

“



ACTIVITÉ PHYSIQUE & DIÉTÉTIQUE #1

- **Manger bouger, et si on
démarrait l'année du bon pied**

- Estelle Nobecourt Professeur des Universités
Vice Présidente Recherche du CHU de La Réunion
-

Score Findrisk^{pei}

QUESTION 1 :

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)

QUESTION 2 :

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

- Non (0 point)
- Oui, un membre de la famille plus éloignée : un grand-parent, une tante, un oncle, un(e) cousin(e) (3 points)
- Oui, un membre de la famille proche : un père, une mère, un enfant, un frère, une sœur... (5 points)

QUESTION 3 :

Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

Hommes

Femmes

- Moins de 94 cm (0 point)
- 94-102 cm (3 points)
- Plus de 102 cm (4 points)
- moins de 80 cm (0 point)
- 80-88 cm (3 points)
- plus de 88 cm (4 points)

Si vous n'avez pas cette information, demandez à votre médecin traitant de vous mesurer.

QUESTION 4 :

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

- Oui (0 point)
- Non (2 points)

QUESTION 5 :

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

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

QUESTION 6 :

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

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

QUESTION 7 :

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

- Oui (5 points)
- Non (0 point)

QUESTION 8 :

Quel est votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ?

(IMC = poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré)

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

Si vous n'avez pas cette information, demandez à votre médecin traitant de vous le calculer.

QUESTION 1 = .../4	QUESTION 5 = .../1
QUESTION 2 = .../5	QUESTION 6 = .../2
QUESTION 3 = .../4	QUESTION 7 = .../5
QUESTION 4 = .../2	QUESTION 8 = .../3
	TOTAL = .../26

Interprétation

Votre score est inférieur à 11 :



Votre risque actuel de devenir diabétique / prédiabétique est **peu élevé**. Cependant votre état de santé peut évoluer. Il est important de maintenir de bonnes habitudes aux niveaux de l'alimentation et de l'activité physique. Réévaluer régulièrement votre risque avec votre médecin traitant !

Votre score est entre 12 et 14 :



Votre risque de devenir diabétique / prédiabétique est **modéré**. Consultez votre médecin traitant pour du bilan de dépistage (prise de sang à jeun dans un premier temps). Devenir diabétique n'est pas une fatalité, une activité physique régulière et une alimentation équilibrée sont la clé d'une bonne santé ! Votre médecin traitant est là pour vous conseiller et vous suivre.

Interprétation

Votre score est entre 15 et 20 :



Votre risque de devenir diabétique / prédiabétique est **élevé**. Consultez votre médecin traitant pour programmer un bilan de dépistage (prise de sang à jeun puis si la glycémie est normale, prise de sang 2 heures après la prise de 75 grammes de glucose au laboratoire (test HGPO)). Votre médecin traitant est là pour vous conseiller et vous suivre.

Votre score est supérieur à 20 :



Votre risque de devenir diabétique / prédiabétique est **très élevé**. Consultez votre médecin traitant pour programmer un bilan de dépistage (prise de sang à jeun puis si la glycémie est normale, prise de sang 2 heures après la prise de 75 grammes de glucose au laboratoire (test HGPO)). Votre médecin traitant est là pour vous conseiller et vous suivre.



L'étude **PREDIABRUN**
vous invite à remplir le formulaire du FINDRISK^{Péi}

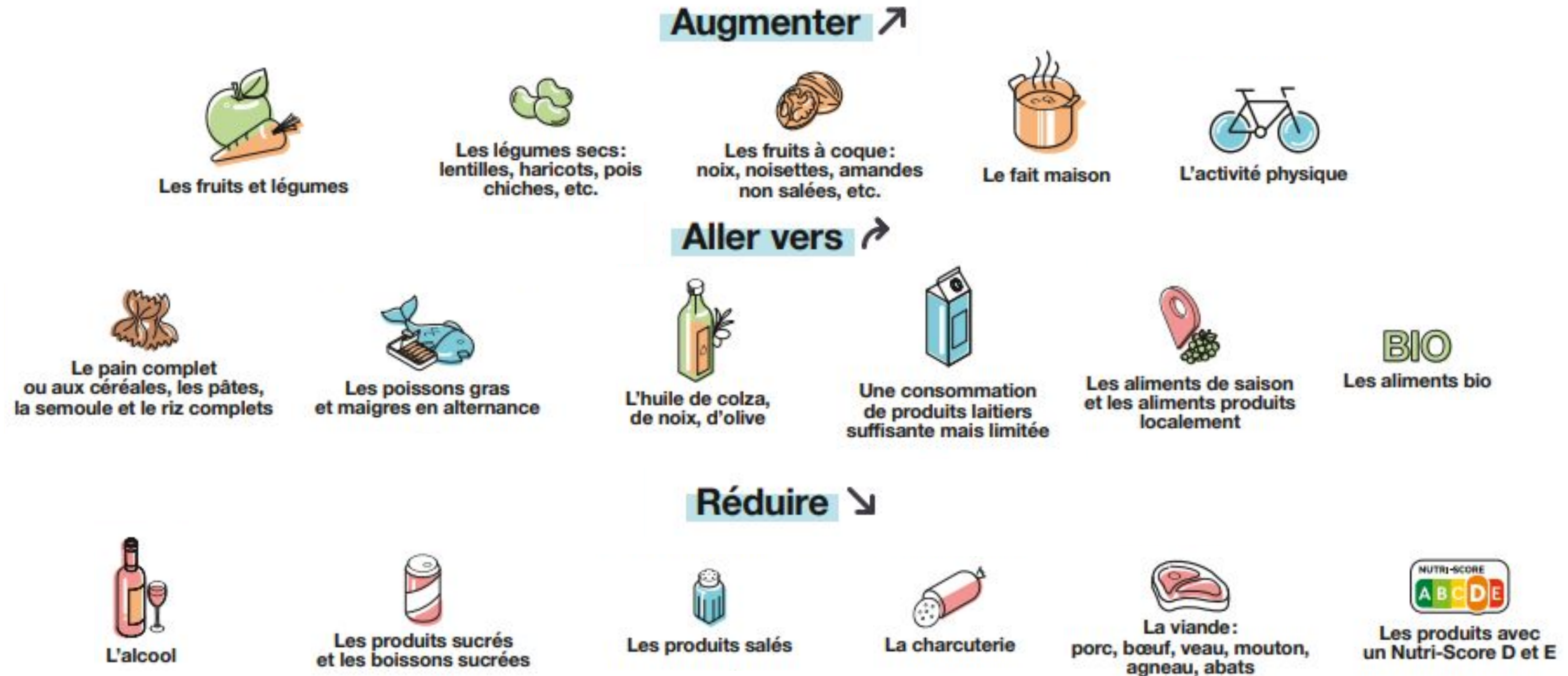
**Calculez votre risque de devenir
diabétique/prédiabétique.**

Pour plus d'informations, retrouvez-nous sur :
www.prediabrun.re



Recommandation nutritionnelle

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

PNNS, WWW.mangerbouger.fr

POUR VOUS AIDER

Sites Locaux

- WWW.MASANTE.RE (OIS – ARS Réunion)
- WWW.PILONPILE.RE (IREPS RÉUNION)
- WWW.RP974.COM

Sites National

- WWW.MANGERBOUGER.FR