



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

04MIPARC : Evaluation à mi-parcours (Après les Séances 04A et 04B)

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. Que diriez-vous de votre santé en général ?										
<table> <tr> <td>Mauvais</td> <td>Assez bien</td> <td>Bien</td> <td>Très bien</td> <td>Excellent</td> </tr> <tr> <td>①</td> <td>②</td> <td>③</td> <td>④</td> <td>⑤</td> </tr> </table>	Mauvais	Assez bien	Bien	Très bien	Excellent	①	②	③	④	⑤
Mauvais	Assez bien	Bien	Très bien	Excellent						
①	②	③	④	⑤						

2. Par rapport à votre poids, que préférez-vous ?						
<table> <tr> <td>Peser moins</td> <td>Garder le même</td> <td>Peser plus</td> </tr> <tr> <td>①</td> <td>②</td> <td>③</td> </tr> </table>	Peser moins	Garder le même	Peser plus	①	②	③
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?				
<table> <tr> <td>non</td> <td>oui</td> </tr> <tr> <td>①</td> <td>②</td> </tr> </table>	non	oui	①	②
non	oui			
①	②			

4. Au cours de la semaine dernière, combien de jours avez-vous fait ce genre de travail dur ?
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?
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...) ?
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

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

non oui

0 1

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

non oui

0 1

9. Sur la base de votre activité physique et de votre alimentation au cours des 2 dernières semaines, répondre aux questions suivantes. SVP encrer 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. Enregistrer le nombre total de minutes d'exercice et le nombre total de pas dans le livret d'activité du participant à la fin de la semaine dernière

pas						minutes			
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	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 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"/>

13. 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"/>

14. 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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voir d'autres personnes se livrer à des activités physiques ou être actives	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se voir offrir des aliments malsains	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. 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

16. 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

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

faux

vrai

18. 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

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

	Risque moins élevé	Risque plus élevé
La viande rouge	①	②
Les légumes cuits	①	②
Les boissons alcooliques	①	②
Les huiles et les graisses	①	②
La pomme de terre	①	②
Les fruits frais	①	②
Les aliments avec beaucoup de calories	①	②
Le fonio	①	②
Le riz blanc	①	②
Les sucreries	①	②

20. 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	①	②
Mangez les restes de la fête du baptême	①	②
Parler à ma sœur pour reprendre mon régime sain.	①	②
Faites une longue marche	①	②
Abandonnez l'idée de perdre du poids	①	②

21. 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

22. 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