

Or, le mariage des deux maladies multiplie les risques de complications graves : accident vasculaire-cérébral, insuffisance cardiaque ou rénale, cécité, amputation ... qu'une prise en charge adaptée (alimentation équilibrée, activité physique régulière, traitement) pourrait notablement réduire.

Bref, si vous êtes hypertendu·e, vous avez toutes les raisons de tourner la page et de faire le test pour en avoir le cœur net.



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DES DIABÉTIQUES

Créée en 1938, totalement indépendante, la Fédération Française des Diabétiques est une association de patients dirigée par des patients. Ses équipes au Siège et les bénévoles de ses 100 associations et délégations agissent au plus près des territoires pour informer sur le diabète et ses risques et accompagner les personnes atteintes de diabète, mais aussi soutenir la recherche contre le diabète et promouvoir l'innovation. La Fédération est reconnue d'utilité publique depuis 1976 et agréée par le Ministère des Solidarités et de la Santé. Retrouvez-nous et soutenez nos actions sur : [www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)

EN PARTENARIAT AVEC



FONDATION  
DE RECHERCHE  
SUR L'HYPERTENSION  
ARTÉRIELLE

La Société Française d'Hypertension Artérielle (SFHTA) et le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CFLHTA), sociétés savantes regroupant la communauté scientifique et médicale, se sont associées pour créer la Fondation de recherche sur l'hypertension artérielle. Cette dernière est reconnue d'utilité publique et reçoit le soutien du Ministère de la Recherche, du Ministère de la Santé et du Ministère de l'Intérieur depuis août 2006.

Pour vous aider à dépister l'hypertension artérielle, faites le test en ligne : [www.depisthta.net](http://www.depisthta.net)

Ou si vous possédez un tensiomètre, téléchargez gratuitement l'application depistHTA sur votre smartphone ou votre tablette et laissez-vous guider.

SEMAINE NATIONALE  
DE PRÉVENTION  
DU DIABÈTE

QUAND L'HYPERTENSION  
ET LE DIABÈTE  
SE MARIENT...



VOUS POUVEZ ÉVITER  
D'EN FAIRE LES FRAIS

Pour en avoir le cœur net : faites le test !

TESTEZ-VOUS EN 30 SECONDES  
SUR [CONTRELEDIABETE.FR](http://CONTRELEDIABETE.FR)



Faites un don sur  
[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)

POURQUOI FAIRE  
LE TEST ?

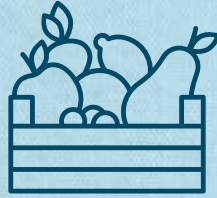
En France, 10,3 millions de personnes sont soignées pour une hypertension artérielle et 3,7 millions pour un diabète.

Selon les résultats de l'enquête FLAHS 2019 <sup>(1)</sup>, 80% des diabétiques sont aussi hypertendus et 20% des hypertendus sont aussi diabétiques.

(1) enquête FLAHS 2019 disponible sur [www.comitehta.org](http://www.comitehta.org)

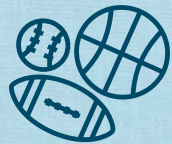
# COMMENT ÉVITER LE DIABÈTE DE TYPE 2 ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ?

Les bons gestes  
et les repères  
sont les mêmes !



1

Adoptez **une alimentation variée et équilibrée**  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



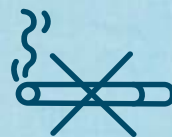
2

Pratiquez **une activité physique régulière**  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



3

Limitez votre **consommation d'alcool**  
[www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)



4

Faites-vous aider pour **arrêter de fumer**  
[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

Tous les conseils sur [contrelediabete.fr](http://contrelediabete.fr)

## 8 QUESTIONS POUR ÉVALUER VOTRE RISQUE

Voici le **FINDRISK\***, Finnish Diabetic Risk Score, un test **recommandé par la Haute Autorité de Santé** qui va vous permettre d'évaluer votre risque de développer un diabète de type 2. Si ses résultats vous y incitent, nous vous conseillons d'effectuer un diagnostic complet auprès de votre médecin traitant.

