

Votre risque de diabète est le suivant

Au dessous-de 7 points 1 pour cent*

Votre risque est minime. Dans votre cas, aucune prévention spéciale ni aucun dépistage ne sont nécessaires. Malgré-tout, il est toujours bon de veiller à s'alimenter sainement et à bouger suffisamment.

De 7 à 11 points 4 pour cent*

Un peu de prudence est tout à fait indiquée pour vous, même si votre risque d'être atteint de diabète n'est que légèrement élevé. Pour être plus sûr, respectez les règles suivantes:

- En cas d'**obésité** essayez de réduire votre poids de sept pour cent.
- **Bougez** au moins cinq jours dans la semaine pendant respectivement 30 minutes, de sorte à transpirer légèrement.
- La **graisse** devrait représenter au maximum 30% de votre alimentation.
- La proportion d'**acides gras saturés** (surtout dans les graisses animales) ne devrait pas dépasser 10% de votre alimentation..
- Ingérez 30 grammes de **fibres alimentaires** par jour (comme p. ex. dans les produits complets, les légumes, les fruits).

De 12 à 14 points 17 pour cent*

Si vous faites partie de ce groupe de risque, il ne faut en aucun cas repousser les mesures de précaution. Les conseils d'experts et les guides pour modifier le style de vie et que vous pouvez appliquer vous-même peuvent vous aider. Si vous remarquez que vous ne n'arrivez pas à vous en sortir de cette façon, ayez recours à une aide professionnelle.

De 15 à 20 points 33 pour cent*

Votre risque est sérieux: Un tiers des patients qui présentent ce niveau de risque vont être atteints de diabète dans les dix années à venir. Une sous-estimation de la situation peut avoir des conséquences graves. Dans l'idéal, ayez recours à une aide professionnelle. Faites un test de glycémie dans votre pharmacie et allez à l'examen de santé («Check-up à partir de 35 ans»).

Plus de 20 points 50 pour cent*

Il faut agir de toute urgence, en effet, il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. Cela est le cas d'environ 35% des personnes dont la valeur des points dépasse 20. Un simple test de glycémie – par exemple à la pharmacie – peut être utile comme information supplémentaire. Il ne remplace cependant pas le diagnostic détaillé du laboratoire pour exclure un diabète déjà existant. Vous devez donc immédiatement fixer un rendez-vous chez le médecin.

*Risque en pourcentage = 4% signifie par exemple que dans les 10 années à venir, quatre personnes sur cent présentant ce score peuvent être atteintes de diabète mélicite de type 2.

Voici comment réduire votre risque

Des petits changements dans votre style de vie suffisent à améliorer la santé!

Manger et boire plus sainement

Plus de fruits et de légumes	Chaque repas devrait contenir le plus de fruits et de légumes possible ou bien de la salade. L'idéal, serait de calmer complètement votre faim de cette manière.
Aliments pauvres en graisse	Parmi les produits laitiers et les fromages, choisissez les variantes allégées. Mangez de la charcuterie maigre et de la viande maigre – mais uniquement avec mesure. Une fois par semaine au moins, il devrait y avoir du poisson au menu.
Cuisinez léger	Utilisez des poêles à revêtement antiadhésif qui permettent de renoncer à utiliser beaucoup de graisse pour faire cuire les aliments. Fondamentalement, dans la cuisine, l'huile de colza (pour la cuisson) et l'huile d'olive (pour les salades) devraient remplacer les graisses solides.
Collation sain	Le fastfood et les snacks tout prêts sont des bombes hypercaloriques. Renoncez-y. La nature offre de délicieuses collations telles que les raisins, les carottes ou les pommes.
Boissons saines	Évitez les boissons sucrées. Au lieu de cela, apaisez votre soif avec de l'eau minérale, des jus de fruits ou des tisanes.

