



Diabète de type 2

Suis-je une
personne
à risque?

Faites le test!



journée mondiale du diabète

14 Novembre

Testez votre risque de développer un diabète de type 2

Le test de risque est basé sur le score FINDRISC (Lindstrom, J./Tuomilehto, J./Diabetes Care 2003, 26(3): 725-31) légèrement adapté pour la Suisse d'après des données encore non publiées de l'étude CoLaus (Firmann M et al.; BMC Cardiovasc Disord. 2008).

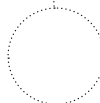
Points



Quel âge avez-vous?

- Moins de 45 ans
- 45-54 ans
- 55-64 ans
- 65 ans et plus

0 points
2 points
3 points
4 points



Quel est votre indice de masse corporelle ?
(voir tableau IMC)

- Poids normal (18,5-24,9)
- Surpoids (25-29,9)
- Obésité (30 et plus)

0 points
1 points
3 points



Quel est votre tour de taille?

Mesuré debout à la hauteur du nombril.
Tenez le ruban à mesurer à l'horizontale.

- | Hommes | Femmes | |
|---|----------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Moins de 94 cm | moins de 80 cm | 0 points |
| <input type="checkbox"/> 94-102 cm | 80-88 cm | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Plus de 102 cm | plus de 88 cm | 4 points |



Prenez-vous ou avez-vous déjà pris des médicaments contre l'hypertension ?

- Oui
- Non

2 points
0 points



Pratiquez-vous chaque jour une activité physique d'au moins 30 minutes?

Activité qui vous essouffle ou vous fait transpirer. Cela peut-être également 3×10 minutes par jour, par exemple sur le chemin du travail, lors de travaux de jardinage, lors d'activités sportives, etc.

- Oui
 Non

Mangez-vous chaque jour des fruits et des légumes?

- Oui
 Non

Vous a-t-on déjà diagnostiqué un taux de glycémie élevé?

Par exemple lors d'un contrôle médical ou d'une maladie ou vous a-t-on déjà diagnostiqué un diabète gestationnel?

- Oui
 Non

Avez-vous de la parenté (de sang) souffrant de diabète?

(Père, mère, frère ou sœur, enfant)

- Oui
 Non

Points
↓

0 points
2 points

0 points
1 points

5 points
0 points

2 points
0 points

Total des points _____

→ **Le total des points vous indique le risque que vous présentez de développer un diabète de type 2.**

- **18–23 points: Risque très élevé**
Si votre total est supérieur ou égal à 18 points, consultez votre médecin dans les meilleurs délais pour lui montrer vos résultats et contrôler votre glycémie.
- **12–17 points: Risque élevé**
Si votre total se situe entre 12 et 17 points, nous vous conseillons de faire contrôler votre glycémie au cours des 3 prochains mois (pharmacie, médecin).
- **0–11 points: Risque faible**
Si le résultat à ce test est inférieur à 11 points, nous vous conseillons de refaire ce test tous les 3 à 5 ans.

Comment réduire votre risque ?

Vous ne parviendrez à modifier ni votre âge ni vos prédispositions génétiques. Vous êtes, en revanche, parfaitement en mesure d'influencer les autres facteurs pouvant générer un diabète de type 2: surcharge pondérale, manque d'exercice ou mauvaises habitudes alimentaires. Un mode de vie sain permet de réduire de plus de moitié le risque de développer un diabète!

S'il y a des diabétiques dans votre famille, vous devriez faire attention notamment à ne pas prendre de poids au fil des ans. L'augmentation du tour de taille, en particulier, accroît le risque de diabète. Une activité physique régulière et du sport réduiront ce risque de diabète de façon importante. Adopter une alimentation saine et équilibrée est essentiel: mangez tous les jours des légumes et des aliments riches en fibre tels que les fruits, les produits à base de céréales complètes et les fruits à coque. Evitez les repas riches en graisses, notamment en graisses animales. Buvez au moins 1,5 litre de boissons sans sucre ni alcool par jour. Renoncez, autant que possible, à fumer et à consommer de l'alcool en excès.

