

## TEST FINDRISC

### 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 plus éloignée :  
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)

### 3. Quel est votre tour de taille 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 94 cm (0 point)
- 94 - 102 cm (3 points)
- Plus de 102 cm (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?

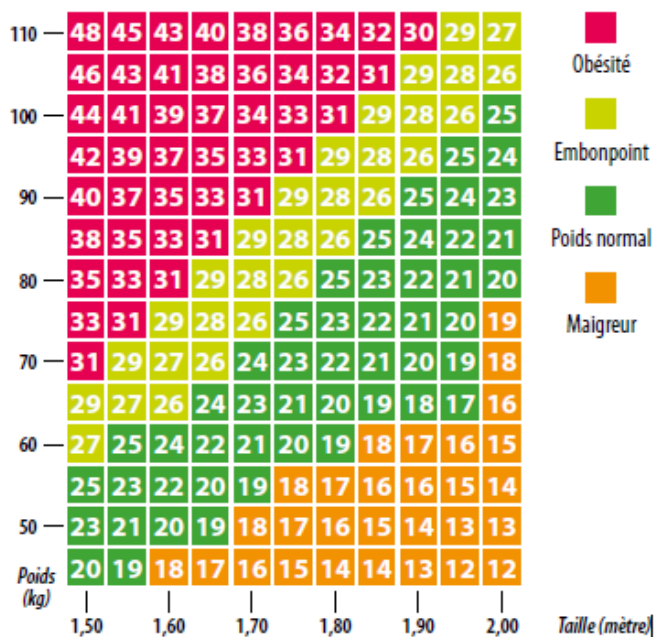
- Non (0 point)
- Oui (2 points)

### 7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé?

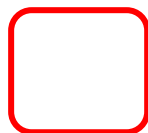
- Non (0 point)
- Oui (5 points)

### 8. Quel est votre indice de masse corporelle (IMC) ? (L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré). Il peut aussi être trouvé dans le tableau

- Moins de 25 kg/m<sup>2</sup> (0 point)
- Entre 25 et 30 kg/m<sup>2</sup> (1 point)
- Plus de 30 kg/m<sup>2</sup> (3 points)



Résultat Findrisc



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

### **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.