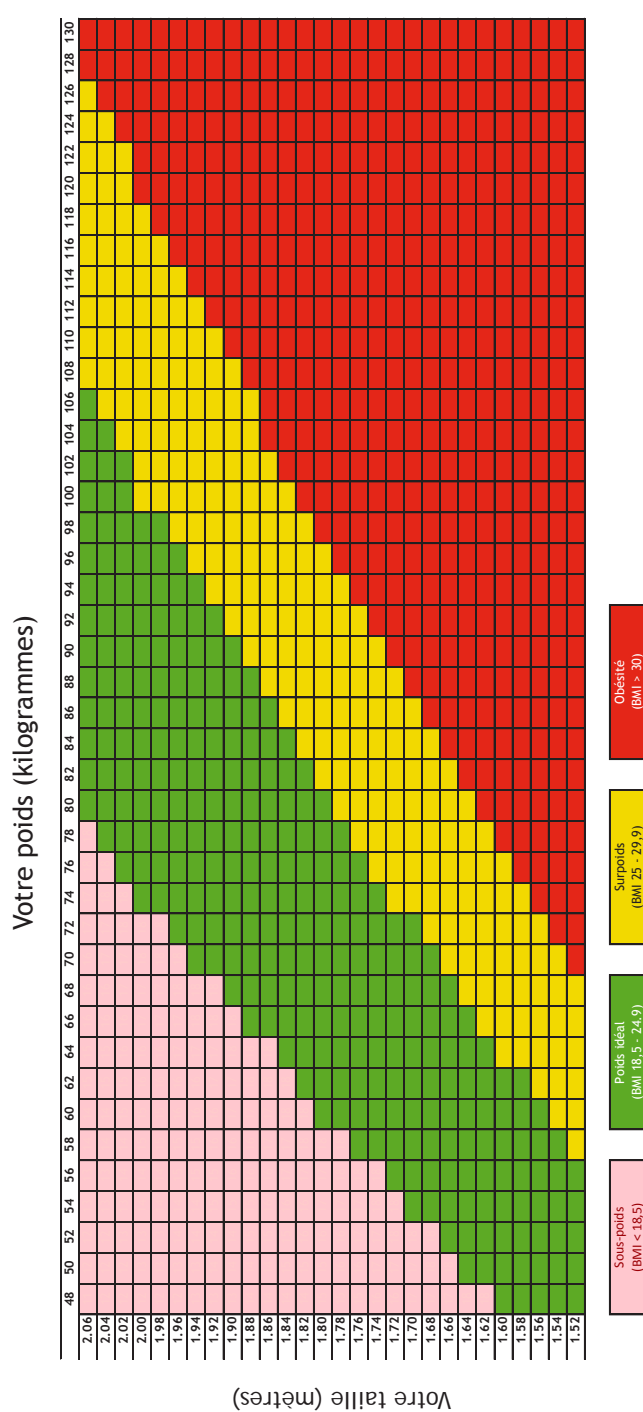


## Comment calculer votre indice de masse corporelle (IMC) ?

Ci-dessous, la formule pour évaluer votre IMC :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids corporel en kilogrammes}}{\text{taille en mètres} \times \text{taille en mètres}}$$

Exemple: pour une taille de 1,70 m et un poids de 65 kg, l'IMC se situe à 22,5. Vous pouvez aussi vous référer au tableau ci-dessous.



## Où trouver des informations complémentaires?

Votre médecin, votre pharmacien-ne, votre diététicien-ne diplômé-e ES, votre infirmier-ère conseil en diabétologie ou une association du diabète à proximité de votre domicile sont autant de lieux où trouver des conseils spécialisés :

[www.associationdudiabete.ch/regions/](http://www.associationdudiabete.ch/regions/)

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
Association des diabétiques du Jura bernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

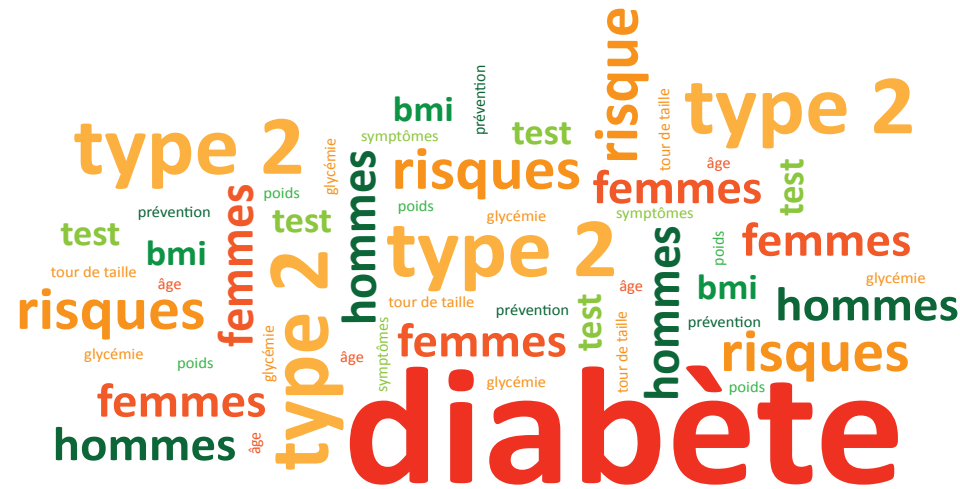


Avec l'aimable soutien de :

© ASD, novembre 2015

# Diabète de type 2 – Suis-je une personne à risque?

«Faites le test!»



