

# LE DIABÈTE ET MOI

## Je teste mon risque

### ➤ Mon âge ?

- Moins de 40 ans (0 point)
- Entre 40 et 65 ans (1 point)
- Plus de 65 ans (2 points)

### ➤ Est-ce que je connais des diabétiques dans ma famille ?

- Non, aucun (0 point)
- Oui : grands-parents, tante, oncle ou cousin (2 points)
- Oui : père, mère, frère, soeur ou mon propre enfant (4 points)

### ➤ Lors de tests sanguins récents, m'a-t-on fait remarquer que mon taux de sucre était élevé ?

- Jamais ou pas de test récent (0 point)
- Une fois (2 points)
- Plus d'une fois (par exemple dans le cadre d'un diabète gestationnel) (4 points)

### ➤ Je découvre mon Indice de Masse Corporelle (IMC).

Je trouve mon poids puis ma taille dans le tableau ci-dessous. À l'intersection de leurs lignes respectives se trouve mon IMC.

	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125
TAILLE EN MÈTRE	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125																																																																																																	
	POIDS EN KILO																																																																																																																										

- Moins de 25 (0 point)
- Entre 25 et 30 (2 points)
- Plus de 30 (4 points)

### ➤ Est-ce que je pratique une activité physique ?

- Régulièrement : au minimum l'équivalent de 30 min de marche par jour (0 point)
- De temps en temps : au maximum l'équivalent de 30 min de marche par jour (1 point)
- Jamais (2 points)



## Résultats

### J'AI JUSQU'À 7 POINTS.

Mon risque de développer un diabète de type 2 est faible aujourd'hui. Pour préserver cet acquis, il me faut maintenir de bonnes habitudes de vie. Après 50 ans, je fais surveiller régulièrement ma glycémie par mon médecin traitant.

### J'AI ENTRE 8 ET 10 POINTS.

Un risque de diabète existe. Lors d'une prochaine consultation, j'en parle avec mon médecin traitant.

### J'AI 11 POINTS OU PLUS.

Le risque d'avoir un diabète de type 2 est élevé. Je dois me faire dépister rapidement. Je me rapproche de mon médecin.

Pour tous renseignements :

**Tél : 26.90.61**

**cedd@ass.nc**

**16 rue Gallieni, Nouméa**