

1 Qu'est-ce que le score FINDRISC ?

Le score FINDRISC a été établi par l'Association Finlandaise du Diabète (Finnish Diabetes Risk Score), pour repérer les personnes à risque de développer un diabète au cours des 10 prochaines années.

Il s'agit du score le mieux validé. Son utilisation est recommandée par la Haute Autorité de Santé, la Société Européenne de Cardiologie et la Fédération internationale du Diabète. C'est pourquoi nous vous vous invitons à répondre au court questionnaire FINDRISC.

Calculez en ligne votre score FINDRISC en cliquant [ici](#)

2 Les facteurs de risque liés au diabète

L'âge

Même si de plus en plus de jeunes personnes sont atteintes de diabète de type 2, l'âge reste un des principaux facteurs de risque. Ceci est dû au fait qu'avec l'âge, l'effet de l'insuline diminue, surtout chez les personnes en surpoids. Pour y remédier, le pancréas augmente sa production d'insuline. Lorsque l'organe a atteint ses limites de production, le diabète se manifeste.

Les antécédents familiaux

Si vous avez des proches parents atteints de diabète, ceci aura certainement une influence sur votre propre risque. Car les facteurs génétiques jouent également un rôle important dans le diabète de type 2. Par exemple: Si un des parents est diabétique, les enfants ont un risque de 30 à 40 % de développer un diabète de type 2.

Le tour de taille au niveau du nombril

Aujourd'hui les scientifiques sont d'accord pour dire que le tissu graisseux au niveau de l'abdomen joue un rôle essentiel dans le développement du diabète de type 2. Il a une activité métabolique nettement plus importante que le tissu graisseux sous-cutané (sous la peau) au niveau des hanches et des fesses. Comment le mesurer: En position debout, vous mesurez le tour de taille à l'aide d'un mètre ruban disposé à mi-chemin entre la partie inférieure des côtes (en bas de la dernière côte) et la crête iliaque (la partie supérieure de l'os du bassin). La valeur est notée à la fin d'une expiration normale à la hauteur du nombril.

Le manque d'activité physique

La sédentarité est en augmentation constante. L'Organisation mondiale de la santé estime que 80% des adultes actifs ne bougent pas assez ! Pourtant, 30 minutes d'activité physique par jour suffisent pour diminuer nettement le risque de diabète. Par activité physique, on n'entend pas seulement les activités sportives comme le vélo ou la marche à pied : des activités sur le lieu de travail (ex. monter les escaliers, remplir des étagères) ou chez soi (ménage, jardinage) comptent également.

facteurs de risques non-modifiables..

facteurs de risques modifiables.

Une bonne hygiène de vie et de bonnes habitudes alimentaires permettent d'agir sur les facteurs de risques modifiables.

Le déséquilibre alimentaire

Notre alimentation fournit l'énergie nécessaire à notre organisme. Les graisses et les glucides en sont les principaux fournisseurs. Cependant de nombreux aliments fabriqués industriellement en contiennent de trop. En consommant beaucoup de légumes et fruits frais, vous diminuez le risque d'une alimentation trop riche en calories et, par la même occasion, vous fournissez à votre organisme les vitamines et minéraux nécessaires.

L'hypertension artérielle

Souvent l'hypertension artérielle va de pair avec la surcharge pondérale et reste longtemps méconnue parce qu'elle ne présente pas de symptômes. Les personnes diabétiques souffrent trois fois plus souvent d'hypertension que les non-diabétiques. Si elle n'est pas traitée, l'hypertension augmente le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral.

La glycémie

Chez les personnes saines, les valeurs de la glycémie à jeun se situent en dessous de 100 mg/dl (mesure au bout du doigt).

Les personnes à un stade précoce de diabète présentent des valeurs plus élevées. Une valeur unique légèrement augmentée ne présente pas nécessairement une raison pour s'inquiéter, mais ne doit pas non plus être prise à la légère. Faites contrôler votre glycémie de façon régulière.

L'Indice de masse Corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle (IMC) est le seul indice validé par l'Organisation mondiale de la santé pour évaluer la corpulence d'un individu et ses éventuels risques pour la santé.

L'IMC permet de déterminer si l'on est en situation de maigre, de surpoids ou d'obésité. Il se calcule en divisant le poids (en kg) par le carré de la taille (m). Un IMC normal se situe entre 18,5 et 25.

Utilisez le disque ou notre calculateur pour mesurer votre IMC.

Indice de masse corporelle (IMC)	Interprétation
moins de 18,5	Insuffisance pondérale (maigreur)
18,5 à 25	Corpulence normale
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Obésité modérée
35 à 40	Obésité sévère
plus de 40	Obésité massive

Etes-vous à risque de diabète ?

Votre score FINDRISC (en points)	Votre risque de diabète à l'horizon de 10 ans
<p>Moins de 7 points. <i>Vous n'avez pas ou peu de risque de devenir diabétique. Une prévention particulière n'est pas nécessaire à ce stade. Néanmoins, le recours à une alimentation saine et équilibrée ne pourra pas vous nuire.</i></p>	1% *
<p>Entre 7 et 11 points <i>Une certaine prudence est de mise, même si votre risque de devenir diabétique n'est que légèrement accru. Nous vous recommandons les mesures suivantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Encas d'obésité, essayez de perdre 7% de votre poids. • Pratiquez une activité physique avec légère transpiration pendant 30 minutes au moins 5 jours par semaine • Limitez la consommation de graisses à 35% des calories totales de votre alimentation • Les graisses saturées (graisses animales) ne dépasseront pas 10% des calories de votre alimentation • Consommez par jour, 30 grammes de fibres alimentaires (céréales complètes, légumes, fruits). 	4% *
<p>Entre 12 et 14 points <i>Ne tardez pas à mettre en œuvre les mesures de prévention. Vous pourriez avoir recours vous-même aux informations et recommandations pratiques d'experts pour changer vos habitudes de vie. Si vous n'y parvenez pas seul(e), ayez recours à un professionnel de santé.</i></p>	17% *
<p>Entre 15 et 20 points <i>Votre risque est significatif. Ne sous-estimez pas cette situation. Ayez recours aux conseils d'un professionnel de santé et parlez-en à votre médecin.</i></p>	33% *
<p>Plus de 20 points <i>La nécessité d'agir est imminente, car il se peut que vous soyez atteint du diabète sans le savoir. Engagez d'infirmières complémentaires, vous pouvez faire tester votre glycémie avec une goutte de sang prélevée par une piqûre au bout du doigt. Ce test ne remplace pas cependant un diagnostic complet réalisé en laboratoire. Une visite médicale est indispensable dans les meilleurs délais.</i></p>	50% *

Un score de 4% signifie que 4 personnes sur 100 présentant un tel score FINDRISC (entre 7 et 11 points) peuvent devenir diabétiques au cours des 10 prochaines années

Faites le test de dépistage rapide du diabète, du cholestérol et de l'hypertension avec un professionnel de santé.



Demandez conseil à nos professionnels de santé :

- infirmières (dépistage rapide et conseils)
- diététiciennes (conseil nutrition)
- coachs spécialisés (activité physique adaptée ou sport-santé)

