

Questionnaire FINDRISC

Évaluez votre risque de diabète

Le questionnaire FINDRISC (*FINnish Diabetes Risk Score*) vous permet d'évaluer votre risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 ans.

Au cours de cette simulation, vous devrez renseigner votre 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.

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

Vous pouvez aussi vous reporter à la table ci-dessous pour le calcul de votre IMC¹.

Taille (en mètres)	2,10	14	14	15	15	15	16	16	17	17	18	18	18	19	19	20	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	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	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	25	25	26	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	37	37		
2,06	14	15	15	16	16	16	17	17	18	18	19	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	38	38	38			
2,04	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	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	38	38	38	38			
2,02	15	15	16	16	17	17	18	18	19	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	39	40	40				
2,00	15	16	16	17	17	18	18	19	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	39	40	40	41	41				
1,98	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42			
1,96	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42				
1,94	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	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	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	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	43	43	44		
1,90	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	
1,88	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42	43	44	44	45	45	46	
1,86	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	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	39	40	40	41	41	42	42	43	44	45	46	46	47		
1,84	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	43	44	44	45	46	47	47	48	48				
1,82	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	34	34	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	44	45	46	46	47	48	48	49	49				
1,80	19	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	43	44	45	46	46	47	48	48	49	49	50	50				
1,78	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	44	45	46	47	47	48	48	49	50	51					
1,76	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	43	44	45	46	46	47	48	48	49	50	51	52	52					
1,74	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	44	45	46	46	47	48	48	49	50	51	52	53	54				
1,72	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	43	44	45	46	46	47	47	48	48	49	50	51	51	52	53	54	55			
1,70	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	44	45	46	46	47	47	48	48	49	50	51	51	52	53	54	55	56		
1,68	21	22	23	23	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	43	44	45	46	46	47	47	48	48	49	50	50	51	51	52	52	53	54	55	56	57		
1,66	22	22	23	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	43	44	45	46	46	47	47	48	48	49	50	50	51	51	52	52	53	54	55	56	57	57	58
1,64	22	23	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	44	45	46	47	47	48	48	49	50	51	51	52	52	53	54	55	56	57	57	58	59	
1,62	23	23	24	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	43	44	45	46	46	47	47	48	48	49	50	50	51	51	52	53	54	55	56	57	57	58	59	60	
1,60	23	24	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	43	44	45	46	46	47	47	48	48	49	50	50	51	51	52	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	
1,58	24	25	26	26	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	44	45	46	46	47	47	48	48	49	50	50	51	51	52	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	
1,56	25	25	26	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	43	44	45	46	47	47	48	48	49	50	50	51	51	52	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62			
1,54	25	26	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	43	44	45	46	46	47	47	48	48	49	50	50	51	51	52	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62			
1,52	26	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	43	44	45	46	47	47	48	48	49	50	50	51	51	52	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62					
1,50	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	43	44	45	46	47	47	48	48	49	50	50	51	51	52	52	53	54	55	56	57	58	59	60	60	61	62					
	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																										

Classification de l'IMC¹

	IMC en kg/m ²
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

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

¹Surpoids et obésité de l'adulte : prise en charge médicale de premier recours, Haute Autorité de Santé (HAS), recommandations de bonnes pratiques, décembre 2012)

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) ?

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

Total **points**

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

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.