

# Évaluez votre risque de diabète

Questionnaire FINDRISC (Finnish Diabetes Risk Score)

Date : ...../...../.....

Lieu : .....

Sexe : ☐ Homme ☐ Femme

## Mesures :

- Taille : .....cm
- Poids : .....kg
- IMC/BMI : .....
- Tour de taille : .....cm
- Tension artérielle : .....
- Glycémie (taux de sucre) capillaire  
☐ à jeun ☐ pas à jeun  
.....mg / dl

### 1. Quel âge avez-vous ?

- ☐ moins de 35 ans.....0point
- ☐ entre 35 et 44 ans.....1point
- ☐ entre 45 et 54 ans.....2points
- ☐ entre 55 et 64 ans.....3points
- ☐ plus de 64 ans.....4points

### 2. Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?

- ☐ Non.....0point
- ☐ Oui, parmi mes parents éloignés, soit grands-parents, tantes, oncles, cousins.....3points
- ☐ Oui, parmi mes proches parents, soit père, mère, enfants, sœur, frère.....5points

### 3. Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

 Hommes

 Femmes

- ☐ moins de 94 cm .....moins de 80 cm .....0point
- ☐ 94 - 102 cm .....80 - 88 cm.....3points
- ☐ plus de 102 cm .....plus de 88 cm .....4points

### 4. Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?

- ☐ Oui .....0point
- ☐ Non.....2points

### 5. Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?

- ☐ tous les jours .....0point
- ☐ pas tous les jours .....1point

### 6. Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

- ☐ Non.....0point
- ☐ Oui .....2points

### 7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?

- ☐ Non.....0point
- ☐ Oui.....5points

### 8. Quel est votre indice de masse corporelle (Body-Mass-Index BMI) ?

L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. Il peut aussi être trouvé dans des tableaux.

- ☐ moins de 25 kg/m<sup>2</sup> .....0point
- ☐ entre 25 et 30 kg/m<sup>2</sup> .....1point
- ☐ plus de 30 kg/m<sup>2</sup> .....3points

### • Diabète connu :

- ☐ oui ☐ non

### • Hypertension connue :

- ☐ oui ☐ non

Additionnez le total des points pour calculer votre risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 ans.

**Total des points : .....**

## Points

- < 7.....Risque très faible
- 7 – 11..... Risque faible
- 12 - 14..... Risque modéré**
- 15 - 20..... Risque élevé**
- > 20..... Risque très élevé

Parlez-en avec  
votre médecin