

Êtes-vous à risque de développer le diabète?

Les questions qui suivent vous aideront à déterminer si vous êtes à risque accru de diabète de type 2. Vous pouvez être atteint de diabète de type 2 non diagnostiqué sans présenter de signes ou de symptômes manifestes. Le fait de connaître votre niveau de risque vous aidera à faire maintenant des choix sains qui vous permettront de réduire ce risque, voir même de prévenir l'apparition du diabète.

Répondez aux questions du mieux que vous pouvez et avec franchise. Si vous le souhaitez, un ami ou un membre de votre famille peut vous aider à remplir le questionnaire. Répondez à toutes les questions et inscrivez le nombre de points dans la case située à droite. Additionnez ensuite les points pour calculer votre note totale.

Le questionnaire est destiné aux adultes âgés de *18 à 74 ans.

| | | | SCORE |
|--|--|-----------|----------------------|
| 1. Choisissez votre groupe d'âge : | | | |
| <input type="radio"/> *18-44 ans | | 0 point | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> 45-54 ans | | 7 points | |
| <input type="radio"/> 55-64 ans | | 13 points | |
| <input type="radio"/> 65-74 ans | | 15 points | |
| * L'outil original Canadian Diabetes Risk Questionnaire (CANRISK) a été conçu pour une population adulte âgée de 40-74 ans. Les notes pour le groupe d'âge de 39 ans et moins sont basées sur les recommandations GECSSP pour le dépistage du diabète de type 2 chez les adultes. | | | |
| LE RISQUE DE DÉVELOPPER LE DIABÈTE AUGMENTE AVEC L'ÂGE. | | | |
| 2. Quel est votre sexe? | | | |
| <input type="radio"/> Homme | | 6 points | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> Femme | | 0 point | |
| 3. Combien mesurez-vous et combien pesez-vous? Utilisez l'Appendice 1 (Tableau IMC) à la dernière page pour répondre à la question ci-dessous. Identifiez votre groupe IMC parmi les choix suivants: | | | |
| <input type="radio"/> Zone blanche (IMC inférieur à 25) | | 0 point | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> Zone gris pâle (IMC entre 25 et 29) | | 4 points | |
| <input type="radio"/> Zone gris foncée (IMC entre 30 et 34) | | 9 points | |
| <input type="radio"/> Zone noire (IMC supérieure à 35) | | 14 point | |
| 4. À l'aide d'un ruban à mesurer, mesurez votre tour de taille à la hauteur du nombril. Prenez la mesure après avoir expiré (ne retenez pas votre souffle) et inscrivez le résultat sur la ligne prévue à cet effet. Cochez ensuite la case correspondante. (Remarque : Cela n'a rien à voir avec la taille de vos pantalons.) | | | |
| HOMME | FEMME | | |
| <input type="radio"/> Moins de 94 cm ou 37 pouces | <input type="radio"/> Moins de 80 cm ou 31,5 pouces | 0 point | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> Entre 94 et 102 cm ou 37 et 40 pouces | <input type="radio"/> Entre 80 et 88 cm ou 31,5 et 35 pouces | 4 points | |
| <input type="radio"/> Plus de 102 cm ou 40 pouces | <input type="radio"/> Plus de 88 cm ou 35 pouces | 6 points | |
| LA TAILLE ET LE POIDS INFLUENT SUR LE RISQUE DE DÉVELOPPER LE DIABÈTE. | | | |
| 5. Faites-vous habituellement de l'activité physique, comme de la marche rapide, au moins 30 minutes par jour? L'activité peut être pratiquée au travail ou à la maison. | | | |
| <input type="radio"/> Oui | | 0 point | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> Non | | 1 point | |

6. À quelle fréquence mangez-vous des légumes ou des fruits?

- Tous les jours 0 point
 Pas tous les jours 2 points

LE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LES HABITUDES ALIMENTAIRES PEUVENT INFLUER SUR LE RISQUE DE DÉVELOPPER LE DIABÈTE.

7. Un médecin ou un membre du personnel infirmier vous a-t-il déjà dit que vous faisiez de l'hypertension artérielle OU avez-vous déjà pris des médicaments contre l'hypertension artérielle?

- Oui 4 points
 Non ou je ne sais pas 0 point

8. Avez-vous déjà eu un résultat de glycémie élevé lors d'une analyse sanguine, d'une maladie ou d'une grossesse?

- Oui 14 points
 Non ou je ne sais pas 0 point

9. Avez-vous déjà donné naissance à un bébé pesant 9 livres (4,1 kg) ou plus?

- Oui 1 point
 Non, ne sais pas ou sans objet 0 point

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE, L'HYPERGLYCÉMIE ET DES FACTEURS LIÉS À LA GROSSESSE SONT ASSOCIÉS AU DIABÈTE.

10. Est-ce qu'un membre de votre famille a déjà eu un diagnostic de diabète? Cochez TOUTES les réponses qui s'appliquent. Additionnez les points. Le total dans cette section ne peut pas dépasser 8 points (Deux points par catégorie; ne pas compter de multiples enfants ou parents plus d'une fois.)