8 symptômes possibles d'un diabète de type 2 non diagnostiqué



Fatigue, abattement

Fortes sensations de soif



Mictions fréquentes

Vulnérabilité aux infections



Peau sèche et/ou démangeaisons

Troubles de la vision



Cicatrisation difficile

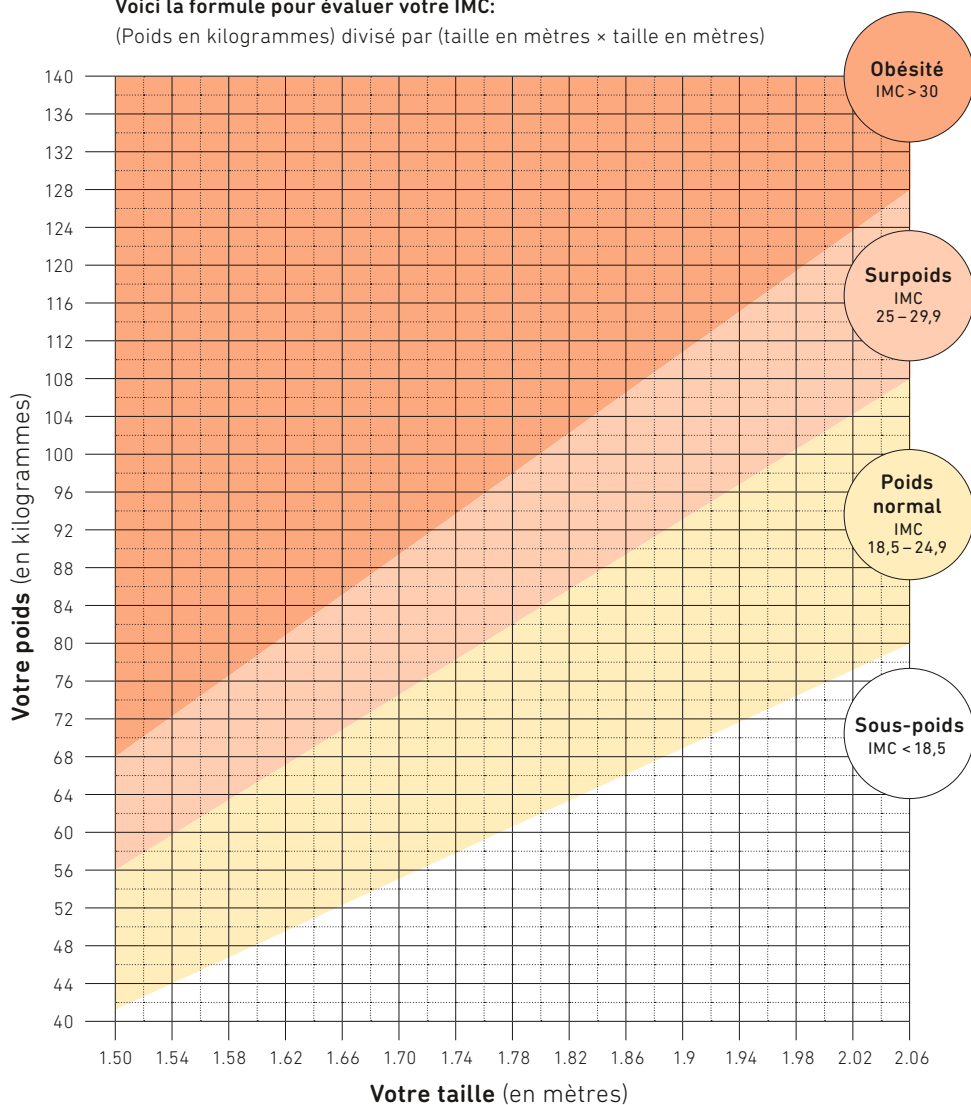
Perte de poids



Calculez votre indice de masse corporelle (IMC):

Voici la formule pour évaluer votre IMC:

(Poids en kilogrammes) divisé par (taille en mètres × taille en mètres)





journée mondiale du diabète

14 Novembre

Le diabète peut toucher tout le monde

Prévenez le diabète et les maladies secondaires à temps.

Au stade précoce du diabète de type 2, les symptômes sont quasi inexistants. Bien souvent, le diagnostic de la maladie n'est pas établi que lorsque les premières complications (blessures guérissant mal et problèmes de vue, par exemple) apparaissent.

Où obtenir des informations supplémentaires ?

Adressez-vous à votre médecin ou à un conseiller/une conseillère diplômé(e) de l'association du diabète de votre région. Tous nos intervenants sont reconnus par les caisses-maladie suisses.

www.diabetesuisse.ch

Devenez membre de soutien de diabetesuisse

Moyennant une cotisation annuelle de CHF 75.– vous soutiendrez les mesures de prévention et de dépistage du diabète et contribuerez ainsi à éviter les effets à long terme tels que les amputations ou l'insuffisance rénale.

www.diabetesuisse.ch/devenir-membre-soutien



Scannez le code QR
et devenez membre de soutien

Compte pour les dons : IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7
www.diabetesuisse.ch



© diabetesuisse, oct. 2025, Printed in Switzerland

Avec le soutien aimable de:

