



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

10 PREPOST: Questionnaire pour Séance 10

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. Enregistrer le nombre de portions de chaque participant dans son livret hebdomadaire à la fin de la semaine dernière			
PETIT DÉJEUNER OU DÎNER	aucune	numéro exact (1-19)	20 ou plus
Moni (bouillie de mil)	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	+
Moni – lait caillé	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	+
Kaba seri (bouillie maïs)	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	+
Sagnon degue (crème de mil)	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	+
Pain avec omelette	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	+
Pain avec beurre	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	+

Les GOÛTERS		
Beignets (frites)		
Fruit		
Gateaux/biscuits		
Chips		
Pâtisseries		
Galettes de mil		

aucune

numéro exact (1-19)

20 ou plus

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+

Les BOISSONS		
L'eau (non-compté)		
Thé ou café avec sucre		
Jus de fruits		
Sucrerie (soda)		
Bière-petit		

aucune

numéro exact (1-19)

20 ou plus

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+

DÉJEUNER ou DÎNER		
Les SAUCES		
Sauce oignons (Djabadiij)		
Sauce arachide (tigadegue)		
Sauces feuilles des haricots (N'ngnougou)		
Sauce feuilles noires (fakoye)		
Sauce gombo (ghankenena)		

aucune

numéro exact (1-19)

20 ou plus

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+

DÉJEUNER ou DÎNER		
ADDITIFS aux SAUCES		
Viande		
Poisson frais		
Poisson séché ou fumé		
Poulet		
Haricots		
Les FECULENTS		
Riz blanc		
Riz au gras (zame)		
Attiéke		
Fonio		
Couscous de mil/to		
Ragout d'igname		
Pommes de terre -Frites		
Les SPECIALES		
Poulet braisé		
Poisson braisé		
Brochettes		
Mouton au four		

aucune

numéro exact (1-19)

20 ou plus

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	+

2. 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
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

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

3. 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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire des exercices de 30 minutes ou plus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire 10,000 pas un jour par semaine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Griller au lieu de frire les aliments	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Préparer votre sauce avec moins de cubes Maggi ou de sel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réduire la quantité d'huile dans vos préparations.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manger le poisson le plus souvent possible.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enlever la graisse de la viande avant de la cuire.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manger moins de riz, seulement une fois par jour	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manger du riz avec les portions plus petites	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boire au moins 8 verres d'eau par jour	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mettre moins de sucre dans le thé ou café	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eviter les plats à emporter avec beaucoup d'huile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eviter les beignets et les galettes frites	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Êtes-vous prêt(e) à effectuer ces actions prévues ?

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

5. Qu'avez-vous fait pour réaliser ces actions prévues ?

	non	oui
Choisi un jour et une heure pour réaliser	①	②
Parlé à un membre de la famille pour obtenir son soutien	①	②
Discuté avec mon époux(se)	①	②
M'être assuré d'avoir tous les ingrédients nécessaires pour la sauce	①	②
Pratiqué l'utilisation du bol alimentaire	①	②
Payé un peu de fruit comme goûter à la place du beignet trop gras	①	②
Décidé d'un endroit pour marcher pendant 30 minutes	①	②
Sélectionné une musique à écouter au moment de l'exercice	①	②
Procédé à une nouvelle combinaison de condiments	①	②