

**Quel âge avez-vous ?**

- Moins de 35 ans..... 0 point
- Entre 35 et 44 ans..... 1 point
- Entre 45 et 54 ans..... 2 points
- Entre 55 et 64 ans..... 3 points
- Plus de 64 ans..... 4 points

**Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?**

- Non..... 0 point
- Oui, parmi mes parents éloignés, soit grands-parents, tantes, oncles, cousins. .... 3 points
- Oui, parmi mes proches parents, soit père, mère, enfants, sœur, frère..... 5 points

**Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?**

- | <b>Hommes</b>        | <b>Femmes</b>        |          |
|----------------------|----------------------|----------|
| Moins de 94 cm ..... | moins de 80 cm ..... | 0 point  |
| 94- 102 cm .....     | 80 - 88 cm.....      | 3 points |
| Plus de 102 cm ..... | plus de 88 cm.....   | 4 points |

**Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?**

- Oui ..... 0 point
- Non..... 2 points

**Mangez-vous des légumes et des fruits ?**

- 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

**Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?**

- Non..... 0 point
- Oui..... 5 points

**Quel est votre indice de masse corporelle ?**

- Demander le poids (en kg) et la taille (en m). Pour calculer, l'IMC, utiliser la table IMC de la HAS au dos*
- Moins de 25 kg/m<sup>2</sup> ..... 0 point
  - Entre 25 et 30 kg/m<sup>2</sup> ..... 1 point
  - Plus de 30 kg/m<sup>2</sup> ..... 3 points

**Total des points** ..... \_\_\_\_\_

**Risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 ans en fonction du total de points :**

- < 7.....Risque très faible (1%)
- 7 - 11..... Risque faible (4%)
- 12 - 14..... Risque modéré (17%)
- 15 - 20..... Risque élevé (33%)
- > 20..... Risque très élevé (50%)