



Efficacité Potentielle du Programme de Prévention du Diabète dans la zone Périurbaine de Bamako, Mali : Petites Actions, Grandes Récompenses

01PREPOST: Grand Pré-test pour le programme

Identifiant du participant						
----------------------------	--	--	--	--	--	--

0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

INTRODUCTION

Bienvenue dans notre programme! On vous demande de remplir ce questionnaire afin que vous puissiez vous rendre compte du degré de changement dans vos attitudes, modes de vie et comportements entre le moment où vous commencez ce programme (maintenant) et le moment où vous terminez le programme (dans quelques mois). Nous allons comparer vos réponses à ce questionnaire avec un questionnaire similaire que vous remplirez à la fin du programme pour voir à quel point vous avez atteint vos objectifs. En plus, nous allons vous poser des questions sur votre progrès dans le programme chaque mois. Veuillez utiliser le même identifiant pour chaque questionnaire que vous remplirez pendant le programme afin que nous puissions comprendre tous les changements que vous auriez expérimentés.

1. Avant la Séance 01/ PRE TEST 01

1. Que diriez-vous de votre santé en général ?
Mauvais Assez bien Bien Très bien Excellent
① ② ③ ④ ⑤

2. Par rapport à votre poids, que préférez-vous ?
Peser moins Garder le même Peser plus
① ② ③

Pensez au temps quand vous travaillez dans ou hors de votre foyer, y compris le travail rémunéré et non rémunéré,
3. Votre travail implique-t-il des activités au cours desquelles votre respiration devient rapide ou votre cœur bat plus vite?
non oui
① ②

4. Au cours de la semaine dernière, combien de jours avez-vous fait ce genre de travail dur ?

0 1 2 3 4 5 6 7

5. Au cours de la semaine dernière, combien de fois avez-vous fait du jogging, fait la marche, joué au football, dansé, simplement pour vous exercer?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

6. Au cours de la semaine dernière, combien de repas avez-vous pris hors de la maison (le fast-food, les vendeuses ambulantes, etc...) ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

7. Un médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez de diabète ou de diabète sucré ?

non	oui		< 2 ans	numero								plus
0	1	Si « oui » : Depuis combien d'années ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+

8. Un médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'hypertension artérielle?

non	oui		< 2 ans	numero								plus
0	1	Si « oui » : Depuis combien d'années ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+

9. Sur la base de votre activité physique et de votre alimentation au cours des 2 dernières semaines, répondre aux questions suivantes. SVP encercler un nombre indiquant votre degré d'acceptation. (Cocher « ne sais pas » le cas échéant) .

Ne sais pas Pas du tout d'accord Pas d'accord Pas sûr D'accord Tout à fait d'accord

Je mange sainement	0	1	2	3	4	5
Je suis suffisamment actif physiquement	0	1	2	3	4	5
Je veux manger plus sainement	0	1	2	3	4	5
Je veux être plus actif physiquement	0	1	2	3	4	5

10. Combien de minutes au total avez-vous marché hier, dans ou hors de la concession?

--	--	--

0 0 0
1 1 1
2 2 2
3 3 3
4 4 4
5 5 5
6 6 6
7 7 7
8 8 8
9 9 9

11. Combien de portions de riz avez-vous mangé hier?

--	--

0 0
1 1
2 2
3 3
4 4
5 5
6 6
7 7
8 8
9 9

12. Parmi les activités suivantes, lesquelles avez-vous pratiqué au cours de la semaine dernière ?

	J'ai déjà fait	
	non	oui
Faire une promenade de 20 minutes dans le quartier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire des exercices de 30 minutes ou plus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire 10,000 pas un jour par semaine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Griller au lieu de frire les aliments	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Préparer votre sauce avec moins de cubes Maggi ou de sel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réduire la quantité d'huile dans vos préparations.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manger le poisson le plus souvent possible.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enlever la graisse de la viande avant de la cuire.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manger moins de riz, seulement une fois par jour	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manger du riz avec les portions plus petites	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boire au moins 8 verres d'eau par jour	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mettre moins de sucre dans le thé ou café	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eviter les plats à emporter avec beaucoup d'huile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eviter les beignets et les galettes frites	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demander que les autres membres de votre famille vous offrent leur soutien pour une alimentation saine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Parmi les signes suivants, lesquels sont ceux pouvant évoquer le diabète ?

	non	oui
Soif excessive	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sentir affaibli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ça peut survenir sans signe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Lequel ou lesquels des éléments suivants peut/peuvent être une complication du diabète ?

	non	oui
Perte de vision	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accident vasculaire cérébral (AVC)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amputation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Les signaux sociaux peuvent facilement influencer notre comportement sain à la fois de manière positive et négative. Triez les éléments suivants en signaux sociaux positifs et négatifs que vous avez observés la semaine dernière

	négatif	positif
Voir les autres prendre un repas copieux	0	1
Voir d'autres personnes se livrer à des activités physiques ou être actives	0	1
Se voir offrir des aliments malsains	0	1

16. VRAI ou FAUX : Lorsqu'un membre du ménage est diagnostiqué diabétique ou hypertendu, il est préférable pour lui de ne pas manger avec les autres membres de la famille pour éviter les tentations.

faux	vrai
0	1

17. Choisissez la première mesure que vous prendrez pour augmenter votre activité physique

- ① Commencer par des activités les plus vigoureuses
- ② Choisir des activités qui vous font plaisir et progresser lentement
- ③ Regarder moins la télévision
- ④ Joindre un groupe de marche

