



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 certe 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



www.astf.lu

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

Quel est votre âge?

moins de 45 ans	0 point
45 à 54 ans	2 points
55 à 64 ans	3 points
65 ans et plus	4 points

Quel est votre IMC (Indice de Masse Corporelle)?

< 25	0 points
25-30	1 point
>30	3 points

Quel est votre tour de taille?

Hommes	Femmes	
<94 cm	<80cm	0 point
94-102cm	80-88cm	3 points
>102cm	>89cm	4 points

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

oui	0 point
non	2 points

Mangez-vous des fruits et légumes tous les jours?

oui	0 point
non	1 point

Souffrez vous d'hypertension artérielle?

non	0 point
oui	2 points

Aviez-vous déjà trop de sucre sanguin?

non	0 point
oui	5 points

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

non	0 point
oui (grand-parent, oncle, tante, cousin(e))	3 points
oui parent, frère, soeur, enfant	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%