

DEPISTAGE DIABETE TYPE 2
Fiche à renvoyer pour le dépistage DT2

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.

IMC (kg/m²) = poids (kg) / taille (m) x taille (

Noter le
SCORE TOTAL du
questionnaire :

.....

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

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

Total de points		Niveau de risque	
0		Risque très faible	
1		Risque légèrement élevé	
2		Risque modéré	
3		Risque élevé	
4		Risque très élevé	

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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37					
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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37						
2,08	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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38				
2,06	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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39			
2,04	14	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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40		
2,02	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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40		
2,00	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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	
1,98	15	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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41		
1,96	15	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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41		
1,94	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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42
1,92	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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	
1,90	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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42		
1,88	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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42			
1,86	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42				
1,84	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	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42				
1,82	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42					
1,80	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42						
1,78	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42							
1,76	19	20	21	21	22	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42								
1,74	20	20	21	21	22	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42								
1,72	20	21	21	22	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42									
1,70	21	21	22	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42										
1,68	21	22	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42											
1,66	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	39	40	40	41	41	42	42													
1,64	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	39	40	40	41	41	42	42													
1,62	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	39	40	40	41	41	42	42														
1,60	22	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	39	40	40	41	41	42	42																
1,58	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	39	40	40	41	41	42	42																	
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	39	40	40	41	41	42	42																			
1,54	25	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	39	40	40	41	41	42	42																						
1,52	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	39	40	40	41	41	42	42																							
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	39	40	40	41	41	42	42																								

Classification de l'IMC ¹	
Poids normal	18,5-24,9
Surpoids	25-29,9
Obésité classe I	30-34,9
Obésité classe II (sévère)	35-39,9
Obésité classe III (massive)	≥ 40

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

1. World Health Organization. BMI classification 2004. <http://www.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html> [consulté le 30-06-2009].

- Limitez la consommation de graisses à 30% 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 %*