

Bilan de santé diabète

FINDRISK – grâce à 8 questions simples, vous pouvez estimer un risque éventuel de développer un diabète de type 2 dans les 10 années à venir. Profitez de l'opportunité – faites le test et restez le plus longtemps possible en bonne santé!



Quel âge avez-vous ?

<input type="checkbox"/>	moins de 35 ans	0 point
<input type="checkbox"/>	35 à 44 ans	1 point
<input type="checkbox"/>	45 à 54 ans	2 points
<input type="checkbox"/>	55 à 64 ans	3 points
<input type="checkbox"/>	plus de 64 ans	4 points

A-t-on diagnostiqué du diabète chez au moins un membre de votre famille ?

<input type="checkbox"/>	Non	0 point
<input type="checkbox"/>	Oui, dans la famille éloignée, chez les grands-parents, les tantes, les oncles, les cousines ou les cousins	3 points
<input type="checkbox"/>	Oui, dans la famille proche, chez les parents, les enfants, les frères et soeurs	5 points

Quel est votre tour de taille à hauteur du nombril ?

(Si vous n'avez pas de mètre de couturière sous la main, utilisez une ficelle et une règle pour vous aider).

	Femme	Homme	
<input type="checkbox"/>	moins de 80 cm	moins de 94 cm	0 point
<input type="checkbox"/>	80 à 88 cm	94 à 102 cm	3 points
<input type="checkbox"/>	plus de 88 cm	plus de 102 cm	4 points

Effectuez-vous au moins 30 minutes d'activité corporelle par jour ?

<input type="checkbox"/>	Oui	0 point
<input type="checkbox"/>	Non	2 points

A quelle fréquence mangez-vous des fruits, des légumes ou du pain noir (pain de seigle ou pain complet) ?

<input type="checkbox"/>	Tous les jours	0 point
<input type="checkbox"/>	Pas tous les jours	1 point

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

<input type="checkbox"/>	Non	0 point
<input type="checkbox"/>	Oui	2 points

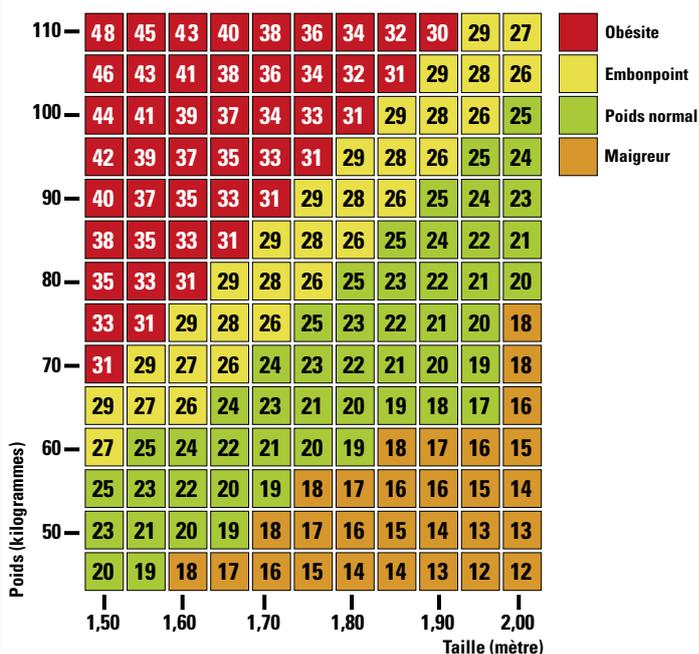
A-t-on déjà constaté des indices de glycémie trop élevés dans le cadre d'exams médicaux ?

<input type="checkbox"/>	Non	0 point
<input type="checkbox"/>	Oui	5 points

Quel est votre indice de masse corporelle ?

<input type="checkbox"/>	au-dessous de 25	0 point
<input type="checkbox"/>	de 25 à 30	1 point
<input type="checkbox"/>	plus de 30	3 points

Pour calculer l'IMC, procédez comme suit: Poids du corps (en kilogrammes) divisé par la taille du corps (en mètres) au carré (ou simplement d'après un tableau).



Résultat final: _____

FINDRISK – VOTRE RISQUE DE DIABÈTE EST LE SUIVANT (dans les 10 années à venir*)

Au dessous-de 7 points 1 pour cent*

Votre risque est minime. Dans votre cas, aucune dépistage spéciale ni aucune prévention ne sont nécessaires. Malgré tout, il est toujours bon de veiller à s'alimenter sainement et à bouger suffisamment.

De 7 à 11 points 4 pour cent*

Un peu de prudence est tout à fait indiquée, même si votre risque d'être atteint de diabète n'est que légèrement élevé. Pour être plus sûr, respectez les règles suivantes:

- En cas d'obésité essayez de réduire votre poids de sept pour cent.
- Bougez au moins 30 minutes, cinq jours par semaine, de manière à transpirer légèrement.
- La graisse devrait représenter au maximum 30% de votre alimentation.
- La proportion d'acides gras saturés (surtout dans les graisses animales) ne devrait pas dépasser 10% de votre alimentation..
- Ingérez 30 grammes de fibres alimentaires par jour (comme p. ex. dans les produits complets, les légumes, les fruits).

