

En partenariat avec



**700000\* personnes en France ignorent être atteintes du diabète, et vous?**

**ICI**

**Votre pharmacien s'engage dans la lutte contre le diabète et vous propose un test pour évaluer votre risque de diabète et, si besoin, la mesure de votre glycémie\*\***

\* Le nombre de personnes diabétiques en France est passé de 1,6 à 2,9 millions. A cela s'ajoutent les presque 700000 diabétiques qui s'ignorent. (Source: BEH InVS, 42-43, novembre 2010)

\*\* Test réalisé dans un espace de confidentialité. En fonction du résultat du test, votre pharmacien vous apportera des conseils adaptés et, si nécessaire, vous invitera à consulter un médecin ou à réaliser un examen plus complet dans un laboratoire de biologie médicale.

**Lifescan** 

# Êtes-vous à risque de diabète?

(Questionnaire - test FINDRISC: Finnish diabetes risk score<sup>1</sup>)

- 1 Quel âge avez-vous?**
- Moins de 45 ans 0 point
  - 45 - 54 ans 2 points
  - 55 - 64 ans 3 points
  - Plus de 64 ans 4 points

- 2 Quel est votre indice de masse corporelle (IMC)?**  
IMC = votre poids (en kg) / (votre taille (en m))<sup>2</sup>
- Moins de 25 kg/m<sup>2</sup> 0 point
  - 25 - 30 kg/m<sup>2</sup> 1 point
  - Plus de 30 kg/m<sup>2</sup> 3 points

- 3 Quel est votre tour de taille, mesuré sous les côtes, au niveau du nombril?**
- | Pour une femme                          | Pour un homme                           |          |
|---|---|----------|
| <input type="checkbox"/> Moins de 80 cm | <input type="checkbox"/> Moins de 94 cm | 0 point  |
| <input type="checkbox"/> 80 - 88 cm     | <input type="checkbox"/> 94 - 102 cm    | 3 points |
| <input type="checkbox"/> Plus de 88 cm  | <input type="checkbox"/> Plus de 102 cm | 4 points |

- 4 Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour?**
- Oui 0 point
  - Non 2 points

- 5 À quelle fréquence mangez-vous des légumes et des fruits?**
- Tous les jours 0 point
  - Pas tous les jours 1 point

- 6 Avez-vous déjà pris un traitement contre l'hypertension artérielle?**
- Non 0 point
  - Oui 2 points

- 7 Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé?**
- Non 0 point
  - Oui 5 points

- 8 Avez-vous un membre de votre famille qui est atteint de diabète (type 1 ou type 2)?**
- Non 0 point
  - Oui, dans la famille éloignée, chez les grands-parents, oncles, tantes ou cousins 3 points
  - Oui, dans la famille proche, chez les parents, frères, sœurs ou enfants 5 points

**Vous pouvez dès à présent calculer votre score de risque de diabète à 10 ans:**

< 7 points: risque faible

7 - 11 points: risque légèrement élevé

12 - 14 points: risque modéré

15 - 20 points: risque élevé

> 20 points: risque très élevé

À l'issue du questionnaire, si vous avez un risque légèrement élevé à très élevé ou même en cas de doute, rapprochez-vous de votre pharmacien. Un test capillaire d'évaluation de la glycémie, à partir d'une petite goutte de sang, pourra vous être proposé dans un espace de confidentialité.

## Testez votre glycémie

Nom du patient:

Lors d'un test d'évaluation de la glycémie avec un lecteur effectué le:

à:  h

Le résultat était: • à jeun:  mg/dL

• à n'importe quel moment de la journée:  mg/dL

## Valeur de glycémie et orientation<sup>2,3</sup>

A jeun*	< 110 mg/dL	≥ 110 mg/dL
Non à jeun	< 140 mg/dL	≥ 140 mg/dL
	Glycémie normale	Glycémie élevée

Il n'y a pas de diabète.  
Renouvelez le test d'aide  
au dépistage après 1-3 ans

Consultez  
votre médecin traitant

\* n'ayant rien mangé depuis au moins 3 heures

Cachet de l'officine

Le résultat obtenu avec un lecteur de glycémie ne doit en aucun cas donner lieu à une interprétation ou à un diagnostic. En fonction du résultat du test, votre pharmacien vous apportera des conseils adaptés et, si nécessaire, vous invitera à consulter un médecin ou à réaliser un examen plus complet dans un laboratoire de biologie médicale.

2. Haute Autorité de la Santé. Référentiel de pratiques: prévention et dépistage du diabète de type 2 et des maladies liées au diabète. Octobre 2014  
3. World Health Organization. Definition, diagnosis and classification of diabetes mellitus and its complications. Geneva, WHO; 1999.

