

QUESTIONNAIRE **CANADIEN**  
SUR LE RISQUE DE DIABÈTE

# CANRISK



→ Êtes-vous à risque?

Les questions qui suivent vous aideront à déterminer si vous êtes à risque de prédiabète ou de diabète de type 2. Le prédiabète est un état qui se caractérise par une glycémie plus élevée que la moyenne, mais pas suffisamment pour poser un diagnostic de diabète. Vous pouvez être atteint de prédiabète ou 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, voire même de prévenir l'apparition du diabète.

Répondez aux questions de façon aussi honnête et complète que possible. Si vous le souhaitez, un ami ou un membre de votre famille peut vous aider à remplir le questionnaire. Les réponses sont complètement confidentielles. 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 40 à 74 ans.**

→ **LE RISQUE DE DÉVELOPPER LE DIABÈTE AUGMENTE AVEC L'ÂGE.**

**1. Choisissez votre groupe d'âge :**

- 40-44 ans
- 45-54 ans
- 55-64 ans
- 65-74 ans

- 0 point**
- 7 points**
- 13 points**
- 15 points** .....

**2. Quel est votre sexe?**

- Homme
- Femme

- 6 points**
- 0 point** .....

Note



→ **LA TAILLE ET LE POIDS INFLUENT SUR LE RISQUE DE DÉVELOPPER LE DIABÈTE.**

**3. Combien mesurez-vous et combien pesez-vous?**

Sur le tableau d'IMC ci-dessous, encerclez votre taille (à gauche du tableau), puis votre poids (dans le bas du tableau).

Trouvez le point de croisement de votre taille et de votre poids et déterminez dans quelle zone vous vous trouvez.

Par exemple, si vous mesurez 5 pieds et 2 pouces (ou 157,5 cm) et que vous pesez 163 livres (ou 74 kg), vous vous situez dans la zone GRISE PÂLE.

**Indiquez à quel groupe vous appartenez parmi les suivants :**

- Zone blanche (IMC inférieur à 25)
- Zone grise pâle (IMC entre 25 et 29)
- Zone grise foncée (IMC entre 30 et 34)
- Zone noire (IMC supérieur à 35)

- 0 point**
- 4 points**
- 9 points**
- 14 points** .....

