



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

### 03PREPOST : Questionnaire pour Séance 3

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

1. Parmi les activités suivantes, lesquelles avez-vous pratiqué au cours de la semaine dernière ? Et Laquelle/Lesquelles des activités suivantes prévoyez-vous de réaliser la semaine prochaine

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

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

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

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

	non	oui
Choisi un jour et une heure pour réaliser	①	①
Parlé à un membre de la famille pour obtenir son soutien	①	①
Discuté avec mon époux(se)	①	①
M'être assuré d'avoir tous les ingrédients nécessaires pour la sauce	①	①
Pratiqué l'utilisation du bol alimentaire	①	①
Payé un peu de fruit comme goûter à la place du beignet trop gras	①	①
Décidé d'un endroit pour marcher pendant 30 minutes	①	①
Sélectionné une musique à écouter au moment de l'exercice	①	①
Procédé à une nouvelle combinaison de condiments	①	①