

## Diab'QUIZ 2016

Vingt questions pour tester ses connaissances sur le sucre, le diabète et l'association LIDER Diabète.  
Pour chaque question, une ou plusieurs réponses sont possibles.

### 1- Un dépistage avec LIDER concerne :

- A- le DT1      B- le DT2      C- DT1 et DT2  
D- tout public      E- + 18 ans uniquement

### 2- Connu comme oiseau de l'espoir, l'oiseau choisi en 1980 comme logo par la F.I.D est :

- A- un perroquet      B- une colombe  
C- un colibri      D- un oiseau sucrier

### 3- Le symbole mondial du diabète est un :

- A- carré bleu      B- cercle bleu  
C- rectangle bleu      D- triangle bleu

### 4- La Journée Mondiale du diabète, créée en 1991 est fixée chaque année le 14 novembre, anniversaire de :

- A- L. Pasteur (1822)      B- l'OMS (1948)  
C- F. Banting (1891)      D- St-Luc, patron des  
médecins (84 ap.JC)

### 5- Le lecteur de glycémie numérique est apparu en/

- A- 1970      B- 1978      C- 1985      D- 1990

### 6- En 2015, quel était le taux de population adulte touchée par l'obésité dans le monde ?

- A- 9%      B- 13%      C- 22%      D- 30%

### 7- Diabeloop est le nom :

- A- d'un héros de BD gourmand et obèse  
B- d'un lecteur de glycémie  
C- d'une pompe à insuline autonome  
D- d'un instrument de jonglerie en bois, suédois

### 8- l'IMC (indice de masse corporelle)

- A- est aussi appelé indice de Quetelet  
B- estime la corpulence d'une personne  
C- différencie surpoids et obésité

### 9- Quel personnage de BD est le héros des Semaines de Prévention du Diabète 2012/2013/2014 de l'AFD ?

- A- Obélix      B- Gaston Lagaffe  
C- Lucky Luke      D- Babar

### 10- LIDER Diabète est une association loi 1901 depuis :

- A- 2008      B- 2010      C- 2011      D- 2012

### 11- Après 8 campagnes de dépistage, LIDER Diabète totalise :

- A- 50.000 tests      B- 80.000 tests  
C- 100.000 tests      D- 140.000 tests

### 12- Parmi ces personnalités du show-bizz, du sport ou du cinéma, lesquelles sont diabétiques ?

- A- Sharon Stone      B- Jean-Marie Bigard  
C- Tom Hanks      D- Roger Moore  
E- Halle Berry      F- John Mac Enroe

### 13 - Pourquoi la glycémie capillaire est-elle encore parfois appelée dextro :

- A- Elle se pratiquait au début à la main droite  
B- En référence à la bandelette Dextrostix  
C- En référence au dextrose, sucre des sportifs

### 14- Une canette de coca-cola (33cl) contient environ :

- A- 3 morceaux de sucre (15g)      B- 5 sucres (25g)  
C- 7 sucres (35g)      D- 9 sucres (45g)

### 15- Laquelle de ces complications est sans rapport direct avec le diabète ?

- A- Cécité      B- AVC      C- Insuffisance rénale  
D- Infarctus      E- Surdité      F- Abscès dentaire  
G- Amputation d'un membre inférieur

### 16- Qu'est ce qu'un Mistral gagnant, dans la chanson de Renaud ?

- A- Caramel      B- Bonbon  
C- Chocolat      D- Gâteau

### 17- Parmi ces aliments, lesquels ont un Index Glycémique élevé ?

- A- Lentilles vertes      B- Pain blanc  
C- Cerise      D- Melon  
E- Riz blanc      F- Haricot vert

### 18- Quelle sucrerie a été créée en 1954, à la suite dit-on, d'une erreur, en mélangeant du cacao et du caramel ?

- A- Quality Street      B- Carambar  
C- Kinder      D- Michoko

### 19- Lequel de ces produits sucrés n'est pas un édulcorant ?

- A- Aspartame      B- Sucralose  
C- Stevia      D- Isomalt  
E- Fructose      F- Xylitol

