

Semaine Nationale de Prévention du diabète : évaluez votre risque avec le test Findrisc

Lors de la Semaine Nationale de Prévention du diabète de type 2 (SNP), la Fédération Française des Diabétiques mène des actions dont l'objectif est de sensibiliser le grand public au risque de diabète. Elle vous propose en particulier de faire le test Findrisc, un test simple, rapide et validé afin de connaître votre risque d'avoir un diabète.

À quoi sert le test Findrisc ?

Le test Findrisc est recommandé par la Haute Autorité de santé (HAS) et reconnu au niveau international. Le résultat de ce test est une estimation du risque d'avoir un diabète de type 2. Attention : il ne constitue pas un examen de diagnostic du diabète, celui-ci devant être prescrit par votre médecin traitant. La Fédération vous conseille, en cas de résultat négatif, de prendre contact avec ce dernier.

Comment fonctionne le test Findrisc ?

Le Findrisc est constitué de 8 questions portant sur l'âge, l'hérédité, le tour de taille, la pratique d'une activité physique, la consommation de fruits et de légumes, l'hypertension, le taux de sucre dans le sang ou encore, l'indice de masse corporelle (IMC). Les réponses à ces questions vous donnent un nombre de points pour éclairer sur votre risque d'avoir un diabète d'ici 10 ans.

À titre d'exemple, si vous obtenez moins de 7 points, votre risque de développer un diabète de type 2 est faible. Cependant, votre état de santé peut évoluer. Pour préserver cet acquis, il vous faut maintenir de bonnes habitudes de vie avec une alimentation saine et [la pratique régulière d'une activité physique](#).

Si vous obtenez plus de 20 points, votre risque de développer un diabète de type 2 est élevé et il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. C'est le cas pour 35 % des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Dans ce cas, prenez un rendez-vous avec votre médecin traitant dans les meilleurs délais afin qu'il établisse un diagnostic.

Le Findrisc : un test mais pas seulement...

L'objectif premier du test est de vous aider à évaluer votre risque de développer un diabète. Mais il permet aussi de vous sensibiliser, ainsi que votre entourage, sur les facteurs de risque du diabète de type 2, en particulier sur l'importance de vous faire dépister si au moins l'un de vos parents est diabétique et/ou souffre d'hypertension. Le test rappelle aussi les messages de prévention comme la nécessité de consommer des fruits et des légumes au quotidien ou encore de pratiquer 30 minutes d'activité physique chaque jour.

Où faire le test ?

Pour faire le test, il suffit de vous rendre sur la page : <https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/>
Vous pouvez aussi faire le test en étant accompagné par les bénévoles de l'Association Fédérée la plus proche de chez vous, dans le cadre des événements organisés lors de la SNP à retrouver [ici](#)