18. VRAI ou FAUX : Pour perdre du poids, il faut prendre moins de portions du riz par jour

faux	vrai
0	1

19. Choisir le menu le plus sain pour chaque repas...

		Choix 1	Choix 2	
Petit Déjeuner	Un quart de pain blanc au beurre	①	②	1 bol de bouillie de mil
Déjeuner	Pain intégrale avec pate d'arachide	①	②	Saka saka à la viande avec du riz
Goûter	Beignets	①	②	Banane
Dîner	1 poisson frit avec des pommes de terre frites	①	②	Couscous avec sauce de feuilles vertes

20. Comment réduisent-ils les aliments suivants le risque de diabète ?

	Risque moins élevé	Risque plus élevé
La viande rouge	0	1
Les légumes cuits	0	1
Les boissons alcooliques	0	1
Les huiles et les graisses	0	1
La pomme de terre	0	1
Les fruits frais	0	1
Les aliments avec beaucoup de calories	0	1
Le fonio	0	1
Le riz blanc	0	1
Les sucreries	0	1

21. Vous avez assisté à une fête pour le baptême de votre nièce où il y avait beaucoup de nourriture délicieuse. Vous avez mangé tout ce que vous vouliez sans penser à des choix sains. Comment poursuivre votre programme le lendemain ?

	non	oui
Prenez un jour de repos dans votre programme	0	1
Mangez les restes de la fête du baptême	0	1
Parler à ma sœur pour reprendre mon régime sain.	0	1
Faites une longue marche	0	1
Abandonnez l'idée de perdre du poids	0	1

22. Indiquez la boisson qui est meilleure pour la santé

- ① Les sodas comme Coca, Ami et Planet
- ② Le jus de gingembre
- ③ Du thé malien
- ④ Le jus de « hibiscus » {bissap}
- ⑤ L'eau

23. Si vous voulez perdre du poids, que devez-vous faire ?

- ① Manger moins de calories que ce que vous dépensez dans vos activités quotidiennes
- ② Manger la même quantité de calories que ce que vous dépensez dans vos activités quotidiennes
- ③ Manger plus de calories que ce que vous dépensez dans vos activités quotidiennes

Après la Séance 01/ POST TEST 01

24. Quel est le point le plus important que vous avez compris par votre participation à la session ?

- ① Comprendre que d'autres dans la même situation ont appris comment prévenir ou gérer le diabète
- ② Apprendre sur le diabète et l'importance de maîtriser son alimentation et ses activités
- ③ Apprendre les objectifs pour la participation au programme
- ④ Apprendre les principes de « Pas à Pas vers la Grande Récompense »

25. Quelles sont les activités qui vous ont plu le plus?

	non	oui
Les présentations par le pair-éducateur	①	①
Les discussions en groupe	①	①
Les activités en groupe	①	①

26. Quelle(s) activité(s) ou présentation(s) n'étaient pas claire(s) ou compréhensible(s) pour vous ?

	non	oui
Sur le diabète	①	①
Sur le programme PPD-Mali	①	①
Sur la Route vers une Meilleure Santé	①	①
Sur les Petits Pas vers la Grande Récompense	①	①

27. Que pouvons-nous faire pour améliorer la session ?

	Réduire	Pas de changement	Augmenter
Les présentations	①	②	③
Des activités en groupe	①	②	③
Le témoignage de pairs-éducateurs	①	②	③
La vidéo	①	②	③
La durée	①	②	③

Objectifs

Vous-êtes au début d'un programme qui va vous aider à avoir une meilleure santé. Nous voulons savoir pourquoi vous êtes intéressé par ce programme.

28. Mes objectifs pour participer au programme PPD-Mali sont :

	non	oui
Perdre du poids	①	①
Me sentir bien dans ma peau	①	①
Être plus actif sur le plan physique	①	①
Apprendre à bien manger et/ou à préparer sainement	①	①
Apprendre plus sur le contrôle du diabète	①	①
Apprendre plus sur le contrôle de l'hypertension artérielle	①	①
Prendre le contrôle sur mon diabète/ mon hypertension	①	①
Prévenir le diabète/ l'hypertension pour ma famille	①	①

29. Laquelle/Lesquelles des activités suivantes prévoyez-vous de réaliser la semaine prochaine

	J'ai l'intention de	
	non	Oui
Faire une promenade de 20 minutes dans le quartier	0	1
Faire des exercices de 30 minutes ou plus	0	1
Faire 10 000 pas, un jour par semaine	0	1
Griller au lieu de frire les aliments	0	1
Préparer votre sauce avec moins de bouillons ou de sel	0	1
Réduire la quantité d'huile dans vos préparations	0	1
Manger le poisson le plus souvent possible	0	1
Enlever la graisse de la viande avant de la cuire	0	1
Manger moins de riz, seulement une fois par jour	0	1
Manger du riz avec les portions plus petites	0	1
Boire au moins 8 verres d'eau par jour	0	1
Mettre moins de sucre dans votre thé ou café	0	1
Eviter les plats à emporter et aussi avec beaucoup d'huile	0	1
Eviter les beignets et les galettes frites	0	1
Demander que les autres membres de votre famille vous offrent leur soutien pour une alimentation saine	0	1

30. Êtes-vous prêt(e) à effectuer ces changements ?

- ① Pas du tout
- ② Peut-être
- ③ Certainement

31. Qu'avez-vous fait pour réaliser ces changements ?

	non	oui
Choisi un jour et une heure pour réaliser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parlé à un membre de la famille pour obtenir son soutien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Discuté avec mon époux(se)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'être assuré d'avoir tous les ingrédients nécessaires pour la sauce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pratiqué l'utilisation du bol alimentaire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Payé un peu de fruit comme goûter à la place du beignet trop gras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Décidé d'un endroit pour marcher pendant 30 minutes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sélectionné une musique à écouter au moment de l'exercice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Procédé à une nouvelle combinaison de condiments	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>