Ville de Herstal

Diabète

Êtes-vous à risque ?

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète, c'est une **maladie chronique** qui empêche le corps d'utiliser convenablement le sucre comme source d'énergie. Il est caractérisé par un manque d'insuline (hormone secrétée par le pancréas) et donc par conséquent, par un taux de sucre trop élevé dans le sang (hyperglycémie).

Les risques à long terme sont : des lésions vasculaires dans le cœur (infarctus), les yeux, les reins et les nerfs avec risque de cécité et d'amputation.

50% des personnes diabétiques meurent de maladies cardiovasculaires !

Il existe 2 types principaux de diabète :

⇨ TYPE 1 : 5 à 10% des cas, il se détecte en général pendant l'enfance

⇨ TYPE 2 : 90% des cas et en constante augmentation au sein de la population générale

Quelques chiffres :

- 1 million de belges atteints
- 30% non diagnostiqués !

⇨ **C'est pourquoi il est important d'en parler et de se faire dépister !**

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?



Besoin fréquent d'uriner
Perte de poids



Fatigue
Sensation de faim



Maux de tête
Vision floue



Engourdissement des membres
Problème de cicatrisation





Soif intense

ÊTES- VOUS À RISQUE ?









- Surpoids
- Manque d'activité physique
- Mauvaise hygiène de vie
- Prédispositions génétiques (vous avez des personnes diabétiques dans votre famille)
- Diabète de grossesse

Le test appelé **FINDRISC** (Finnish Diabètes Risk Score) permet de calculer votre risque de développer un diabète (de type 2). Pour tout diagnostic, consulter votre médecin.

- **Question 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 65 ans (3 points)
  - ○ Plus de 64 ans (4 points)

- **Question 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, une cousine (3 points)
  - ○ Oui, un membre de la famille proche : un père, une mère, un enfant, un frère, une sœur (5 points)

- **Question 3 : quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?**

	Homme	**Femme**
○	moins de 94 cm (0 point)	moins de 80 cm (0 point)
○	94-102 cm (3 points)	80-88cm (3 points)
○	plus de 102 cm (4 points)	plus de 88 cm (4 points)

- **Question 4 : pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?**
  - ○ Oui (0 point)
  - ○ Non (2 points)

- **Question 5 : combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?**
  - ○ Tous les jours (0 point)
  - ○ Pas tous les jours (1 point)

- **Question 6 : vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?**
  - ○ Non (0 point)
  - ○ Oui (2 points)

- **Question 7 : vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?**
  - ○ Non (0 point)
  - ○ Oui (5 points)

- **Question 8 : quel est votre indice de masse corporelle ? (poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré)**
  - ○ Moins de 25 kg/m² (0 point)
  - ○ Entre 25 et 30 kg/m² (1 point)
  - ○ Plus de 30 kg/m² (3 points)

Déterminer votre IMC à l'aide du tableau suivant :

Tableau d'Indice de masse corporelle (IMC arrondi) *(Body Mass Index BMI)*

2,10	12	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27
2,08	13	14	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28
2,05	13	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	29
2,03	13	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29
2 m	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30
1,98	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	29	31
1,95	14	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	32
1,93	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32
1,90	15	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33
1,88	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34
1,85	16	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	35
1,83	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	36
1,80	17	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	35	37
1,78	17	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38
1,75	18	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39
1,73	18	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40
1,70	19	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	42
1,68	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	43
1,65	20	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	44
1,63	21	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
1,60	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	47
1,58	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	48
1,55	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	50
1,53	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	52
1,50	24	27	28	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50	51	53
	55kg	60	63	65	68	70	73	75	78	80	83	85	88	90	93	95	98	100	103	105	108	110	113	115	120

Total des points :

Additionnez les points correspondants à vos réponses et notez le chiffre dans la case.

Contrôlez, grâce à vos résultats, le risque de devenir diabétique :

En dessous de 11 points :

Votre risque de développer un diabète de type 2 est **peu élevé** (1 à 4%).

Cependant, votre état de santé peut évoluer. Il est important de maintenir de bonnes habitudes de vie en ayant recours à une alimentation saine et à une activité physique régulière.

De 12 à 14 points :

Votre risque de développer un diabète de type 2 est **modéré** (17%).

Antécédents familiaux, surpoids ou manque d'activité physique : le diabète n'est pas une fatalité !

Il est important de surveiller votre alimentation et de pratiquer une activité physique régulière.

N'hésitez pas à contacter votre médecin pour vous y aider.

De 15 à 20 points :

Votre risque de développer un diabète de type 2 est **élevé** (33%).

Un tiers des patients présentant ce résultat deviendront diabétiques au cours des 10 prochaines années. Consultez votre médecin traitant, il saura vous conseiller.

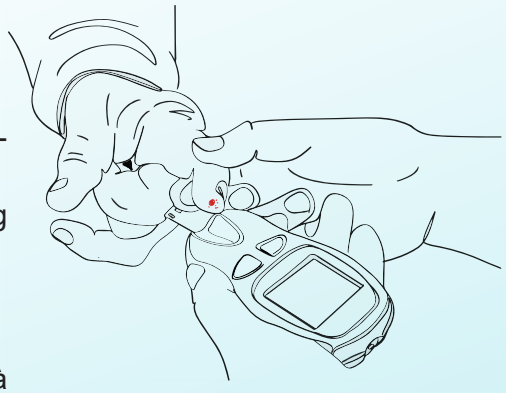
Plus de 20 points :

Votre risque de développer un diabète de type 2 est **très élevé** (50%).

Il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. Cependant, ce test ne remplace pas un diagnostic. Un rendez-vous avec votre médecin traitant est indispensable dans les meilleurs délais.

Un risque de 4% signifie que 4 personnes sur 100 présentant un tel score peuvent devenir diabétiques de type 2 dans les 10 années à venir.

Comment réaliser un dépistage du diabète ?



Lors d'un test de dépistage du diabète et/ou d'une analyse de sang pratiquée à jeun.

À l'heure actuelle, les critères de diagnostic sur base d'une prise de sang à jeun sont :

- ⇨ entre 70 et 110 mg/dl : glycémie normale à jeun;
- ⇨ entre 100 et 125 mg/dl à jeun : intolérance glucidique - pré-diabète;
- ⇨ si la glycémie égale ou dépasse les 126 mg/dl à jeun ou 200 mg/dl à n'importe quel moment, on pose le diagnostic du diabète.

Taux de glycémie
Date :
Heure :
Repas :
Résultat :
Ce résultat est donné à titre indicatif et ne peut considéré comme un diagnostic. Parlez-en à votre médecin.

Comment le prévenir ?







- ⇨ Manger à des heures régulières et ne pas sauter de repas
- ⇨ Contrôler son poids
- ⇨ Avoir une alimentation équilibrée et variée
- ⇨ Privilégier les fruits et légumes et les aliments riches en fibres
- ⇨ Réduire sa consommation de sel, privilégier les épices et les herbes aromatiques
- ⇨ Limiter sa consommation d'alcool et de tabac
- ⇨ Pratiquer une activité physique régulière : 30 min par jour d'activité modérée

Éditeur responsable : Ville de Herstal • Communication 2023