %, soit 1 risque sur 6).

Il est important de mettre en place des modifications de vos habitudes de vie afin d'éviter la survenue d'un diabète.

De 15 à 20 points

Votre risque de développer un diabète de type 2 durant les 10 prochaines années est élevé (33 %, soit 1 risque sur 3).

Il ne faut pas sous-estimer la situation. Il est nécessaire de prendre rendez-vous avec votre médecin afin d'en reparler. Il vous prescrira un contrôle de votre glycémie à jeun afin de déterminer si vous souffrez d'un diabète asymptomatique. Des modifications de vos habitudes de vie peuvent contribuer à diminuer ce risque (alimentation, activité physique...).

Plus de 20 points

Votre risque de développer un diabète de type 2 durant les 10 prochaines années est très élevé (50 %, soit 1 risque sur 2).

Le risque est très grand. Vous devriez consulter votre médecin rapidement afin de vérifier que le diabète n'est pas silencieux pour l'instant. Des modifications de vos habitudes de vie sont nécessaires pour éviter les complications du diabète.

Comment réduire le risque ?

Vous ne pouvez rien faire concernant votre âge ni votre prédisposition génétique. Cependant, vous pouvez réagir pour tous les autres facteurs de risque comme le surpoids, l'obésité, la sédentarité, vos habitudes alimentaires... Vos bonnes résolutions peuvent prévenir cette maladie ou tout au moins retarder son développement jusqu'à un âge beaucoup plus avancé.

Si des membres de votre famille ont un diabète, surveillez votre prise de poids au cours des années. Le surpoids et l'obésité augmentent considérablement le risque, alors qu'un exercice physique régulier le diminue.

30 minutes de marche rapide, 5 jours par semaine, réduit le risque de diabète de 30% (HAS 2014).

Analysez votre alimentation et effectuez des changements avec quelques repères :

- Consommez au-moins 400 grammes de légumes et de fruits chaque jour,
- Privilégiez les huiles végétales (colza, noix, olive) pour les cuissons et assaisonnements,
- Parmi les féculents, privilégiez ceux non raffinés, les produits céréaliers complets et les légumes secs,
- Limitez les viandes grasses et charcuteries. Privilégiez les volailles (pas plus de 500g de viandes/semaine hors volailles et pas plus de 150g de charcuteries/semaine),
- Évitez les sodas et jus de fruits (1 verre maximum par jour),
- ...

Fixez-vous des objectifs modestes et réalistes que vous pourrez tenir sur le long terme. Les équipes médicales sont là pour vous accompagner et vous conseiller dans ces changements.



TEST

Améliorez votre capital diététique

En moyenne chaque jour, je pratique de l'activité physique pendant

- moins de 30 minutes (0 point) 30 à 45 minutes (5 points) plus de 45 minutes (10 points)

Je saute des repas

- plus d'1 fois par semaine (0 point) moins d'1 fois par semaine (5 points) jamais (10 points)

La durée de mes repas est autour de

- moins de 20 minutes (0 point) 20 à 30 minutes (5 points) plus de 30 minutes (10 points)

Je mange des légumes verts (crus, cuits, en soupe)

- pas tous les jours (0 point) 1 fois par jour (5 points) midi et soir (10 points)

Je mange des féculents (pain, riz, pâtes, pomme de terre, blé, légumes secs...)

- pas tous les jours (0 point) tous les jours en quantité contrôlée mais pas à chaque repas (5 points) à chaque repas en quantité contrôlée (10 points)
- je ne fais pas attention à mes quantités (0 point)

Je mange des fruits (crus, cuits, compotes)

- rarement (0 point) 1 portion par jour (5 points) 2 à 3 portions par jour (10 points)
- plus de 3 portions par jour (0 point)

Dans un repas, mes matières grasses de cuisson et d'assaisonnement

- je n'en mets pas du tout (0 point) plus d'1 cuillère à soupe par personne (5 points) 1 cuillère à soupe par personne (10 points)
- je ne sais pas, je ne mesure pas (0 point)

Pour cuisiner ou assaisonner, j'utilise

- plutôt du beurre et de la crème (0 point) de tout (beurres, crèmes, huiles, margarines) (5 points) plutôt des huiles ou des margarine (10 points)



Je mange du fromage et des laitages au lait entier enrichis en crème

- 3 portions par jour ou plus (0 point) 2 portions par jour (5 points) 1 portion par jour ou moins (10 points)

Je mange du poisson (sauf panure et friture)

- moins de 1 fois par semaine (0 point) 1 fois par semaine (5 points) 2 fois par semaine (10 points)

Je mange des viandes ou des charcuteries grasses

- plus de 3 fois par semaine (0 point) 2 à 3 fois par semaine (5 points) 1 fois par semaine ou moins (10 points)

Je consomme des aliments "plaisirs" gras et/ou sucrés et/ou des boissons sucrées (jus ou sodas)

- jamais (0 point) 2 à 3 fois par semaine (5 points) 1 fois par semaine (10 points)
- chaque jour (0 point)

Je grignote

- plus de 3 fois par semaine (0 point) 2 à 3 fois par semaine (5 points) 1 fois par semaine ou moins (10 points)

Je consomme des boissons alcoolisées

- chaque jour 3 verres ou plus (0 point) 1 à 2 verres/jour (5 points) jamais (10 points)

Totalisez tous vos points et reportez vous aux résultats suivant :

0-59 points

Mes habitudes alimentaires peuvent induire un risque de développer une prise de poids et/ou un diabète de type 2. Je me fais conseiller par un professionnel de Santé

60-99 points

Mes habitudes alimentaires pourraient encore être améliorées. Je me fixe de nouveaux objectifs

>100 points

Mes habitudes alimentaires sont très satisfaisantes. Je me félicite et les maintiens.



