

BOÎTE À OUTILS DÉPISTAGE

48 RUE DE LA RÉPUBLIQUE, 2°
CPTSMARSEILLE2ET3EME@GMAIL.COM
CPTSMARSEILLE2-3.FR

   #CPTSMARSEILLE2ET3

CPTS

Coordination
Santé
Marseille

2+3

FICHE TECHNIQUE POUR ACTION DE DÉPISTAGE MASSIF DE L'UNITÉ MOBILE

1. DE QUOI S'AGIT-IL ?

- Déployer des unités mobiles pour assurer un dépistage de proximité dans les zones les plus touchées.
- c'est une action destinée au grand public et gratuite dont le but est de faire de la PRÉVENTION et de l'information sur le **DIABÈTE**
- La réalisation de tests de mesure de glycémie capillaire et l'utilisation du questionnaire FINDRISC permettront de dépister des sujets à risque.
- Cette manifestation est organisée sous la responsabilité de la CPTS avec l'assistance d'une équipe de professionnels de santé du territoire .
- La mesure du taux de glycémie à l'aide d'un glucomètre est simple, rapide et indolore.
- Les résultats des tests sont recueillis manuellement sur une fiche questionnaire puis transmis au médecin traitant par le patient lui-même , soit le patient pourra être accompagné par Corhesan s'il le souhaite .



2. OUTILS NÉCESSAIRES

Le matériel suivant est à prévoir : 2 valises de la CPTS

- **SIGNALÉTIQUE** : banderoles, fléchage éventuel, Kakemono
- **AFFICHAGE** : affiches grand format, supports A3 , affichettes dans des lieux prioritaires (CCAS, métro, Centres des soins, Pharmacies, Postes...).
- **TRACTS** (flyers) personnalisés, à distribuer le jour J aux abords du site.
- **AGENCEMENT DU SITE** : Table de camping pliable, tabourets, nappe, surnappes
- **TENUE DES PROFESSIONNELS DE SANTE** : Blouses, casquettes, badges, tour de cou
- **MATÉRIEL DE TESTS DE MESURES GLYCÉMIQUES** : lancettes, autoclick ,bandelettes, glucomètres.
- **MATÉRIEL PARAMÉDICAL** : compresses stériles, sérum physiologique , solution ou gel hydro-alcoolique, gants à usage unique, masques chirurgicaux, containers de collecte de déchets (containers DASRI pour piquants et containers DASRI pour déchets mous).
- **PANNEAUX D'INFORMATION** sur le Diabète, sur les mesures glycémiques, sur la nutrition , Supports visuels type cartes avec dessins des aliments sans texte (opticourses)
- **FICHES** de saisies d'informations générales en nombre suffisant (5 questionnaires par feuille).
- **FICHES** de questionnaire FINDRISC pour les cas hors norme, et carnets à souche pour adressage du patient
- Conduite à tenir et protocole d'adressage suivant les résultats obtenus
- Feuilles d'émargement, flyer MT

3. PUBLIC BÉNÉFICIAIRE

Les adultes uniquement (sur base anonyme). Pas de mineurs , même avec une autorisation parentale qui lèverait l'anonymat.

4. CHOIX DES LIEUX

Un lieu d'affluence largement accessible au public, facilement identifiable (place centrale, esplanade, jardin, sortie de métro, galerie commerciale de supermarché).

SCORE FINDRISC*

* Utilisation recommandée par la Haute Autorité de Santé pour repérer les sujets à risque de diabète

Date : / /.....

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

Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?

- Non 0 point
- Oui, parmi mes parents éloignés, soit grands-parents, tantes, oncles, cousins..... 3 points
- Oui, parmi mes proches parents, soit père, mère, enfants, sœur, frère..... 5 points

Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

- | Hommes | Femmes | |
|----------------------|----------------------|----------|
| Moins de 94 cm | moins de 80 cm | 0 point |
| 94- 102 cm | 80 - 88 cm..... | 3 points |
| Plus de 102 cm | plus de 88 cm..... | 4 points |

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

- Oui 0 point
- Non 2 points

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 2 points

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

- Non 0 point
- Oui 5 points

Quel est votre indice de masse corporelle ?

