

LE DIABETE ?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par une **élévation anormale du taux de glucose (sucre) dans le sang : une hyperglycémie.**

Cette maladie se déclare :

- Soit lorsque le pancréas ne produit plus assez ou plus du tout d'insuline ;
- Soit lorsque les cellules ne réagissent plus assez à l'insuline.

L'insuline est une hormone essentielle dans la régulation de la glycémie, elle permet entre autres de faire «entrer» le sucre depuis la circulation sanguine vers les cellules de l'organisme. Le glucose (sucre) sera alors utilisé comme source d'énergie.

Il existe 3 types de diabète : le diabète de type 1, le diabète de type 2 et le diabète gestationnel.

Le diabète de type 2, apparaît souvent à l'âge adulte et il peut être **silencieux**, sans signes extérieurs visibles en début de maladie.

Si cette affection est mal soignée ou non dépistée à temps, elle peut engendrer de **sérieuses complications** ! L'excès régulier de sucre dans le sang peut endommager les vaisseaux sanguins et les nerfs.

1 personne meurt du diabète toutes les 6 secondes dans le monde

Le diabète de type 2 est en constante augmentation dans le monde, notamment à cause de **mauvaises habitudes alimentaires, de la sédentarité croissante et de l'augmentation de l'obésité.**

Certains **symptômes** peuvent vous alerter :

- Des urines fréquentes ;
- Une soif excessive ;
- Un appétit démesuré ;
- Une perte de poids ;
- Une fatigue anormale ;
- Des troubles de la vue.

Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien !



des soins intégrés pour une meilleure santé

Le patient devient **acteur** de sa santé

Une prévention de qualité

Une meilleure collaboration entre professionnels de santé

Financé par les autorités fédérales, le projet-pilote vise à développer des soins et un soutien de haute qualité pour les patients souffrant de maladies chroniques ou présentant un ou plusieurs facteurs de risque.

REJOIGNEZ-NOUS !

Celine Mostade, coordinatrice
rue des jardins, 46 - 6600 Bastogne
+32 470 78 40 05 coordination@chronilux.be



ASSOCIATION
DU DIABETE
D'ALTERNES & SOIGNANTS
PARTENAIRES

www.chronilux.be

Editeur responsable : Céline Mostade - Rue des Jardins 46 - 6600 Bastogne
Conception : FanClubCom.be

Êtes-vous diabétique sans le savoir ?

Faites le test !

Evaluez vos risques en moins de 30 secondes...



des soins intégrés pour une meilleure santé

CALCULEZ VOTRE RISQUE EN 8 QUESTIONS

Ce test vous renseignera sur vos prédispositions au diabète de type 2. Ce résultat est une estimation du risque, il ne constitue en aucun cas un diagnostic, pour cela il faudra consulter votre médecin.

Reportez les points correspondant à vos réponses ci-dessous et additionnez-les

1	2	3	4	5	6	7	8	TOTAL
	+	+	+	+	+	+	+	=

1. Quel âge avez-vous ?

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

2. Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?

Non (0 point)
 Oui : grand-parent, tante, oncle, un(e) cousin(e) (3 points)
 Oui : père, mère, frère, sœur ou votre enfant (5 points)

3. Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

Homme

Moins de 94 cm (0 point)
 94-102 cm (3 points)
 Plus de 102 cm (4 points)

Femme

Moins de 80 cm (0 point)
 80-88 cm (3 points)
 Plus de 88 cm (4 points)

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

Oui (0 point) Non (2 point)

5. Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?

Tous les jours (0 point) Pas tous les jours (1 point)

6. Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

Oui (2 point) Non (0 point)

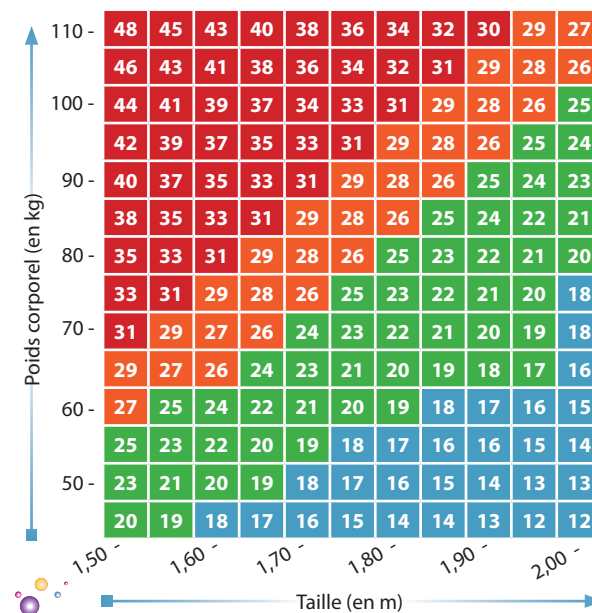
7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin (glycémie) élevé ?

Oui (5 point) Non (0 point)

8. Quel est votre indice de masse corporelle (IMC) ?

L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. Voir également le tableau ci-dessous.

Moins de 25 kg/m² (0 point)
 Entre 25 et 30 kg/m² (1 point)
 Plus de 30 kg/m² (3 points)



▶ Maigreur ▶ Poids normal ▶ Surpoids ▶ Obésité

Avec votre résultat, contrôlez votre risque de devenir diabétique

au cours des 10 prochaines années

En dessous de 7 points ▶ 1%

Vous n'avez pas ou peu de risque de devenir diabétique. Cependant, votre état de santé peut évoluer. Continuez à avoir une alimentation saine et une activité physique régulière !

Entre 7 et 11 points ▶ 4%

Votre risque de développer un diabète de type 2 est léger. Une certaine prudence est de mise. Veillez à privilégier une alimentation saine et équilibrée et à pratiquer une activité physique pour éviter un diabète de type 2.

De 12 à 14 points ▶ 17%

Votre risque de développer un diabète de type 2 est présent ! Il ne faut pas tarder à mettre en œuvre les moyens de prévention nécessaire. Parlez-en à un professionnel de la santé (médecin, pharmacien, diététicien, maison du diabète), ils seront de bons conseils !

De 15 à 20 points ▶ 33%

Votre risque de développer un diabète est réel ! 1 patient sur 3 présentant ce résultat devient diabétiques au cours des 10 prochaines années. Ne sous-estimez pas cette situation. Il est donc vivement conseillé de vous rendre chez votre médecin. Vous n'êtes pas seul !

Plus de 20 points ▶ 50%

La nécessité d'agir est urgente ! Il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. Attention, ce test ne remplace pas un diagnostic. Il est nécessaire d'adapter votre mode de vie et de consulter rapidement un médecin afin de discuter des mesures à prendre.



Ce test également disponible sur

www.chronilux.be