

Le diabète de type 2 est une maladie caractérisée par l'incapacité de l'organisme à fabriquer suffisamment d'insuline ou à l'utiliser adéquatement. Déterminez votre degré de risque à l'aide de notre Calculateur de risque (ci-dessous) et appliquez vos résultats au diagramme de la page 2.

Il existe un **Calculateur de risque de diabète de type 2 pour les médecins** si vous avez besoin de l'aide de votre professionnel de la santé pour répondre à certaines des questions.

Veillez noter : Ces recommandations concernent le dépistage du diabète chez les patients ne présentant aucun symptôme. Elles ne s'appliquent pas aux personnes qui ont déjà reçu un diagnostic de diabète de type 2 ni à celles qui sont exposées à un risque de diabète de type 1 ou qui présentent des symptômes de diabète. Parmi les symptômes de diabète, mentionnons : soit inhabituelle, mictions fréquentes, changement de poids (prise ou perte), fatigue ou manque d'énergie extrêmes, vision trouble, infections fréquentes et récurrentes, coupures et ecchymoses qui tardent à guérir et picotement ou engourdissement des mains ou des pieds.

Il est important de reconnaître toutefois que de nombreuses personnes atteintes de diabète de type 2 ne manifestent aucun de ces symptômes¹. Veuillez vous adresser à votre médecin de famille ou à votre professionnel de la santé si vous manifestez un de ces symptômes ou plus.

Calculateur de risque de diabète de type 2 pour les patients²

1. Quel âge avez-vous ?

- 18-44 ans (0 POINT)
- 45-54 ans (2 POINTS)
- 55-64 ans (3 POINTS)
- 65 ans et plus (4 POINTS)

2. Quelle est votre catégorie d'indice de masse corporelle (IMC) ?

– (Voir Annexe 1 pour un tableau des IMC.)

- Normal (0 POINT)
- Surpoids (1 POINT)
- Obésité (3 POINTS)

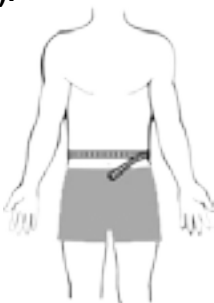
3. Quel est votre tour de taille ? Le tour de taille se mesure sous les côtes (habituellement au niveau du nombril).

HOMMES

- Moins de 94 cm (moins de ~37 pouces) (0 POINT)
- 94-102 cm (~37-40 pouces) (3 POINTS)
- Plus de 102 cm (~ plus de 40 pouces) (4 POINTS)

FEMMES

- Moins de 80 cm (moins de ~31 pouces) (0 POINT)
- 80-88 cm (~31-35 pouces) (3 POINTS)
- Plus de 88 cm (~plus de 35 pouces) (4 POINTS)



4. Faites-vous de l'exercice physique plus de 30 minutes par jour ? Cela inclut l'activité physique durant le travail, les loisirs ou lors de vos activités normales quotidiennes.

- Oui (0 POINT)
- Non (2 POINTS)

5. À quelle fréquence mangez-vous des légumes et des fruits ?

- Tous les jours (0 POINT)
- Pas tous les jours (1 POINT)

6. Avez-vous déjà pris des médicaments pour l'hypertension artérielle sur une base régulière ?

- Non (0 POINT)
- Oui (2 POINTS)

7. Avez-vous déjà eu un résultat élevé de glycémie (sucre dans le sang) à la suite d'un examen médical, d'une maladie ou d'une grossesse ?

- Non (0 POINT)
- Oui (5 POINTS)

8. Est-ce qu'un membre de votre famille immédiate ou autre parent a-t-il déjà reçu un diagnostic de diabète (de type 1 ou de type 2) ? Cette question s'applique à la parenté biologique seulement.

- Non (0 POINTS)
- Oui : grands-parent, tante, oncle ou cousin germain (3 POINTS)
- Oui : parent, frère, sœur ou enfant (4 POINTS)

..... Suite à la page 2

¹Source : Association canadienne du diabète

²Source : Questionnaire FINDRISC (Finnish Diabetes Risk Score) par Jaana Lindström, professeure adjointe, Unité de prévention du diabète, Département de prévention des maladies chroniques, Institut national de la santé et du bien-être, Helsinki, Finlande et professeur Jaakko Tuomilehto, Centre de prévention des maladies vasculaires, Danube-Universität Krems, Krems, Autriche



Additionnez vos points pour obtenir votre **Note totale du risque** et
appliquer vos résultats au tableau ci-dessous.

Votre Note totale du risque: ___ points

Note totale du risque

0-14
points

Risque faible à modéré

Risque de 1 à 17 % de développer le
diabète d'ici 10 ans

Recommandations

Nous vous recommandons de ne pas
procéder à un dépistage systématique du
diabète de type 2.

15-20
points

Risque élevé

Risque de 33 % de développer le
diabète d'ici 10 ans

Nous vous recommandons un **dépistage tous
les 3 à 5 ans** au moyen de l'A1C*.

21
points et
plus

Risque très élevé

Risque de 50 % de développer le
diabète d'ici 10 ans

Nous vous recommandons un **dépistage
annuel** au moyen de l'A1C*.

Des questions ?

Consultez la section FAQ pour patients
ou adressez-nous un courriel, à [info@
canadiantaskforce.ca](mailto:info@canadiantaskforce.ca)

Qu'est-ce que l'A1C ?

*L'A1C est une simple analyse de laboratoire qui donne une idée de votre taux de glycémie (sucre dans le sang) des trois derniers mois. Un petit échantillon sanguin peut être prélevé à n'importe quelle heure de la journée pour vérifier votre A1C. Pour plus de renseignements, consultez notre section FAQ pour patients.

Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site Web du Groupe d'étude canadien
sur les soins de santé préventifs, à l'adresse www.groupeetudecanadien.ca