

Le Findrisc comprend 8 questions correspondant chacune à des facteurs de risque différents : âge, IMC, tour de taille, activité physique, alimentation riche en légumes et fruits, hypertension artérielle, antécédent de glycémie élevée, antécédent familial de diabète.

Chaque réponse correspond à un nombre de points qui sont ensuite additionnés en un score total allant de 0 à 26 points. En fonction du total de points, on peut estimer le pourcentage de risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 ans.

### Pourquoi l'utiliser ?

Ce test est reconnu internationalement, il est approuvé par les instances de santé françaises (notamment le Ministère de la Santé) et son utilisation est recommandée par la Haute Autorité de Santé pour repérer les sujets à risque de diabète. Cet outil de dépistage est fiable et sa réalisation est simple et peu coûteuse. Il permet de faire un bilan des facteurs de risque et de discuter avec les personnes sur des modifications du style de vie (alimentation, activité physique).

### Pour quel public ?

Ce questionnaire est spécialement adapté et recommandé en vue du dépistage primaire ou de l'évaluation du risque de diabète de type 2 chez les adultes asymptomatiques. Il ne s'applique pas aux adultes qui ont déjà reçu un diagnostic de diabète de type 2 ou ayant un risque de diabète de type 1. Attention Le résultat de ce test est une estimation du risque. Il ne constitue en aucun cas un diagnostic. Pour cela, il faudra consulter le médecin traitant.

### Qu'entend-on par facteurs de risque ?

- **Age**

Même si de plus en plus de jeunes personnes sont atteintes de diabète de type 2, l'âge reste un des principaux facteurs de risque. Ceci est dû au fait qu'avec l'âge, l'effet de l'insuline diminue, surtout chez les personnes en surpoids. Pour y remédier, le pancréas augmente sa production d'insuline.

- **Hérédité**

Les facteurs génétiques jouent également un rôle important dans le diabète de type 2. Par exemple, si un des parents est diabétique, les enfants ont un risque de 30 à 40 % de développer un diabète de type 2.

- **Tour de taille**

Aujourd'hui les scientifiques sont d'accord pour dire que le tissu graisseux au niveau de l'abdomen joue un rôle essentiel dans le développement du diabète de type 2. Il a une activité métabolique nettement plus importante que le tissu graisseux sous-cutané (sous la peau) au niveau des hanches et des fesses. Comment le mesurer : en position debout, mesurer le tour de taille à l'aide d'un mètre ruban à la hauteur du nombril. La valeur est notée à la fin d'une expiration normale.

- **Activité physique**

La sédentarité augmente de façon alarmante dans les pays industrialisés. Même si 30 minutes d'activité physique quotidienne semblent peu, des études ont démontré qu'elles suffisent pour diminuer nettement le risque de diabète. Par activité physique, on n'entend

pas uniquement des activités sportives, comme le vélo ou la marche à pied; des activités sur le lieu de travail ou le ménage comptent également.

- **Fruits et légumes**

Notre alimentation fournit l'énergie nécessaire à notre organisme. Les graisses et les glucides en sont les principaux fournisseurs. Cependant de nombreux aliments fabriqués industriellement en contiennent de trop. Consommer beaucoup de légumes et fruits frais fait diminuer le risque d'une alimentation trop riche en calories et, par la même occasion, fournit à l'organisme les vitamines et minéraux nécessaires.

- **Hypertension artérielle**

Souvent l'hypertension artérielle va de pair avec la surcharge pondérale et reste longtemps méconnue parce qu'elle ne présente pas de symptômes. Les personnes diabétiques souffrent trois fois plus souvent d'hypertension que les non-diabétiques. Si elle n'est pas traitée, l'hypertension augmente le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral.

- **Glycémie**

Chez les personnes saines, les valeurs de la glycémie à jeun se situent en dessous de 1,1g/l. Les personnes à un stade précoce de diabète présentent des valeurs plus élevées. Une valeur unique légèrement augmentée ne présente pas nécessairement une raison pour s'inquiéter, mais ne doit pas non plus être prise à la légère.

- **Indice de Masse Corporelle**

L'IMC met en relation le poids et la taille, ce qui nécessite de recueillir les données déclaratives de la personne. Une roulette permettant de le calculer est mise à disposition.

## Explication autour du résultat

- **En dessous de 7 points = 1 %**

Pas ou peu de risque de devenir diabétique. Une prévention particulière n'est pas nécessaire, il faut continuer à prendre soin de sa santé.

- **Entre 7 et 11 points = 4 %**

Une certaine prudence sera de mise, même si le risque de devenir diabétique n'est que légèrement accru. Il faut continuer à prendre soin de sa santé.

- **Entre 12 et 14 points = 17 %**

Le risque est modéré, il est possible de discuter rapidement autour de l'alimentation et de l'activité physique.

- **Entre 15 et 20 points = 33 %**

Le risque est élevé : un tiers des personnes présentant ce grade de risque deviennent diabétiques au courant des 10 prochaines années. Il ne faut pas sous-estimer cette situation : **conseiller d'en parler avec le médecin traitant.**

- **Plus de 20 points = 50 %**

Le risque est très élevé, il se peut que la personne soit déjà atteinte de diabète. **Conseiller une visite chez le médecin traitant dans les meilleurs délais.**