

## Calculez le risque de développer un diabète de type 2

### Etes-vous concernés ?

### FAITES LE TEST

Voici le **test FINDRISC\***, *Finnish Diabetic Risk Score*, qui permet d'évaluer le risque de développer un diabète de type 2.

Posez-vous ces 5 questions :

<b>Âge</b> : Avez-vous plus de 45 ans ?	OUI	NON
<b>Morphologie</b> : êtes-vous en surpoids ?	OUI	NON
<b>Activité physique</b> : Effectuez-vous en au moins 30 minutes d'activité par jour ?	NON	OUI
<b>Alimentation</b> : Mangez-vous des fruits, des légumes ou du pain noir chaque jour ?	NON	OUI
<b>Santé</b> : Avez-vous déjà eu des prises de sang avec une glycémie à jeun supérieure à 1,10 g/L	OUI	NON
<b>Génétique</b> : Y'a-t-il déjà eu des cas de diabète dans votre famille (type 1 ou 2) ?	OUI	NON

Si vous avez une majorité de **réponses rouges** alors, faites un test de glycémie.

Si ces résultats vous y incitent, nous vous conseillons d'effectuer un diagnostic complet auprès de votre médecin traitant.

### FAITES LE TEST

[La Fédération des diabétiques](#)

Vos choix de vie peuvent totalement prévenir cette maladie ou tout au moins retarder son développement jusqu'à un âge beaucoup plus avancé.

Si des membres de votre famille ont un diabète, évitez de prendre du poids au cours des années. Le surpoids et l'obésité augmentent considérablement le risque, alors qu'un exercice physique régulier le diminue. Réfléchissez aussi à votre alimentation : mangez quotidiennement beaucoup de produits riches en céréales ainsi que des légumes. Supprimez les matières grasses dures et privilégiez les huiles végétales (colza, noix, olive).

- Perdre 5 à 10 % de poids si vous êtes obèse
- Bougez au-moins 30 minutes par jour (marche rapide, gym, yoga). Il est prouvé que la pratique de 30 minutes de marche rapide, 5 jours par semaine, réduit le risque de diabète de 30% (HAS 2014)
- Les lipides/grasses devraient représenter moins de 30 % de vos apports énergétiques
- Limitez les acides gras saturés (charcuterie, beurre) à moins de 10 % de vos apports énergétiques quotidiens
- Consommez au-moins 30 grammes de légumes, fruits et produits complets par jours (pour les fibres).

Les quiz diabeClic sont là pour vous permettre d'adopter un mode de vie plus sain. Ces changements ont des bénéfices prouvés sur leur capacité à repousser la survenue d'un diabète ou à mieux le contrôler.

\* Evaluation of the Finnish Diabetes Risk Score 2007 - Prof. Dr. med. Peter E.H. Schawrz - Medical Faculty Carl-Gustav-Carus Technical University Dresden - en coopération avec la German Diabetes Foundation

Votre dentiste, complice de votre santé

7, rue Mariotte - 75017 PARIS - 01 44 90 72 80 - ufsbd@ufsbd.fr - www.ufsbd.fr

Association Loi 1901 - Déclaration JO 22/07/1966