Demander le poids (en kg) et la taille (en m). Pour calculer, l'IMC, utiliser la table IMC de la HAS au dos

- Moins de 25 kg/m² 0 point
- Entre 25 et 30 kg/m² 1 point
- Plus de 30 kg/m² 3 points

Total des points

Risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 ans en fonction du total de points :

- < 7..... Risque très faible (1%)
- 7 - 11 Risque faible (4%)
- 12 - 14 Risque modéré (17%)
- 15 - 20 Risque élevé (33%)
- > 20 Risque très élevé (50%)

Le Findrisc comprend 8 questions correspondant chacune à des facteurs de risque différents : âge, IMC, tour de taille, activité physique, alimentation riche en légumes et fruits, hypertension artérielle, antécédent de glycémie élevée, antécédent familial de diabète. Chaque réponse correspond à un nombre de points qui sont ensuite additionnés en un score total allant de 0 à 26 points. En fonction du total de points, on peut estimer le pourcentage de risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 ans.

Pourquoi l'utiliser ?

Ce test est reconnu internationalement, il est approuvé par les instances de santé françaises (notamment le Ministère de la Santé) et son utilisation est recommandée par la Haute Autorité de Santé pour repérer les sujets à risque de diabète. Cet outil de dépistage est fiable et sa réalisation est simple et peu coûteuse. Il permet de faire un bilan des facteurs de risque et de discuter avec les personnes sur des modifications du style de vie (alimentation, activité physique).

Pour quel public ?

Ce questionnaire est spécialement adapté et recommandé en vue du dépistage primaire ou de l'évaluation du risque de diabète de type 2 chez les adultes asymptomatiques. Il ne s'applique pas aux adultes qui ont déjà reçu un diagnostic de diabète de type 2 ou ayant un risque de diabète de type 1. Attention Le résultat de ce test est une estimation du risque. Il ne constitue en aucun cas un diagnostic. Pour cela, il faudra consulter le médecin traitant.

Qu'entend-on par facteurs de risque ?

- **Age**

Même si de plus en plus de jeunes personnes sont atteintes de diabète de type 2, l'âge reste un des principaux facteurs de risque. Ceci est dû au fait qu'avec l'âge, l'effet de l'insuline diminue, surtout chez les personnes en surpoids. Pour y remédier, le pancréas augmente sa production d'insuline.

- **Hérédité**

Les facteurs génétiques jouent également un rôle important dans le diabète de type 2. Par exemple, si un des parents est diabétique, les enfants ont un risque de 30 à 40 % de développer un diabète de type 2.

- **Tour de taille**

Aujourd'hui les scientifiques sont d'accord pour dire que le tissu graisseux au niveau de l'abdomen joue un rôle essentiel dans le développement du diabète de type 2. Il a une activité métabolique nettement plus importante que le tissu graisseux sous-cutané (sous la peau) au niveau des hanches et des fesses. Comment le mesurer : en position debout, mesurer le tour de taille à l'aide d'un mètre ruban à la hauteur du nombril. La valeur est notée à la fin d'une expiration normale.

- **Activité physique**

La sédentarité augmente de façon alarmante dans les pays industrialisés. Même si 30 minutes d'activité physique quotidienne semblent peu, des études ont démontré qu'elles suffisent pour diminuer nettement le risque de diabète. Par activité physique, on n'entend

pas uniquement des activités sportives, comme le vélo ou la marche à pied; des activités sur le lieu de travail ou le ménage comptent également.

- **Fruits et légumes**

Notre alimentation fournit l'énergie nécessaire à notre organisme. Les graisses et les glucides en sont les principaux fournisseurs. Cependant de nombreux aliments fabriqués industriellement en contiennent de trop. Consommer beaucoup de légumes et fruits frais fait diminuer le risque d'une alimentation trop riche en calories et, par la même occasion, fournit à l'organisme les vitamines et minéraux nécessaires.

- **Hypertension artérielle**

Souvent l'hypertension artérielle va de pair avec la surcharge pondérale et reste longtemps méconnue parce qu'elle ne présente pas de symptômes. Les personnes diabétiques souffrent trois fois plus souvent d'hypertension que les non-diabétiques. Si elle n'est pas traitée, l'hypertension augmente le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral.

- **Glycémie**

Chez les personnes saines, les valeurs de la glycémie à jeun se situent en dessous de 1,1g/l. Les personnes à un stade précoce de diabète présentent des valeurs plus élevées. Une valeur unique légèrement augmentée ne présente pas nécessairement une raison pour s'inquiéter, mais ne doit pas non plus être prise à la légère.

- **Indice de Masse Corporelle**

L'IMC met en relation le poids et la taille, ce qui nécessite de recueillir les données déclaratives de la personne. Une roulette permettant de le calculer est mise à disposition.

EXPLICATION AUTOUR DU RÉSULTAT

En dessous de 7 points = 1 %

Pas ou peu de risque de devenir diabétique. Une prévention particulière n'est pas nécessaire, il faut continuer à prendre soin de sa santé.

Entre 7 et 11 points = 4 %

Une certaine prudence sera de mise, même si le risque de devenir diabétique n'est que légèrement accru. Il faut continuer à prendre soin de sa santé.