Edition actualisée novembre 2015



Association Suisse du Diabète  
Schweizerische Diabetes-Gesellschaft  
Associazione Svizzera per il Diabete

www.diabetesuisse.ch  
Pour vos dons: PC-80-9730-7



Testez votre risque de développer un diabète de type 2

Questions

1. Quel âge avez-vous?

- ☐ moins de 45 ans (0 point)
- ☐ 45 – 54 ans (2 points)
- ☐ 55 – 64 ans (3 points)
- ☐ 65 ans et plus (4 points)

2. Quel est votre indice de masse corporelle? (voir tableau IMC)

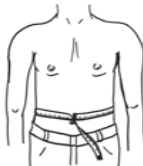
- ☐ Poids idéal (18,5 – 24,9) (0 point)
- ☐ Surpoids (25 – 29,9) (1 point)
- ☐ Obésité (30 et plus) (3 points)

(le test ne prend pas en compte l'insuffisance pondérale)

3. Quel est votre tour de taille, mesuré debout, à la hauteur du nombril? Tenir le ruban à mesurer à l'horizontale.

Hommes Femmes

- ☐ moins de 94 cm moins de 80 cm (0 point)
- ☐ 94 – 102 cm 80 – 88 cm (3 points)
- ☐ plus de 102 cm plus de 88 cm (4 points)



4. Pratiquez-vous chaque jour une activité physique d'au moins 30 minutes qui vous essouffle ou vous fait transpirer? (Cela peut être également 3 × 10 minutes par jour, par exemple sur le chemin du travail, lors d'activités sportives, à la maison, le jardinage, etc.)

- ☐ Oui (0 point)
- ☐ Non (2 points)



5. Mangez-vous régulièrement des fruits et des légumes?

- ☐ Chaque jour (0 point)
- ☐ Pas chaque jour (1 point)



Points



Questions

6. Prenez-vous ou avez-vous déjà pris des médicaments contre l'hypertension?

- ☐ Oui (2 points)
- ☐ Non (0 point)



7. Vous a-t-on déjà diagnostiqué un taux de glycémie élevé (p. ex. lors d'un contrôle médical ou d'une maladie) ou un diabète gestationnel?

- ☐ Oui (5 points)
- ☐ Non (0 point)



8. Avez-vous ou aviez-vous de la parenté (de sang) souffrant de diabète?

- ☐ Oui : père, mère, frères et soeurs ou propre enfant (2 points)
- ☐ Non (0 point)



Additionnez maintenant tous les points. Le total des points vous indique le risque que vous présentez de développer un diabète de type 2 dans les 5 prochaines années.

Total des points

Points



jusqu'à 11 points

- Risque faible à modéré de développer un diabète
- Refaire ce test tous les 3 à 5 ans

12 – 17 points

- Risque élevé de développer un diabète
- Faire un contrôle de votre glycémie au cours des 3 prochains mois

dès 18 points

- Risque très élevé de développer un diabète
- Discuter les résultats de ce test dans un délai d'un mois avec votre médecin et faites contrôler votre glycémie

Comment diminuer le risque de développer un diabète de type 2?

Vous ne parviendrez pas à modifier ni votre âge, ni vos prédispositions génétiques. Vous êtes, en revanche, parfaitement en mesure d'influencer les autres facteurs pouvant générer un diabète de type 2 : surcharge pondérale, manque d'exercice ou mauvaises habitudes alimentaires. Plusieurs études ont montré qu'un mode de vie sain permettait de réduire de moitié le risque de développer un diabète.

S'il y a des diabétiques dans votre famille, vous devriez faire attention à ne pas prendre de poids au fil des ans. L'augmentation du tour de taille, en particulier, accroît le risque de diabète, mais une activité physique régulière réduira ce risque. Vous devez aussi faire attention à votre alimentation : prendre soin de manger beaucoup de produits céréaliers riches en fibres et de légumes chaque jour. Evitez les graisses excédentaires dans votre alimentation et favorisez les huiles végétales. Evitez de fumer et de prendre du poids.

Test effectué le : (Date)

Par : (Nom)

Dans son stade précoce, les symptômes du diabète de type 2 ne sont que rarement perceptibles. Si le résultat de votre test se situe dans une fourchette de **12 à 17 points**, nous vous conseillons de faire contrôler votre glycémie dans les trois mois à venir.

Si le résultat **dépasse 17 points**, vous devriez contacter votre médecin de famille le plus tôt possible et faire contrôler votre glycémie.

Veillez à avoir une vie active, augmentez votre activité physique et optez pour un régime alimentaire équilibré. Tentez de réduire progressivement votre poids.

Symptômes d'un diabète décompensé



envie fréquente d'uriner



perte de poids



manque d'énergie



soif excessive