

Une initiative de votre commune



CONTACT :

**Maison Communale de Promotion de la Santé
de la Ville de Mouscron**
Echevinat des Affaires Sociales et de la Santé
13, rue Victor Corne - 7700 Mouscron
Centre Administratif
63, rue de Courtrai - 7700 Mouscron
Tél. 056/860 215 OU 056/860 333
mcps@mouscron.be

Avec le soutien de



diabetest **DT** Partenaires



LE SAVIEZ-VOUS ?

En Belgique plus de 450 000 personnes sont traitées pour le diabète et on estime à autant le nombre de "diabétiques qui s'ignorent".

Si le dépistage est précoce, la maladie peut souvent être traitée rien qu'en modifiant l'alimentation et l'hygiène de vie.

Le risque de diabète augmente avec l'âge et est plus fréquent chez les personnes qui bougent peu et qui mangent mal.

Vous avez le diabète quand votre taux de sucre dans le sang est trop élevé. Si vous ne le découvrez pas à temps et si vous ne vous soignez pas, le diabète est dangereux pour votre santé.

Heureusement beaucoup de problèmes peuvent être évités si vous vous prenez en charge et si vous vous faites soigner dès le début de la maladie.

Votre médecin traitant vous rassurera si votre glycémie est normale.

Votre médecin traitant vous aidera si votre glycémie est trop élevée.



Diabétique ou pas ? N'attendez pas ! Faites le Diabetest



Consultez votre médecin, demandez conseil à un professionnel de la santé

www.diabetest.be

diabetest **DT**
combattre le diabète c'est
d'abord se tester soi-même

Votre taille en mètre

	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95
50	22	21	20	18						
55	24	23	21	20	19	18	18			
60	27	25	23	22	21	20	20	18		
65	29	27	25	24	22	21	21	19	18	
70	31	29	27	26	24	23	23	20	19	18
75	33	31	29	28	26	24	24	22	21	20
80	36	33	31	29	28	26	26	23	22	21
85	38	35	33	31	29	28	28	25	24	22
90	40	37	35	33	31	29	29	26	25	24
95	42	40	37	35	33	31	31	28	26	25
100	44	42	39	37	35	33	33	29	28	26
105	47	44	41	39	36	34	34	31	29	28
110	49	46	43	40	38	36	36	32	30	29
115		48	45	42	40	38	38	34	32	30
120		50	47	44	42	39	39	35	33	32
125			49	46	43	41	41	37	35	33
130				48	45	42	42	38	36	34
135				50	47	44	44	39	37	36
140					48	46	46	41	39	37
145					50	47	47	42	40	38
150						49	49	44	42	39
155								45	43	41

Votre poids en Kilos

$$BMI = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille}^2 (\text{m}^2)}$$

Si vous n'êtes pas diabétique.

Si vous ne prenez pas de médicaments contre le diabète.

Alors peut-être êtes-vous un patient à risque !

Répondez aux questions suivantes (une seule réponse par question) et additionnez les points obtenus.

NE JETEZ PAS CE DOCUMENT. Quelle que soit le résultat il est important de le laisser là où vous l'avez pris ou de le donner à votre médecin traitant

1 Votre âge

- Moins de 45 ans **0p.**
- De 45 à 54 ans **2p.**
- De 55 à 64 ans **3p.**
- Plus de 64 ans **4p.**

2 Votre BMI calculé à l'aide du tableau au verso

- Moins de 25 **0p.**
- Entre 25 et 30 **1p.**
- Supérieur à 30 **3p.**

3 Votre tour de taille mesuré au niveau du nombril

Hommes :

- Moins de 94 cm **0p.**
- Entre 94 et 102 cm **3p.**
- Plus de 102 cm **4p.**

Femmes :

- Moins de 80 cm **0p.**
- Entre 80 et 88 cm **3p.**
- Plus de 88 cm **4p.**

4 Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activités physiques par jour au travail ou pendant vos loisirs (comprenant l'activité habituelle) ?

- Oui **0p.**
- Non **2p.**

5 Mangez-vous chaque jour 400 gr ou 5 parts de fruits et /ou de légumes ?

- Oui **0p.**
- Non **1p.**

6 Prenez-vous des médicaments contre l'hypertension artérielle ?

- Non **0p.**
- Oui **2p.**

7 Lors d'une hospitalisation, d'une opération ou d'une grossesse, vous a-t-on signalé un taux de sucre (glycémie) trop élevé dans le sang ?

- Non **0p.**
- Oui **5p.**

8 Un de vos parents est-il diabétique (type 1 ou type 2) ?

- Non **0p.**
- Oui : grand parent, oncle, tante ou cousin **3p.**
- Oui : parent, frère, sœur ou enfant **5p.**

Score Total : /26



En fonction du score obtenu, vous pouvez déterminer votre risque de développer le diabète dans les 10 ans à venir.

Si votre score est inférieur à 7, le risque est de 1 sur 100

Bravo ! Vous n'êtes pas à risque particulier. Continuer à vivre sainement et pensez à évaluer votre risque diabétique au minimum tous les 3 ans.

Si votre score se situe entre 7 et 11, le risque est de 1 sur 25

Continuez à prendre votre santé en considération et évaluez votre risque diabétique tous les ans. Gardez une alimentation adéquate et une activité physique régulière.

Si votre score se situe entre 12 et 14, le risque est de 1 sur 6

Reconsidérez vos habitudes alimentaires et votre activité physique. Il est vivement conseillé de consulter votre médecin généraliste. Celui-ci peut vous aider à améliorer la situation.

Si votre score est supérieur à 15, le risque est de 1 sur 3

Il est indispensable de vous rendre chez votre médecin généraliste. Celui-ci fera une mise au point et instaurera un traitement si nécessaire.