Les familles d'Aliments



FÉCULENTS, PAIN CÉRÉALES,
LÉGUMES SECS



VIANDES, POISSONS, ŒUFS



LÉGUMES VERTS



FRUITS



PRODUITS LAITIERS



MATIÈRES GRASSES D'AJOUT



BOISSONS



PRODUITS SUCRÉS

*Cet outil ne remplace pas les conseils personnalisés
que peut donner un professionnel de santé !*



Je suis les recommandations



Je consomme des fruits et légumes verts au moins 5 fois par jour, tous les jours.



Je consomme des produits laitiers au moins 2 fois par jour.



Je consomme des féculents, du pain ou des légumes secs à chaque repas. Je privilégie 1 féculent complet par jour. J'essaie de manger des légumes secs au moins 2 fois par semaine.

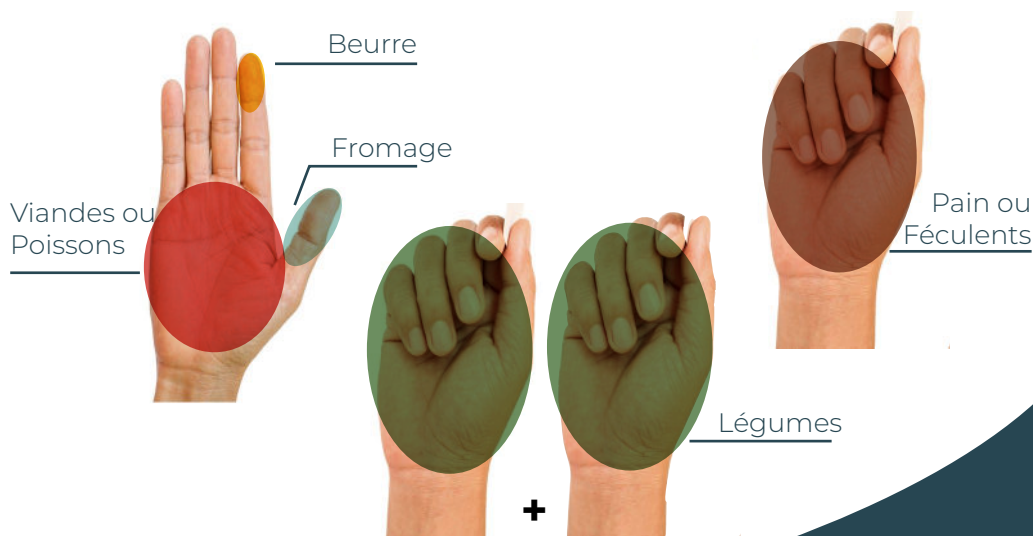


Je consomme des poissons maigres et des poissons gras en alternance 2 fois par semaine. Je privilégie les volailles et limite les autres viandes à 500g par semaine. Je me fais plaisir occasionnellement avec la charcuterie.



Je consomme des matières grasses ajoutées tous les jours en les quantifiant.

Voici un repère visuel pour vous donner une idée des portions conseillées.





L'activité physique

Quelques recommandations



Et ça aussi ça compte !

Tout acte du quotidien actif est considéré comme activité physique



Escaliers Promenade Courses Tâches ménagères Jardinage Bricolage

L'activité physique régulière : 1 des 3 piliers de votre traitement !



Diminution / Amélioration des glycémies



Réduction des risques de maladies cardio-vasculaires, cancers, ostéopo-



Meilleure qualité de sommeil



Réelle augmentation du Bien-être :
confiance en vos capacités respiratoires et physiques, ouverture aux autres



Aide au maintien ou à la perte de poids

C'est nouveau !

Depuis le 1er Mars 2017 et dans le cadre d'une maladie chronique comme le diabète, le médecin peut prescrire une activité physique dite adaptée qui pourra être prise en charge par certaines mutuelles. *Renseignez-vous !*

Je détermine mon niveau d'activité physique



Je calcule mon score en additionnant les points de 1 à 5 obtenus à chaque réponse. Cela me permettra de déterminer mon profil :

Suis-je **inactif**, **actif** ou **très actif** ?

TEST RICCI & GAGNON ADAPTÉ	1	2	3	4	5	Score
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail...)?	+ de 5h	4 à 5h	3 à 4h	2 à 3h	- de 2h	
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?	non				oui	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités	1 à 2/mois	1/sem	2x/sem	3/sem	4/sem	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- 15mn	de 16 à 30 mn	de 31 à 46mn	de 47 à 1h	plus d'1h	
Habituellement, comment percevez-vous votre effort ? (1=très facile, 5= difficile).	1	2	3	4	5	
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	légère	modérée	moyenne	intense	très intense	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous, par semaine, aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage... ?	-2h	3 à 4h	5 à 6h	7 à 9h	+ de 10h	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	-15mn	16 à 30mn	31 à 45 mn	46 à 1h	+ de 1h	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	- de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	+ de 16	

TOTAL

Inactif
- de 18 points

Actif
de 18 à 35 points

Très actif
+ de 35 points



Mes objectifs malins

Suite aux tests réalisés dans ce livret...



JE TROUVE 2 POINTS POSITIFS

dans mes habitudes :

#1

.....

.....

.....

.....

.....

#2

.....

.....

.....

.....

.....



JE TROUVE 2 OBJECTIFS CONCRETS À ATTEINDRE

ils sont simples, mesurables, réalisables, personnalisés.

#1

.....

.....

.....

.....

.....

#2

.....

.....

.....

.....

.....

La **SER Diabète IDF** est une association venant en appui aux professionnels prenant en charge les patients diabétiques ou à risque de diabète d'Ile de France.

Des questions ? N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant, votre pharmacien ou le professionnel qui vous a remis ce document.

Soutenu et financé par