**TAILLE**

| pieds/<br>pouces | cm    | POIDS (kg) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |
|------------------|-------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
|                  |       | 44         | 47 | 50 | 53 | 56 | 59 | 62 | 65 | 68 | 71 | 74 | 77 | 80 | 83 | 86 | 89 | 92 | 95 | 98 | 101 | 104 | 107 | 110 | 113 | 116 | 119 | 122 | 125 |    |
| 6'4"             | 192,5 | 12         | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26  | 27  | 28  | 29  | 29  | 30  | 31  | 32  | 33  | 34 |
| 6'3"             | 190   | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28  | 29  | 29  | 30  | 31  | 32  | 33  | 34  | 34  | 36 |
| 6'2"             | 187,5 | 13         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29  | 29  | 30  | 31  | 32  | 33  | 34  | 34  | 36  | 37 |
| 6'1"             | 185   | 13         | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29  | 30  | 31  | 32  | 33  | 34  | 34  | 36  | 37  |    |
| 6'0"             | 182,5 | 13         | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30  | 31  | 32  | 33  | 34  | 34  | 36  | 37  | 38  |    |
| 5'11"            | 180   | 14         | 15 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32  | 33  | 34  | 34  | 36  | 37  | 38  | 39  |     |    |
| 5'10"            | 177,5 | 14         | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32  | 33  | 34  | 34  | 36  | 37  | 38  | 39  | 40  |    |
| 5'9"             | 175   | 14         | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33  | 34  | 34  | 36  | 37  | 38  | 39  | 40  | 41  |    |
| 5'8"             | 172,5 | 15         | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 31 | 32 | 33 | 34  | 34  | 36  | 37  | 38  | 39  | 40  | 41  | 42  |    |
| 5'7"             | 170   | 15         | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 | 34 | 34 | 36  | 37  | 38  | 39  | 40  | 41  | 42  | 43  |     |    |
| 5'6"             | 167,5 | 16         | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 29 | 29 | 31 | 32 | 33 | 34 | 34 | 36  | 37  | 38  | 39  | 40  | 41  | 42  | 43  | 45  |    |
| 5'5"             | 165   | 16         | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 | 34 | 34 | 36 | 37  | 38  | 39  | 40  | 42  | 43  | 44  | 45  | 46  |    |
| 5'4"             | 162,5 | 17         | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 33 | 34 | 34 | 36 | 37 | 38  | 39  | 41  | 42  | 43  | 44  | 45  | 46  | 47  |    |
| 5'3"             | 160   | 17         | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 34 | 34 | 36 | 37 | 38 | 39  | 41  | 42  | 43  | 44  | 45  | 46  | 48  | 49  |    |
| 5'2"             | 157,5 | 18         | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 24 | 26 | 27 | 29 | 29 | 31 | 32 | 33 | 34 | 36 | 37 | 38 | 40 | 41  | 42  | 43  | 44  | 46  | 47  | 48  | 49  | 50  |    |
| 5'1"             | 155   | 18         | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 | 34 | 36 | 37 | 38 | 40 | 41 | 42  | 43  | 45  | 46  | 47  | 48  | 50  | 51  | 52  |    |
| 5'0"             | 152,5 | 19         | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 | 34 | 36 | 37 | 38 | 40 | 41 | 42 | 43  | 45  | 46  | 47  | 49  | 50  | 51  | 52  | 54  |    |
| 4'11"            | 150   | 20         | 21 | 22 | 24 | 24 | 26 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 | 34 | 36 | 37 | 38 | 40 | 41 | 42 | 44 | 45  | 46  | 48  | 49  | 50  | 52  | 53  | 54  | 56  |    |
| 4'10"            | 147,5 | 20         | 22 | 23 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 31 | 33 | 34 | 35 | 37 | 38 | 40 | 41 | 42 | 44 | 45 | 46  | 48  | 49  | 51  | 52  | 53  | 55  | 56  | 57  |    |
| 4'9"             | 145   | 21         | 22 | 24 | 25 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 34 | 35 | 37 | 38 | 39 | 41 | 42 | 44 | 45 | 47 | 48  | 49  | 51  | 52  | 54  | 55  | 57  | 58  | 59  |    |
| 4'8"             | 142,5 | 22         | 23 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 | 34 | 36 | 38 | 39 | 41 | 42 | 44 | 45 | 47 | 48 | 50  | 51  | 53  | 54  | 56  | 57  | 59  | 60  | 62  |    |

**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 – Tour de taille : \_\_\_\_\_ pouces OU \_\_\_\_\_ cm**

- Moins de 94 cm ou 37 pouces
- Entre 94 et 102 cm ou 37 et 40 pouces
- Plus de 102 cm ou 40 pouces

- 0 point**
- 4 points**
- 6 points** .....

**FEMME – Tour de taille : \_\_\_\_\_ pouces OU \_\_\_\_\_ cm**

- Moins de 80 cm ou 31,5 pouces
- Entre 80 et 88 cm ou 31,5 et 35 pouces
- Plus de 88 cm ou 35 pouces

- 0 point**
- 4 points**
- 6 points** .....

→ **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 0 point  
 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

→ **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 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

→ **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 2 points  
 Père 2 points  
 Frères et sœurs 2 points  
 Enfants 2 points  
 Autre 0 point  
 Non ou ne sais pas 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  |           |
|-----------------------|---|-----------|
| <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, Vietnamien, 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  |

**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 5 points  
 Diplôme d'études secondaires 1 point  
 Études collégiales ou universitaires 0 point  
 Diplôme d'études collégiales ou universitaires 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.