- Mère 2 points
 Père 2 points
 Frères et soeurs 2 points
 Enfants 2 points
 Autre 0 points
 Non ou ne sais pas 0 point

11. Veuillez cocher la case correspondant au groupe ethnique de vos parents biologiques. Choisissez la note la plus haute seulement. N'additionnez pas la note du père et celle de la mère. (La note dans cette section ne peut pas dépasser 11 points.)

- | MÈRE | PÈRE | |
|-----------------------|---|-----------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Blanc (type caucasien) | 0 point |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Autochtone | 3 points |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Noir (Afro-Antillais) | 5 points |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Asiatique de l'Est (Chinois, Vietnamiens, Philippin, Coréen, etc.) | 10 points |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Asiatique du Sud (Indien-Oriental, Pakistanais, Sri-Lankais, etc.) | 11 points |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Autres personnes de couleur (Latino-Américain, Arabe, Asiatique de l'Ouest) | 3 points |

CERTAINS TYPES DE DIABÈTE SONT HÉRÉDITAIRES.

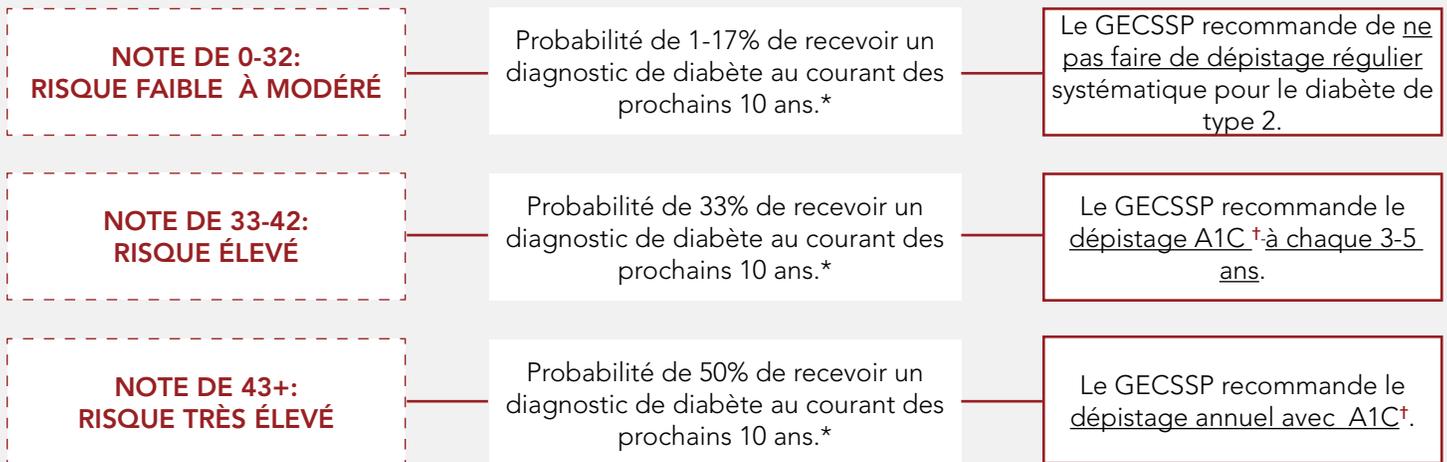
12. Quel est le plus haut niveau de scolarité que vous ayez atteint?

- Études secondaires ou moins 5 points
 Diplôme d'études secondaires 1 point
 Études collégiales ou universitaires 0 point
 Diplôme d'études collégiales ou universitaires 0 point

D'AUTRES FACTEURS SONT ASSOCIÉS AU DIABÈTE.

Additionnez les points obtenus aux questions 1 à 12 pour obtenir votre note totale (Indice de risque):

Total



* La valeur prédictive sur 10 ans du CANRISK est basée sur la valeur prédictive du calculateur FINDRISC.

Ces recommandations concernent le dépistage du diabète type 2, à l'aide de tests sanguins, chez les adultes qui ne présentent aucun symptôme. Elles ne s'appliquent pas aux adultes qui ont déjà reçu un diagnostic de diabète de type 2 ni à ceux qui sont exposés à un risque de diabète de type 1 ou qui présentent des symptômes de diabète.

Parmi les symptômes de diabète, mentionnons : soif inhabituelle, besoin d'uriner fréquemment, changement de poids (prise ou perte), fatigue ou manque d'énergie extrême, vision trouble, infections fréquentes et récurrentes, coupures et contusions qui tardent à guérir et picotement ou engourdissement des mains ou des pieds.

† QU'EST-CE QUE L' A1C?

L' A1C est un simple test de laboratoire qui reflète votre taux de glycémie moyen au cours des derniers 3 mois. Un petit échantillon de sang peut être prélevé à tout temps de la journée pour vérifier votre A1C.

Informez-vous!

CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ POUR DÉTERMINER QUAND, ET À QUELLE FRÉQUENCE VOUS DEVRIEZ SUBIR UN DÉPISTAGE DU DIABÈTE DE TYPE 2.