### 20- Date de la Journée Nationale Lions de dépistage du diabète en 2017 ?

- A- 14 février      B- 08 avril  
C- 11 mai      D- 14 novembre

## RÉPONSES

- 1- **B-E**
- 2- **C**
- 3- **B**  
Logo adopté en 2007, il identifie le diabète au niveau mondial.  
Dans toutes les cultures, le cercle symbolise la vie et la santé. Le bleu évoque le ciel qui unit toutes les nations et c'est aussi la couleur du drapeau des Nations Unies, seule organisation habilitée à inciter les gouvernements à œuvrer pour le diabète.
- 4- **C**  
La Journée Mondiale du diabète, créée en 1991 est fixée chaque année le 14 novembre, anniversaire de Frédéric Banting (1891- 1941). Ce chirurgien canadien isole l'insuline et partagera en 1923, pour cette découverte, le Prix Nobel de médecine et Physiologie avec James Mc Leod.
- 5- **B**  
Apparu en 1978 (Laboratoire Arkray)  
Les premiers lecteurs de glycémie portables apparaissent en 1974 et pèsent près de 1 Kg.  
Il fallait plus de 2 minutes pour obtenir un résultat.
- 6- **B**  
La population adulte obèse est passée de 105 millions en 1975 à 641 millions en 2014. À ce rythme, si rien ne change, ce taux passera à 20% en 2025 (Source The Lancet 04-2015)
- 7- **C**  
Dispositif électronique conçu en France qui mime les fonctions d'un pancréas sain en adaptant automatiquement la dose d'insuline nécessaire. (commercialisation espérée en 2017).
- 8- **A- B- C**  
L'IMC, indice validé par l'OMS, se calcule en divisant le poids (en kgs) par la taille (en m) au carré.  
L'IMC est fiable pour les adultes de 18 à 65 ans, mais ne peut pas être utilisé tel quel pour les femmes enceintes ou qui allaitent, les seniors, les athlètes d'endurance ou les personnes très musclées.  
Entre 18,5 et 25 : IMC satisfaisant.  
Entre 25 et 30 : Surpoids avec risque modéré de diabète qui nécessite un suivi régulier de la glycémie.  
Au dessus de 30 : Obésité, souvent corrélée avec un risque d'avoir un diabète de type 2.
- 9- **C**  
Associé à un serious game " Riffi à Daisy Town" consultable sur le site de l'AFD.
- 10- **C**
- 11- **D**
- 12- **A- B- C- D- E- F**
- 13- **B**  
En référence à la marque Dextrostix, qui commercialisa les premières bandelettes.
- 14- **C**
- 15- **E**
- 16- **B**  
Produit dans les années 1960 par la réglisserie Lorette de Marseille, il n'existe plus aujourd'hui.  
Bonbon en poudre, sucré, pétillant et légèrement acide pour l'effet frais ou "mistral", il se présentait en petit sachet papier dans lequel on insérait une paille en réglisse pour l'aspirer. Certains sachets portaient à l'intérieur le mot "gagnant" et permettaient d'en obtenir un autre gratuitement.
- 17- **B- D- E**  
Plus l'index glycémique (IG) d'un aliment est élevé, plus la concentration de glucose qu'il contient passera rapidement dans le sang.  
On attribue au glucose l'IG de référence 100 et les aliments sont classés par catégories d'IG : Faible <39, Moyen 40 à 59, Élevé > 60 .  
C'est ainsi que par rapport à l'index de référence 100 du glucose, les pommes de terre frites ont un IG de 95 alors que l'IG des lentilles vertes est de 25.  
Ça se complique quand on sait que cet index varie avec le mode de cuisson, le degré de mûrissement pour un fruit, en fonction des aliments qui accompagnent ou encore le moment de la prise (manger un carré de chocolat ou un gâteau en fin de repas aura un impact plus faible sur la glycémie que de le consommer isolé en milieu de matinée ou avant un repas !).  
Exemples d'IG :  
Lentilles vertes (25), Cerise (25), Haricot vert(30)  
Melon (60), Riz blanc (70), Pain blanc (90), Carotte crue (30)... cuite (85)  
Banane verte (45)... mûre (60).
- 18- **B**  
Créé en France, à Marcq-en-Barœul (Nord), il en existe aujourd'hui plusieurs variantes, fruitées, au nougat, au cola etc. qui présentent toujours à l'intérieur de leur emballage un trait d'humour destiné aux enfants.
- 19- **E**  
Depuis leur apparition dans les années 1970, les édulcorants qui imitent le sucre et fournissent peu ou pas de calories, ne parviennent toujours pas à faire l'unanimité quant à leur innocuité.  
Le fructose, lui, est un sucre naturel, contenu dans les fruits (2 à 10%) et le miel (> 40%). Possédant un Index Glycémique faible, il élève moins rapidement la glycémie que certains autres aliments.
- 20- **B**