

# INFORMATIONS PRÉVENTION DEPISTAGES DE 14H00 À 18H00



## TESTEZ-VOUS

Test glycémique  
Prise de tension  
Test maladies reinales\*

## DÉCOUVREZ LES STANDS

ACTIVITÉ PHYSIQUE\*

DIÉTÉTIQUE

PRÉVENTION TABAC\*

MAISON DE SANTÉ\*

PRÉVENTION SOPHIA DE LA CPAM

GOÛTER\*

VÉLO SMOOTHIE

TIRAGE AU SORT  
DE LA TOMBOLA  
GRATUITE

\* Selon les villages : prévention.

## 18H00 CONFÉRENCE / DÉBAT

LES BIENFAITS DE L'ALIMENTATION  
ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR  
CONSERVER SON CAPITAL SANTÉ



# DÉROULÉ DE LA SEMAINE DU 06 AU 12 JUIN 2022

## LE MATIN

venez pédaler avec  
nous, l'étape ou un  
bout de chemin

## L'APRÈS-MIDI

venez découvrir le  
village prévention et  
assistez à 18h00 à une  
conférence/Débat

LUNDI  
06  
JUIN



ETAPE : PAR LE COL DE L'ISOARD

Village prévention à l'Argentière

MARDI  
07  
JUIN

ETAPE : L'ARGENTIÈRE LA BESSÉE /  
BARCELONNETTE PAR LE COL DE VARS

Village prévention à Barcelonnette

MERCREDI  
08  
JUIN

ETAPE : BARCELONNETTE / ANNOT  
PAR LE COL D'ALLOS

Village prévention à Annot

JEUDI  
09  
JUIN

ETAPE : ANNOT / RIEZ  
PAR LES GORGES DU VERDON

Village prévention à Riez

VENDREDI  
10  
JUIN

ETAPE : RIEZ / PEIPIN  
PAR LA RIVE GAUCHE DE LA DURANCE

Village prévention à Peipin

SAMEDI  
11  
JUIN

ETAPE : PEIPIN / ESPINASSE  
PAR LES MONGES

Village prévention à Espinasse

DIMANCHE  
12  
JUIN

ESPINASSE / CHATEAUROUX LES ALPES  
PAR LE COL DE LEBRAUT ET LE LAC DE SERRE PONÇON

Village prévention à Chateauroux les Alpes



POUR TOUTS RENSEIGNEMENTS  
07 78 26 85 72

Tous concernés

UN ÉVÈNEMENT POUR ENRICHIR  
SON CAPITAL *Santé!*



GRATUIT

7 JOURS  
7 VILLAGES PRÉVENTIONS  
7 CONFÉRENCES  
700 KILOMÈTRES  
7000 MÈTRES DE DÉNIVELLÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE\*

DIÉTÉTIQUE

PRÉVENTION TABAC\*

TEST GLYCÉMIQUE

TEST MALADIE RÉNALE

GOÛTER\*

VÉLO SMOOTHIE

TOMBOLA

8 QUESTIONS  
À L'INTERIEUR, POUR  
SAVOIR SI VOUS ÊTES À  
RISQUES AU DIABÈTE ?

TESTEZ-VOUS

# 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.

## 1. Quel âge avez-vous ?

- moins de 35 ans **0 points**
- 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**

## 2. 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 sœur **5 points**

## 3. Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

- |                                      |                                      |                 |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| Hommes                               | Femmes                               |                 |
| <input type="radio"/> moins de 94 cm | <input type="radio"/> moins de 94 cm | <b>0 point</b>  |
| <input type="radio"/> 94 - 102 cm    | <input type="radio"/> 80 - 88 cm     | <b>3 points</b> |
| <input type="radio"/> plus de 102 cm | <input type="radio"/> plus de 88 cm  | <b>4 points</b> |

## 4. Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?

- oui **0 point**
- non **2 points**

## 5. Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?

- tous les jours **0 point**
- pas tous les jours **1 point**

## 6. Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

- non **0 point**
- oui **2 points**

## 7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?

- non **0 point**
- oui **2 points**

## 8. Quel est votre indice de masse corporelle (Body-Mass-Index BMI) ?

L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en mètre) au carré (voir 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**

	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
1.96	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
1.90	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	
1.85	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		
1.80	15	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			
1.75	16	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				
1.70	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				
1.65	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					
1.60	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						
1.55	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							
1.50	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								
1.45	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									
1.40	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										
1.35	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											
1.30	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												
1.25	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													
1.20	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														
1.15	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															
1.10	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																
1.05	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																	
1.00	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																		
0.95	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																			

TAILLES EN MÈTRES

POIDS EN KILO

TOTAL DES POINTS

—

Additionnez les points correspondant à vos réponses et notez le chiffre dans la case ci-dessus. Contrôlez votre risque suivant vos points.



## QUEL EST VOTRE RISQUE DE DEVENIR DIABÉTIQUE D'ICI 10 ANS ?

### ○ EN DESSOUS DE 7 POINTS = 1 %\*

Vous n'avez pas ou peu de risque de devenir diabétique. Une prévention particulière n'est pas nécessaire. Néanmoins, le recours à une alimentation saine et une activité physique régulière ne pourra pas vous nuire.

### ○ ENTRE 7 ET 11 POINTS = 4 %\*

Une certaine prudence sera de mise, même si votre risque de devenir diabétique n'est que légèrement accru. Si vous voulez être sûr(e), veuillez observer les règles suivantes :

- En cas d'obésité, essayez de perdre 7% de votre poids;
- Pratiquez une activité physique avec légère transpiration pendant 30 minutes au moins 5 jours par semaine;
- Limitez la consommation de graisses à 35% des calories totales de votre alimentation;
- Les graisses saturées (graisses animales) ne dépasseront pas 10% des calories de votre alimentation;
- Consommez par jour 30 grammes de fibres alimentaires (contenues dans les produits à base de céréales complètes, les légumes et les fruits).

### ○ DE 12 À 14 POINTS = 17 %\*

Si vous tombez dans cette catégorie de risque, il ne faudra pas tarder à mettre en œuvre les moyens de prévention. Vous pouvez avoir recours vous-mêmes aux informations et recommandations pratiques d'experts pour changer vos habitudes de vie. Si vous n'y parvenez pas tout seul, ayez recours à une aide professionnelle.

### ○ DE 15 À 20 POINTS = 33 %\*

Vous êtes réellement en danger. Un tiers des patients présentant ce grade de risque deviennent diabétiques au courant des 10 prochaines années. Ne sous-estimez pas cette situation. Cela pourrait avoir des suites fâcheuses. Ayez recours à de l'aide professionnelle et parlez-en à votre médecin.

### ○ PLUS DE 20 POINTS = 50 %\*

La nécessité d'agir est imminente, car il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. Cela est vrai pour 35% des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Vous pouvez faire tester votre glycémie au bout du doigt en guise d'information complémentaire. Ce test ne remplace cependant pas un diagnostic complet au laboratoire servant à exclure un diabète déjà installé.

**Une visite médicale est indispensable dans les meilleurs délais.**

(\* ) Un risque de 4% signifie que 4 personnes sur cent.