Plus de mouvement dans le quotidien

Prendre le temps	Bougez 30 à 60 minutes par jour. Choisissez des activités que vous pouvez bien intégrer à votre quotidien.
Profitez du trajet de travail pour vous entraîner	Par exemple le temps d'attente à l'arrêt de bus: tendez alternativement les fessiers et les abdominaux. Puis balancez-vous sur la pointe des pieds. Le temps suffit peut-être pour vous rendre au prochain arrêt de bus à pied.
Priorité au vélo	Pour les courses à proximité, prenez le vélo. Garez-le de sorte à pouvoir l'utiliser à tout moment et maintenez-le en bon état de marche.
Misez sur la dynamique de groupe	Si vous aimez pratiquer le sport en groupe, profitez-en. Quand vous manquez de motivation, les entraînements à date fixe et les camarades de sport vous aident à continuer.
Pratiquer le sport avec l'intensité correcte	Choisissez des types de sport d'intensité légère à moyenne. Par exemple, le nordicwalking est idéal. Si vous transpirez légèrement et si vous pouvez converser en faisant du sport, l'intensité est correcte.


Rester durablement actif

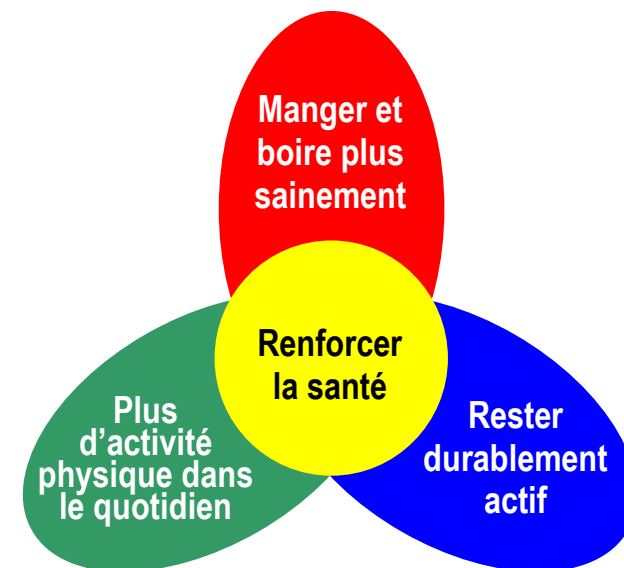
Se fixer des objectifs réalistes	Les bonnes résolutions que l'on ne peut pas tenir, donnent mauvaise conscience et démotivent.
Introduire des journées d'action	Une à trois fois par an, vous devriez mettre les choses au clair et procéder à un rangement radical. Cela vaut aussi bien pour le réfrigérateur que pour la cave et la salle de séjour. En interrompant ainsi vos habitudes, vous faites le plein de force et d'énergie pour tous les autres domaines de la vie.
Se duper soi-même	Il n'y a que les mesures simples à appliquer qui survivent au quotidien. Exemple: chaussures de sport: si elles sont prêtes à enfiler dans l'entrée, vous allez très probablement les utiliser. La même chose vaut pour le contenu du réfrigérateur: ranger les aliments sains tout devant, car c'est là que l'on met la main en premier!

Source: „So senken Sie Ihr Risiko“ © W&B Verlag - Apotheken Umschau 01-07

Présenté par:

Bilan de santé DIABETE

 Le plus tôt vous connaissez votre risque de Diabète, le plus vite vous pouvez réagir.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,
FAMILIEN UND SENIOREN

Bilan de santé DIABETE FINDRISK

Devancer le Diabète:

Tester facilement le risque de Diabète de Type 2.

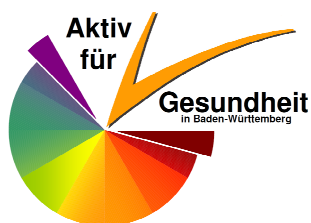
Le diabète de Type 2 est une maladie de civilisation qui touche actuellement déjà plus de 10% de la population. Avec l'âge, le risque de développer un diabète de Type 2 augmente de plus de 30%. En plus, beaucoup de gens ne savent pas que possiblement ils sont déjà concernés. **Profitez de l'occasion, faites le test:** 8 questions simples vous permettent de prévoir un risque éventuel d'être atteint du diabète de Type 2 dans les 10 prochaines années.

Faits utiles à savoir de Diabète de Type 2

Triste record: Par rapport à l'Europe, le chiffre des personnes atteintes de Diabète en Allemagne est le plus élevé (International Diabetes Federation 2009).

