

Prédiabète Test du risque

1. Quel âge avez-vous ?

Moins de 40 ans (0 point)
40 à 49 ans (1 point)
50 à 59 ans (2 points)
60 ans et plus (3 points)

Indiquez votre
score dans les
cases ci-dessous

2. Êtes-vous un homme ou une femme ?

Un homme (1 point) Une femme (0 point)

3. Si vous êtes une femme, avez-vous déjà reçu un diagnostic de diabète gestationnel ?

Oui (1 point) Non (0 point)

4. Avez-vous un père, une mère, un frère ou une sœur atteints de diabète ?

Oui (1 point) Non (0 point)

5. Avez-vous déjà reçu un diagnostic d'hypertension artérielle ?

Oui (1 point) Non (0 point)

6. Pratiquez-vous une activité physique ?

Oui (0 point) Non (1 point)

7. Quelle est votre catégorie de poids ?

(Voir tableau à droite)

Taille (cm)	Poids (kg)		
147	54-64	65-86	87 et +
150	56-66	67-89	90 et +
152	58-68	69-92	93 et +
155	60-71	72-95	96 et +
157	62-73	74-98	99 et +
160	64-76	77-101	102 et +
163	66-78	79-104	105 et +
165	68-81	82-108	109 et +
168	70-83	84-111	112 et +
170	72-86	87-115	116 et +
173	74-88	89-118	119 et +
175	77-91	92-121	122 et +
178	79-94	95-125	126 et +
180	81-97	98-129	130 et +
183	83-99	100-132	133 et +
185	86-102	103-136	137 et +
188	88-105	106-140	141 et +
191	91-108	109-144	145 et +
193	93-111	112-148	149 et +
	1 point	2 points	3 points
Votre poids est inférieur à celui de la colonne 1 point (0 point)			

Score total :

Si votre score est de 5 ou plus

Vous présentez un risque accru de prédiabète et un risque élevé de diabète de type 2. Veuillez cependant noter que seul votre médecin peut déterminer si vous êtes atteint de diabète de type 2 ou de prédiabète. Dans le second cas, votre niveau de sucre sanguin est plus élevé que la normale, mais pas suffisamment élevé pour que vous ayez un diagnostic de diabète de type 2. **Si d'autres tests doivent être effectués, parlez-en à votre médecin.**

Si vous êtes afro-américain, hispanique ou latino-américain, amérindien ou natif de l'Alaska, asio-américain ou insulaire du Pacifique, vous présentez un risque accru de prédiabète et de diabète de type 2. Par ailleurs, si vous êtes asio-américain, vous présentez un risque accru de diabète de type 2 à un poids inférieur (environ 6,8 kilos de moins que les poids indiqués à la colonne 1 point). Demandez à votre médecin si vous devriez faire mesurer votre taux de sucre sanguin.

Vous pouvez aussi réduire votre risque de diabète de type 2.

Découvrez comment vous pouvez contrecarrer un prédiabète et prévenir ou retarder un diabète de type 2 par le biais d'un **programme de changement de mode de vie reconnu par le CDC** sur <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

Adapté de Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. L'algorithme original a été validé sans que le diabète gestationnel ne fasse partie du modèle.

Le test du risque est fourni par l'Association américaine du diabète (American Diabetes Association) et les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).