Entre 12 et 14 points = 17 %

Le risque est modéré, il est possible de discuter rapidement autour de l'alimentation et de l'activité physique.

Entre 15 et 20 points = 33 %

Le risque est élevé : un tiers des personnes présentant ce grade de risque deviennent diabétiques au courant des 10 prochaines années. Il ne faut pas sous-estimer cette situation conseiller d'en parler avec le médecin traitant.

Plus de 20 points = 50 %

Le risque est très élevé, il se peut que la personne soit déjà atteinte de diabète. Conseiller une visite chez le médecin traitant dans les meilleurs délais.

FICHE RECUEIL DE DONNÉES ET SCORE FINDRISC*

48 RUE DE LA RÉPUBLIQUE, 2°
CPTSMARSEILLE2ET3EME@GMAIL.COM
CPTSMARSEILLE2-3.FR

   #CPTSMARSEILLE2ET3



* Son utilisation est recommandée par la Haute Autorité de Santé pour repérer les sujets à risque de diabète

Date : / /

Sexe :	Femme	Homme		
Habitant du quartier :	Oui	Non	Glycémie capillaire réalisée :	Oui Non
Médecin traitant :	Oui Non	Gestationnel	Heure du test :	Heure dernier repas :
Diabète connu :	Oui	Non	Si anormale :	g/l Oui Non
Suivi médical du diabète :	Oui	Non	Remise du document MT	

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

Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?

non	0 point
Oui, parmi mes parents éloignés, soit grands-parents, tantes, oncles, cousins.	3 points
Oui, parmi mes proches parents, soit père, mère, enfants, sœur, frère	5 points

Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

Hommes	Femmes	
Moins de 94 cm	moins de 80 cm	0 point
94- 102 cm	80 - 88 cm.....	3 points
Plus de 102 cm	plus de 88 cm.....	4 points

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

Oui	0 point
Non.....	2 points

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.....	2 points

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

Non	0 point
Oui.....	5 points

Quel est votre indice de masse corporelle ?

Demander le poids (en kg) et la taille (en m). Pour calculer, l'IMC, utiliser la table IMC de la HAS.

Moins de 25 kg/m ²	0 point
Entre 25 et 30 kg/m ²	1 point
Plus de 30 kg/m ²	3 points

Total des points

Risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 ans en fonction du total de points :

< 7.....	Risque très faible (1%)
7 - 11.....	Risque faible (4%)
12 - 14.....	Risque modéré (17%)
15 - 20.....	Risque élevé (33%) >
20.....	Risque très élevé (50%)

J'accepte que mes coordonnées soient incluses dans un fichier uniquement pour être recontacté(e) pour des actions en lien avec le diabète :

Téléphone

Mail

Signature

Date



HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Table d'indice de masse corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle (IMC) permet d'estimer l'excès de masse grasse dans le corps et de définir la corpulence. Plus l'IMC augmente et plus les risques liés à l'obésité sont importants. Pour le calculer, il suffit de diviser le poids (en kg) par la taille (en mètres) au carré. $IMC (kg/m^2) = poids (kg) / taille (m) \times taille (m)$

Taille (en mètres)	2,10	2,08	2,06	2,04	2,02	2,00	1,98	1,96	1,94	1,92	1,90	1,88	1,86	1,84	1,82	1,80	1,78	1,76	1,74	1,72	1,70	1,68	1,66	1,64	1,62	1,60	1,58	1,56	1,54	1,52	1,50																					
2,10	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14																					
2,08	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15																					
2,06	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16																					
2,04	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17																					
2,02	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18																					
2,00	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19																					
1,98	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20																					
1,96	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21																					
1,94	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22																					
1,92	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23																					
1,90	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24																					
1,88	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25																					
1,86	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26																					
1,84	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27																					
1,82	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28																					
1,80	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29																					
1,78	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30																					
1,76	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31																					
1,74	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32																					
1,72	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33																					
1,70	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34																					
1,68	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35																					
1,66	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36																					
1,64	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37																					
1,62	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38																					
1,60	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39																					
1,58	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40																					
1,56	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41																					
1,54	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42																					
1,52	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43																					
1,50	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44																					
	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136	138	140	142	144	146	148	150	152	154	156	158	160	162

Classification de l'IMC¹

	IMC en kg/m ²
Poids normal	18,5-24,9
Surpoids	25-29,9
Obésité classe I	30-34,9
Obésité classe II (sévère)	35-39,9
Obésité classe III (massive)	> 40

1. World Health Organization. BMI classification 2004. <http://www.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html> [consulté le 30-06-2009].