Le diabète est traître. • Au début, le Diabète ne fait pas mal. • Par exemple, le diabète peut endommager les yeux, les reins, les vaisseaux, le cœur ou les nerfs. • Les experts assument que le chiffre non connu est important. • L'obésité est un facteur important pour la survenue de diabète. • Le diabète peut être dû à l'abondance. • La prévention peut empêcher la maladie ou retarder sa survenue. • En moyenne, la maladie n'est diagnostiquée que 10 ans après son début. • Une activité physique accrue et une nutrition saine sont des clés importantes de la réussite - Mais attention : Pour votre propre sécurité: Si vous êtes déjà atteint des maladies, consulter un médecin au préalable. • Un diagnostic et traitement précoces peuvent retarder la progression. • La qualité de vie peut être améliorée par une prévention réussie de diabète. • Consulter votre médecin à temps. • Il vaut la peine.

Le plus tôt vous connaissez votre risque de Diabète, le plus vite vous pouvez réagir!



www.aktivfuergesundheits-bw.de

Informations légales: Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg
im Regierungspräsidium Stuttgart
Nordbahnhofstr. 135 · 70191 Stuttgart
Tel.: 0711 904-35000 · Fax 0711 904-35010
abteilung9@rps.bwl.de · www.gesundheitsamt-bw.de

Information mise à la disposition par le Service Public de Santé en Bade-Wurtemberg

Quel âge avez-vous?

- moins de 35 ans 0 point
- 35 à 44 ans 1 point
- 45 à 54 ans 2 points
- 55 à 64 ans 3 points
- plus de 64 ans 4 points

A-t-on diagnostiqué le diabète chez au moins un membre de votre famille?

- Non 0 point
- Oui, dans la famille proche, chez les parents, les enfants, les frères et sœurs 3 points
- Oui, dans la famille éloignée, chez les grands-parents, les tantes, les oncles, les cousines ou les cousins 5 points

Quel tour de taille faites-vous à hauteur du nombril?

(Si vous n'avez pas de mètre de couturière sous la main, utilisez une ficelle et une règle pour vous aider).

- | | Femme | Homme | |
|--------------------------|----------------|----------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | moins de 80 cm | moins de 94 cm | 0 point |
| <input type="checkbox"/> | 80 à 88 cm | 94 à 102 cm | 3 points |
| <input type="checkbox"/> | plus de 88 cm | plus de 102 cm | 4 points |

Avez-vous au moins 30 minutes d'activité corporelle par jour?

- Oui 0 point
- Non 2 points

Combien de fois mangez-vous des fruits, des légumes ou du pain noir (pain de seigle ou pain complet)?

- Tous les jours 0 point
- Pas tous les jours 1 point

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

- Non 0 point
- Oui 2 points

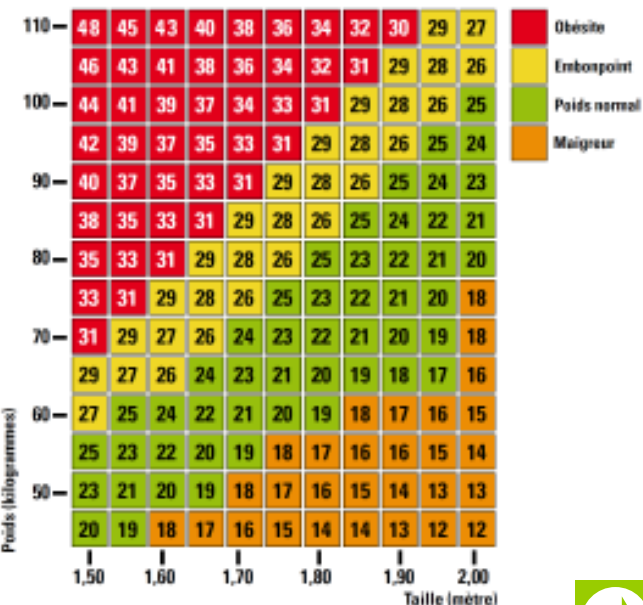
A-t-on déjà constaté des indices de glycémie trop élevés dans le cadre d'examen médicaux?

- Non 0 point
- Oui 5 points

Quel est chez vous le rapport de la taille et du poids (indice de la masse corporelle)?

- au-dessous de 25 0 point
- de 25 à 30 1 point
- plus de 30 3 points

Pour calculer l'IMC, procédez comme suit: Poids du corps (en kilogrammes) divisé par la taille du corps (en mètres) au carré (ou simplement d'après un tableau).



Résultat final: _____