

TEST

AVEZ-VOUS UN RISQUE DE DEVENIR DIABETIQUE ? (De type 2)

- 1/ Quel est votre âge ? si vous avez plus de 40 ans = 1 point
- 2/ Votre tour de taille est supérieur à 102 cm (pour un homme) ou 88 cm (pour une femme) = 1 point
- 3/ Etes-vous en surpoids ? Calculez votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ; si oui = 1 point
- 4/ Avez-vous des antécédents de diabète dans la famille ? si oui = 1 point
- 5/ Pratiquez-vous une activité physique régulière ? si non = 1 point
- 6/ Faites-vous de l'hypertension artérielle ? si oui = 1 point
- 7/ Avez-vous un excès de cholestérol, si oui = 1 point
- 8/ Avez-vous une alimentation riche en sucre, en graisse, ou une alimentation pauvre en fibres (fruits, légumes, céréales complètes), si oui = 1 point
- 9/ Avez-vous développé des signes de diabète occasionnel lors d'une grossesse ou lors d'une infection ? si oui = 1 point
- 10/ Votre dernier bilan sanguin montre-t-il une glycémie supérieure à 1,26 g/l ? si oui = 1 point

Résultats :

- Entre 3 et 4 : risque faible.
- Entre 4 et 6 : risque modéré.
- > à 6 : risque élevé.