

Diabète

Êtes-vous à risque?

Quel est votre sexe?

Homme Femme

Saviez-vous que...

Les hommes sont plus vulnérables au diabète de type 2.

Quel âge avez-vous?

_____ ans

Saviez-vous que...

À mesure que vous **vieillissez**, votre risque de développer le diabète **augmente**.

Quels sont votre taille et votre poids?

_____ CM

_____ KG

Saviez-vous que...

Le surpoids ou l'obésité augmentent votre risque de devenir diabétique. Plus votre surpoids est grand, plus votre **risque de devenir diabétique est grand**.

Quel est votre tour de taille?

_____ CM

Saviez-vous que...

La graisse accumulée autour de l'abdomen (plutôt qu'à la hauteur des hanches ou des cuisses) constitue un facteur de risque associé au diabète de type 2.

Faites-vous habituellement de l'activité physique, comme de la marche rapide, au moins 30 minutes par jour?



- Oui, je fais de l'activité physique au moins 30 minutes par jour
- Non, je ne fais pas de l'activité physique au moins 30 minutes par jour

Saviez-vous que...

Augmenter l'activité physique est essentielle pour **contrôler le poids** et réduire le risque de développer le diabète de type 2. La marche rapide constitue une excellente façon d'augmenter son activité physique, et chaque geste compte. Visez une moyenne de 30 minutes par jour, ou 150 minutes par semaine. Consultez votre médecin de famille ou un professionnel de la santé avant d'accroître votre niveau d'activité physique.

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

- Oui, je mange des fruits ou des légumes tous les jours
- Non, je ne mange pas des fruits ou des légumes tous les jours

Saviez-vous que...

En mangeant des aliments riches en fibres, en réduisant la quantité de gras et de sel et en augmentant les apports en fruits et légumes, vous aurez un régime alimentaire plus équilibré ce qui permettra de maintenir ou perdre du poids.

Un médecin ou un membre du personnel infirmier vous a-t-il déjà dit que vous faisiez de l'hypertension artérielle?



- Oui, un médecin ou un membre du personnel infirmier a déjà dit que je fais de l'hypertension artérielle
- Non, un médecin ou un membre du personnel infirmier n'a pas déjà dit que je fais de l'hypertension artérielle

Avez-vous déjà pris des médicaments contre l'hypertension artérielle?*

- Oui, j'ai déjà pris des médicaments contre l'hypertension artérielle?
- Non, je n'ai pas pris des médicaments contre l'hypertension artérielle?

Saviez-vous que...

Le diabète et l'hypertension artérielle sont souvent liés. Un grand nombre de gens dont le diabète de type 2 n'a pas été diagnostiqué font de l'hypertension. Vous pouvez faire diminuer votre risque d'avoir une pression artérielle élevée en augmentant votre activité physique, en diminuant votre consommation de sel dans votre alimentation et en conservant un poids santé. Un bon contrôle de la tension artérielle permet de réduire de façon significative le risque de complications.

Avez-vous déjà eu un résultat de glycémie élevé?

Cochez toutes les réponses qui s'appliquent :

- À la suite d'une analyse sanguine
- Pendant une maladie
- Pendant une grossesse (diabète gestationnel)
- Non
- Ne sais pas



Saviez-vous que...

Des résultats d'analyses sanguines indiquant un taux de glycémie anormalement élevé sont une indication de problèmes métaboliques temporaires ou de prédiabète. Un taux de glycémie anormalement élevé est une mise en garde que vous souffriez du diabète dans l'avenir. Les femmes qui ont eu un diabète de grossesse (taux de glycémie élevé pendant leur grossesse) courent un risque plus élevé de souffrir du diabète de type 2 dans l'avenir.

Avez-vous déjà donné naissance à un bébé de 4kg ou plus?

- Oui, j'ai donné naissance à un bébé de 9 livres (4,1 kg) ou plus
- Non, je n'ai pas donné naissance à un bébé de 9 livres (4,1 kg) ou plus
- Je ne sais pas

Saviez-vous que...

Les femmes donnant naissance à un gros nourrisson de plus de 4,1 kg (9 livres) font un gain de poids élevé pendant leur grossesse et peuvent souffrir du diabète gestationnel.

Est-ce que 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, aucun membre de mon famille n'a eu un diagnostic de diabète
- Je ne sais pas



Saviez-vous que...

Non seulement les familles partagent-elles des gènes influençant le risque de souffrir du diabète, mais elles partagent aussi une culture et un style de vie (p. ex. manger ensemble à la même table).

Veillez sélectionner le groupe ethnique de vos parents biologiques.

(Votre choix de réponse doit inclure les deux parents : Père et Mère)

Père

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



Mère

- Blanc (type caucasien)
- 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, habitant de l'Asie occidentale)

Saviez-vous que...

Certains groupes ethno-culturels sont plus vulnérables au diabète. Le risque de diabète associé à l'ethnicité ne peut être interprété par lui-même sans tenir compte des conséquences des autres facteurs de risque dans le pointage global du Questionnaire canadien sur le risque de diabète (CANRISK).

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

Quel est le rapport entre l'éducation et un mode de vie sain?

- La santé suit le niveau de scolarité.
- Le niveau de scolarité améliore la capacité des gens de se renseigner et de comprendre l'information afin de rester en bonne santé.
- Le niveau de scolarité est étroitement lié au statut socioéconomique. Une bonne éducation pour les enfants et un apprentissage tout au long de la vie pour les adultes sont des éléments essentiels associés à l'état de santé.