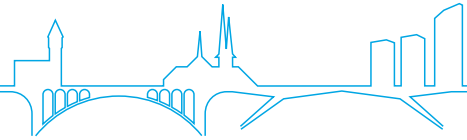




# Le diabète

Testez votre risque de devenir diabétique



## Des facteurs de risques multiples

Si le diabète type I, longtemps appelé “juvénile” a des origines génétiques et auto-immunes, il n’en est rien du diabète type II, ou “gras”, qui a certes une prédisposition génétique, mais qui est le plus souvent déclenché par un mode de vie qualifiable de “malsain”.

*Le diabète type II s’installe progressivement, souvent dans un contexte d’obésité et de sédentarité.*

*Il est le plus fréquent et sa prévalence est en augmentation constante. L’OMS estime qu’en 2010 il y aura de par le monde 250 millions de diabétiques alors qu’ils n’étaient que 110 millions en 1994.*

*Au Luxembourg il y a entre 15 000 et 20 000*

*diabétiques connus et on estime qu’il y en a autant qui ne sont pas encore diagnostiqués.*

*Il est donc primordial de faire un dépistage précoce, d’autant plus que, bien souvent au moment du diagnostic, les patients présentent déjà des complications, ce qui veut dire que le diabète a déjà évolué depuis plusieurs années.*

*90% des diabétiques présentent une*

*surcharge pondérale ou sont carrément obèse. La plupart du temps ils sont également sédentaires.*

*Une bonne hygiène alimentaire et une activité physique régulière deviennent dès lors la meilleure prévention du diabète type II, surtout lorsqu’on a déjà des cas dans la famille proche.*



**Pour connaître votre risque de développer un diabète, répondez aux questions suivantes:**

**Quel est votre âge?**

moins de 45 ans  0 points

45 à 54 ans  2 points

55 à 64 ans  3 points

65 ans ou plus  4 points

**Quel est votre IMC (indice de masse corporel)?**

<25  0 points

25-30  1 points

>30  3 points

**Quel est votre tour de taille?**

Hommes	Femmes	
<94 cm	<80 cm	<input type="checkbox"/> 0 points
94-102 cm	80-88 cm	<input type="checkbox"/> 3 points
>102	>89	<input type="checkbox"/> 4 points

**Faites-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour?**

oui  0 points

non  2 points

**Mangez-vous des fruits et légumes tous les jours?**

oui  0 points

non  1 points

**Souffrez-vous d'hypertension artérielle?**

non  0 points

oui  2 points

**Aviez-vous déjà trop de sucre sanguin?**

non  0 points

oui  5 points

**Un membre de votre famille est-il atteint de diabète?**

non  0 points

oui un grand-parent, un/e oncle/tante, un/e cousin/e  3 points

oui un parent, un/e frère/soeur, un enfant  5 points

**5 points**

Faites la somme de vos points et estimez votre risque:

< 7 points	risque très faible	1%
7-11 points	risque faible	4%
12-14 points	risque modéré	16%
15-20 points	risque élevé	33%
>20 points	risque très élevé	50%