

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

→ 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
feet/inches	cm	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	13

→ **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.