

# Évaluez votre risque de diabète

**Entourez votre réponse et comptabilisez vos points.**

## 1. Quel âge avez-vous ?

- 0 pts. Moins de 35 ans
- 1 pts. Entre 35 et 44 ans
- 2 pts. Entre 45 et 54 ans
- 3 pts. Entre 55 et 64 ans
- 4 pts. Plus de 64 ans

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

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

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

### Homme

- 0 pts. Moins de 94 cm
- 3 pts. 94 – 102 cm
- 4 pts. Plus de 102 cm

### Femme

- 0 pts. Moins de 80 cm
- 3 pts. 80 – 88 cm
- 4 pts. Plus de 88 cm

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

- 0 pts. Oui
- 2 pts. Non

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

- 0 pts. Tous les jours
- 1 pts. Pas tous les jours

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

- 0 pts. Non
- 2 pts. Oui

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

- 0 pts. Non
- 5 pts. Oui

## 8. Quel est votre indice de masse corporelle (IMC) ? L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. Il peut être trouvé dans des tableaux

- 0 pts. Moins de 25 kg/m<sup>2</sup>
- 1 pts. Entre 25 et 30 kg/m<sup>2</sup>
- 3 pts. Plus de 30 kg/m<sup>2</sup>

## Résultats

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

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

Inférieur à 7 ..... Risque faible

Entre 7 – 11 ..... Risque modéré

Au-dessus de 12 ..... Risque élevé

**Parlez-en à votre pharmacien.**