- Quel âge avez-vous ?**
  - moins de 35 ans (0 POINT)  entre 35 et 44 ans (1 POINT)
  - entre 45 et 54 ans (2 POINTS)  entre 55 et 64 ans (3 POINTS)
  - plus de 64 ans (4 POINTS)
- Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?**

HOMME

  - moins de 94 cm (0 POINT)  94-102 cm (3 POINTS)
  - plus de 102 cm (4 POINTS)

FEMME

  - moins de 80 cm (0 POINT)  80-88 cm (3 POINTS)
  - plus de 88 cm (4 POINTS)
- Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?**
  - non (0 POINT)
  - oui, un membre de la famille plus éloignée : un grand-parent, une tante, un oncle, un(e) cousin(e). (3 POINTS)
  - oui, un membre de la famille proche : un père, une mère, un enfant, un frère, une soeur... (5 POINTS)
- Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?**
  - oui (0 POINT)  non (2 POINTS)
- Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?**
  - tous les jours (0 POINT)  pas tous les jours (1 POINT)

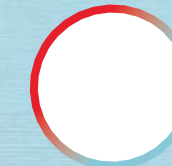
- Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?**
  - non (0 POINT)  oui (5 POINTS)
- Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?**
  - non (0 POINT)  oui (2 POINTS)
- Quel est votre indice de masse corporelle (IMC) ?**

L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. Il peut aussi être trouvé dans le tableau ci-dessous.

  - moins de 25 kg/m<sup>2</sup> (0 POINT)
  - entre 25 et 30 kg/m<sup>2</sup> (1 POINT)
  - plus de 30 kg/m<sup>2</sup> (3 POINTS)

1,95	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
1,90	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	31	32	34	35
1,85	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
1,80	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
1,75	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
1,70	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
1,65	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
1,60	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
1,55	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
1,50	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
									POIDS EN KILO							

ADDITIONNEZ LES POINTS  
CORRESPONDANT À VOS  
RÉPONSES ET NOTEZ LE  
CHIFFRE DANS CETTE CASE.



Quel est votre risque de devenir  
diabétique d'ici 10 ans ?

### ○ EN DESSOUS 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 en ayant recours à une alimentation saine et à une activité physique régulière.

### ○ ENTRE 7 ET 11 POINTS

Une certaine prudence sera de mise, même si votre risque de devenir diabétique de type 2 n'est que légèrement accru. Retrouvez tous les conseils pratiques pour bien manger et bien bouger au dos de cette plaquette et sur le site [www.contrelediabete.fr](http://www.contrelediabete.fr)

### ○ DE 12 À 14 POINTS

Antécédents familiaux, surpoids ou manque d'activité physique : le diabète de type 2 n'est pas une fatalité ! Il est important de faire preuve de vigilance concernant votre alimentation et votre activité physique. Retrouvez les conseils pratiques pour bien manger et bien bouger ci-contre et sur le site [www.contrelediabete.fr](http://www.contrelediabete.fr), n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant pour vous y aider.

### ○ DE 15 À 20 POINTS

Un tiers des patients présentant ce grade de risque deviendront diabétiques de type 2 au cours des 10 prochaines années. Ne sous-estimez pas cette situation. N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel de santé ou parlez-en à votre médecin.

### ○ 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. Cependant, ce test ne remplace pas un diagnostic. Un rendez-vous avec votre médecin traitant est indispensable dans les meilleurs délais.

\*Evaluation of the Finnish Diabetes Risk Score 2007 – Prof. Dr. med. Peter E.H. Schwarz – Medical Faculty Carl-Gustav-Carus Technical University Dresden – en coopération avec la German Diabetes Foundation