De 12 à 14 points 17 pour cent*

Si vous faites partie de ce groupe à risque, il ne faut en aucun cas repousser les mesures de précaution. Les conseils d'experts et les guides pour modifier le style de vie que vous pouvez appliquer vous-même peuvent vous aider. Si vous remarquez que vous n'arrivez pas à vous en sortir de cette façon, ayez recours à une aide professionnelle.

De 15 à 20 points 33 pour cent*

Votre risque est sérieux: Un tiers des patients qui présentent ce niveau de risque vont être atteints de diabète dans les dix années à venir. Une sous-estimation de la situation peut avoir des conséquences graves. Dans l'idéal, ayez recours à une aide professionnelle. Faites un test de glycémie dans votre pharmacie et allez à l'examen de santé («Check-up à partir de 35 ans»).

Plus de 20 points 50 pour cent*

Il faut agir de toute urgence – En effet, il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. Cela est le cas d'environ 35% des personnes dont le score dépasse 20 points. Un simple test de glycémie peut être utile comme information supplémentaire. Il ne remplace cependant pas le diagnostic détaillé du laboratoire pour exclure un diabète déjà existant. Vous devez donc immédiatement fixer un rendez-vous avec votre médecin.

Voici comment réduire votre risque

Des petits changements dans votre style de vie suffisent à améliorer la santé!

Manger et boire plus sainement

Plus de fruits et de légumes	Chaque repas devrait contenir le plus de fruits et de légumes possible ou bien de la salade. L'idéal serait de calmer complètement votre faim de cette manière.
Aliments pauvres en graisse	Parmi les produits laitiers et les fromages, choisissez les variantes allégées. Mangez de la charcuterie maigre et de la viande maigre – mais uniquement avec mesure. Une fois par semaine au moins, il devrait y avoir du poisson au menu.
Cuisinez léger	Utilisez des poêles à revêtement antiadhésif qui permettent de réduire significativement l'utilisation de graisse pour faire cuire les aliments. Fondamentalement, dans la cuisine, l'huile de colza (pour la cuisson) et l'huile d'olive (pour les salades) devraient remplacer les graisses solides.
Collation saine	Le fastfood et les snacks tout prêts sont des bombes hypercaloriques. Renoncez-y. La nature offre de délicieuses collations telles que les raisins, les carottes ou les pommes.
Boissons saines	Évitez les boissons sucrées. Au lieu de cela, apaisez votre soif avec de l'eau minérale, des jus de fruits ou des tisanes.

Plus de mouvement dans le quotidien

Prendre le temps	Bougez 30 à 60 minutes par jour. Choisissez des activités que vous pouvez bien intégrer à votre quotidien.
Profitez du trajet de travail pour vous entraîner	Par exemple le temps d'attente à l'arrêt de bus: contractez alternativement les muscles et les abdominaux. Puis balancez-vous sur la pointe des pieds. Peut-être aurez-vous suffisamment de temps pour rendre au prochain arrêt de bus à pied?
Priorité au vélo	Pour les courses de proximité, prenez le vélo. Garez-le de sorte à pouvoir l'utiliser à tout moment et maintenez-le en bon état de marche.
Misez sur la dynamique de groupe	Si vous aimez pratiquer le sport en groupe, profitez-en. Quand vous manquez de motivation, les entraînements à date fixe et les camarades de sport peuvent vous aider à persévérer.
Pratiquer le sport avec l'intensité correcte	Choisissez des types de sport d'intensité légère à moyenne. Par exemple, le nordic walking est idéal. Si vous transpirez légèrement et si vous pouvez converser en faisant du sport, l'intensité est correcte.

Rester actif dans la durée

Se fixer des objectifs réalistes	Les bonnes résolutions que l'on ne peut pas tenir donnent mauvaise conscience et démotivent.
Introduire des journées d'action	Une à trois fois par an, vous devriez mettre les choses au clair et procéder à un rangement radical. Cela vaut aussi bien pour le réfrigérateur que pour la cave et la salle de séjour. En interrompant ainsi vos habitudes, vous faites le plein de force et d'énergie pour tous les autres domaines de la vie.
Se duper soi-même	Il n'y a que les mesures simples à appliquer qui survivent au quotidien. Exemple: chaussures de sport: si elles sont prêtes à enfiler dans l'entrée, vous allez très probablement les utiliser. La même chose vaut pour le contenu du réfrigérateur: ranger les aliments sains tout devant, car c'est là que l'on met la main en premier!

Autres informations:

- www.diabetes-risiko.de
- www.diabetesstiftung.org

*Risque en pourcentage = 4% signifie par exemple que dans les 10 années à venir, quatre personnes sur cent présentant ce score peuvent être atteintes de diabète mellitus de type 2.