QUESTIONNAIRE FINDRISC

pact — LA SANTÉ INTÉGRÉE

Mieux vivre grâce aux soins intégrés

01. Quel âge avez-vous ?

- O moins de 35 ans ..... 0 point
- O entre 35 et 44 ans ..... 1 point
- O entre 45 et 54 ans ..... 2 points
- O entre 55 et 64 ans ..... 3 points
- O plus de 64 ans ..... 4 points

02. Un membre de votre famille est-il atteint par le diabète ?

- O non ..... 0 point
- O oui, un membre de la famille plus éloigné ..... 3 points
  (un grand-parent, tante, oncle, cousine)
- O oui, un membre de la famille proche ..... 5 points
  (père, mère, enfant, frère,sœur)

03. Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

- O H : moins de 94 cm / F : moins de 80 cm ..... 0 point
- O H : 94 - 102 cm / F : 80 - 88 cm ..... 3 points
- O H : plus de 102 cm / F : plus de 88 cm ..... 4 points

04. Pratiquez-vous au moins 30 min d'activité par jour ?

- O oui ..... 0 point
- O non ..... 2 points

05. Combien de fois mangez-vous des fruits et légumes ?

- O tous les jours ..... 0 point
- O pas tous les jours ..... 1 point

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

- O non ..... 0 point
- O oui ..... 2 points

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

- O non ..... 0 point
- O oui ..... 5 points

08. Quel est votre indice de masse corporelle (Boddy-Mass-Index) ?

- O moins de 25 kg/m² ..... 0 point
- O entre 25 et 30 kg/m² ..... 1 point
- O plus de 30 kg/m2 ..... 3 points

En dessous de 7 points

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

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 30 grammes de fibres alimentaires (contenues dans les produits à base de céréales complètes, les légumes et les fruits)

De 12 à 14 points

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

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

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.