

Votre risque de devenir diabétique au courant des 10 prochaines années :

Additionnez vos points et reportez-vous au tableau ci-dessous afin d'estimer votre risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 ans.

Total de points	Niveau de risque
Inférieur à 7	Risque faible
Entre 7 et 11	Risque légèrement élevé
Entre 12 et 14	Risque modéré
Entre 15 et 20	Risque élevé
Supérieur à 20	Risque très élevé

En dessous de 7 points ➔ 1 %*

Vous n'avez pas ou peu de risque de devenir diabétique. Une prévention particulière n'est pas nécessaire. Néanmoins, le recours à une alimentation saine et une activité physique régulière ne pourra pas vous nuire.

Entre 7 et 11 points ➔ 4 %*

Une certaine prudence sera de mise, même si votre risque de devenir diabétique n'est que légèrement accru : Si vous voulez être sûr(e), veuillez observer les règles suivantes :

- En cas d'obésité, essayez de perdre 7% de votre poids
- Pratiquez une activité physique avec légère transpiration pendant 30 minutes au moins 5 jours par semaine
- Limitez la consommation de graisses à 35% des calories totales de votre alimentation.
- Les graisses saturées (graisses animales) ne dépasseront pas 10% des calories de votre alimentation
- Consommez par jour 30g de fibres alimentaires (contenues dans les produits à base de céréales complètes, les légumes et les fruits)

De 12 à 14 points ➔ 17 %*

Si vous tombez dans cette catégorie de risque, il ne faudra pas tarder à mettre en œuvre les moyens de prévention. Vous pouvez avoir recours vous-mêmes aux informations et recommandations pratiques d'experts pour changer vos habitudes de vie. Si vous n'y parvenez pas tout seul, ayez recours à une aide professionnelle.

De 15 à 20 points ➔ 33 %*

Vous êtes réellement en danger. Un tiers des patients présentant ce grade de risque deviennent diabétiques au courant des 10 prochaines années. Ne sous-estimez pas cette situation. Cela pourrait avoir des suites fâcheuses. Ayez recours à de l'aide professionnelle et parlez-en à votre médecin.

Plus de 20 points ➔ 50 %*

La nécessité d'agir est imminente, car il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. Cela est vrai pour 35% des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Vous pouvez faire tester votre glycémie au bout du doigt en guise d'information complémentaire. Ce test ne remplace cependant pas un diagnostic complet au laboratoire servant à exclure un diabète déjà installé. Une visite médicale est indispensable dans les meilleurs délais.

(*) Un risque de 4% signifie que 4 personnes sur 100 présentant un tel score peuvent devenir diabétiques type 2 au courant des 10 années à venir.

Dans tous les cas, parlez-en à votre médecin. En fonction de votre situation personnelle, un dépistage du diabète de type 2 par un dosage de la glycémie à jeun sera peut-être nécessaire, notamment à partir de l'âge de 45 ans.

Répondez à chacune des 8 questions suivantes en cochant la case qui vous correspond. En fonction de vos réponses, un nombre de points vous est attribué.

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 la famille éloignée : grand-parent, oncle, tante, cousins 3 points
- ☐ Oui, un membre de la famille proche : père, mère, enfant, frère, sœur 5 points

3 - Quel est votre tour de taille au niveau du nombril (en cm) ?

- ☐ Moins de 94 (hommes) ou moins de 80 (femmes) 0 point
- ☐ Entre 94 et 102 (hommes) ou entre 80 et 88 (femmes) 3 points
- ☐ Plus de 102 (hommes) ou plus de 88 (femmes) 4 points

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

- ☐ Oui 0 point
- ☐ Non 2 points

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

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

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

- ☐ Non 0 point
- ☐ Oui 2 points

7 - Vous a-t-on déjà découvert dans le sang un taux de sucre élevé ?

- ☐ Non 0 point
- ☐ Oui 5 points

8 - Quel est votre indice de masse corporelle (en kg/m²) ?

IMC (indice de masse corporelle) : Il permet d'estimer l'excès de masse grasse dans le corps et de définir la corpulence.

Pour le calculer, il suffit de diviser le poids (en kg) par la taille (en mètres) au carré.

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \text{poids (kg)} / \text{taille (m)} \times \text{taille (m)}$$

- ☐ Moins de 25 0 point
- ☐ Entre 25 et 30 1 point
- ☐ Plus de 30 3 points

Taille (en mètres)	2,10	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	34	35	35	36	36	37					
2,08	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	24	25	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38				
2,06	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40					
2,04	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40					
2,02	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40						
2,00	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	41							
1,98	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	41	41						
1,96	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	41	41	42	42					
1,94	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	41	41	42	42	43				
1,92	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	41	41	42	42	43	43	44			
1,90	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44		
1,88	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44			
1,86	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44				
1,84	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44				
1,82	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44					
1,80	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44						
1,78	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44						
1,76	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45						
1,74	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45						
1,72	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45						
1,70	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45							
1,68	21	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45									
1,66	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45									
1,64	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45											
1,62	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45											
1,60	23	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45													
1,58	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45															
1,56	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45															
1,54	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45																	
1,52	26	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45																			
1,50	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45																				
	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136	138	140	142	144	146	148	150	152	154	156	1						
	Poids (en kg)																																																							
	Classification de l'IMC ¹																																																							
	Poids normal																																																							
	Surpoids																																																							
	Obésité classe I																																																							
	Obésité classe II (sévère)																																																							
	Obésité classe III (massive)																																																							