

Calculez vos prédispositions au diabète de type 2

Quel âge avez-vous ?

	Points
Moins de 40 ans	0
Entre 40 et 65 ans	1
Plus de 65 ans	2

Connaissez-vous des diabétiques dans votre famille ?

	Points
Non, aucun	0
Oui : grands-parents, tante, oncle ou cousin	2
Oui : père, mère, frère, sœur ou votre propre enfant	4

Découvrez votre indice de masse corporelle (IMC).

Trouvez votre poids puis votre taille dans le tableau ci-dessous. A l'intersection de leurs lignes respective se trouve votre IMC.

		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	46	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	35
	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

	Points
Moins de 25	0
Entre 25 et 30	2
Plus de 30	4

Lors de tests sanguins récents, vous a-t-on fait remarquer que votre taux de sucre était élevé ?

	Points
Jamais ou pas de test récent	0
Une fois	2
Plus d'une fois (par exemple dans le cadre d'un diabète gestationnel)	4

Pratiquez-vous une activité physique ?

	Points
Régulièrement : au minimum l'équivalent quotidien de 30 minutes de marche	0
De temps en temps : au maximum l'équivalent quotidien de 30 minutes de marche	1
Jamais	2

Interprétation des résultats

Vous avez jusqu'à 7 points :

Votre risque de développer un diabète de type 2 est faible aujourd'hui.

Pour préserver cet acquis, il vous faut maintenir de bonnes habitudes de vie. Aussi, n'oubliez pas de conserver une alimentation saine et équilibrée ainsi que de pratiquer une activité physique chaque jour afin de prévenir le diabète. Mais votre état de santé peut évoluer. Après 50 ans, faites surveiller régulièrement votre glycémie par votre médecin traitant.

Vous avez entre 8 et 10 points :

Un risque de diabète existe.

Antécédents familiaux, surpoids ou manque d'activité physique, vous êtes touché par un ou plusieurs de ces facteurs de risque. Le diabète n'est pas une fatalité ! Agir contre l'hérédité n'est pas possible, être actif et manger sainement l'est !

Lors d'une prochaine consultation, parlez-en avec votre médecin traitant.

Vous avez 11 points ou plus :

Le risque d'avoir un diabète de type 2 est élevé. Vous devez vous faire dépister rapidement.

Rapprochez-vous de votre pharmacien afin de tester votre glycémie puis aborder avec votre médecin traitant les informations concernant votre risque. Il vous proposera de réaliser une prise de sang et, s'il y a lieu, de débiter un traitement adéquat.