

→ **LE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LES HABITUDES ALIMENTAIRES PEUVENT INFLUER 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.

- Oui
 Non

0 point
1 point.....

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

- Tous les jours
 Pas tous les jours

0 point
2 points.....

→ **L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE, L'HYPERGLYCÉMIE ET DES FACTEURS LIÉS À LA GROSSESSE SONT ASSOCIÉS AU 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
 Non ou je ne sais pas

4 points
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
 Non ou je ne sais pas

14 points
0 point.....

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

- Oui
 Non, ne sais pas ou sans objet

1 point
0 point.....

→ **CERTAINS TYPES DE DIABÈTE SONT HÉRÉDITAIRES.**

10. **Est-ce qu'un membre de votre famille a déjà eu un diagnostic de diabète?**

Cochez TOUTES les réponses qui s'appliquent.

- Mère
 Père
 Frères et sœurs
 Enfants
 Autre
 Non ou ne sais pas

2 points
2 points
2 points
2 points
0 point
0 point

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.)

11. **Veillez cocher la case correspondant au groupe ethnique de vos parents biologiques :**

MÈRE

PÈRE

- Blanc (type caucasien)
 Autochtone
 Noir (Afro-Antillais)
 Asiatique de l'Est (Chinois, Vietnamien, Philippin, Coréen, etc.)
 Asiatique du Sud (Indien-Oriental, Pakistanais, Sri-Lankais, etc.)
 Autres personnes de couleur
(Latino-Américain, Arabe, Asiatique de l'Ouest)

0 point
3 points
5 points
10 points
11 points
3 points.....

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.)

→ **D'AUTRES FACTEURS SONT ASSOCIÉS AU DIABÈTE.**

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

- Études secondaires ou moins
 Diplôme d'études secondaires
 Études collégiales ou universitaires
 Diplôme d'études collégiales ou universitaires

5 points
1 point
0 point
0 point.....

Note Totale

Additionnez les points obtenus aux questions 1 à 12.....

Ces résultats ne remplacent en aucun cas un véritable diagnostic clinique, mais s'ils vous inquiètent, nous vous recommandons d'en parler avec un professionnel de la santé (p. ex. médecin de famille, infirmière praticienne, pharmacien).

Moins de 21 → Faible risque

Votre risque de développer le prédiabète ou le diabète de type 2 est assez faible, mais on gagne toujours à conserver un mode de vie sain.

21 à 32 → Risque modéré

Selon les facteurs de risque que vous avez indiqués, votre risque de développer le prédiabète ou le diabète de type 2 est modéré. Vous pouvez consulter un professionnel de la santé pour discuter de votre risque d'avoir le diabète.

33 et plus → Risque élevé

Selon les facteurs de risque que vous avez indiqués, votre risque de développer le prédiabète ou le diabète de type 2 est élevé. Vous pouvez consulter un professionnel de la santé pour discuter un test de glycémie.

Le diabète est une maladie chronique grave. S'il n'est pas soigné, il peut entraîner des maladies du cœur ou des reins et d'autres problèmes de santé.

Bien qu'il soit impossible de modifier des facteurs comme l'âge, le sexe, les antécédents familiaux et l'origine ethno-culturelle, un changement dans votre style de vie peut influencer sur des facteurs comme le poids, l'activité physique, l'alimentation et le tabagisme.

Si votre IMC est supérieur à 25, perdre du poids peut vous aider à réduire le risque de développer le diabète de type 2. Même un léger changement de votre poids ou de votre degré d'activité physique peut réduire ce risque. Adoptez une alimentation saine et équilibrée et privilégiez les légumes, les fruits et les grains entiers. Consultez le Guide alimentaire canadien pour obtenir des idées utiles. Si vous êtes inactif, commencez doucement et augmentez graduellement votre niveau d'activité. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.

Si vous fumez, il n'est jamais trop tard pour arrêter. Chaque geste que vous posez pour améliorer votre état de santé compte!

Merci d'avoir rempli le Questionnaire canadien sur le risque de diabète.