



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

### 12GRANDPOST : Grand Post-test pour le programme (Après les Séance 12)

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 ?
<b>Mauvais</b> <b>Assez bien</b> <b>Bien</b> <b>Très bien</b> <b>Excellent</b>
①                                      ②                                      ③                                      ④                                      ⑤

2. Par rapport à votre poids, que préférez-vous ?
<b>Peser moins</b> <b>Garder le même</b> <b>Peser plus</b>
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?
<b>non</b> <b>oui</b>
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. Parmi les signes suivants, lesquels sont ceux pouvant évoquer le diabète ?

non

oui

Soif excessive

0

1

Se sentir affaibli

0

1

Ça peut survenir sans signe

0

1

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

non

oui

Perte de vision

0

1

Accident vasculaire cérébral (AVC)

0

1

Amputation

0

1

12. 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

13. 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

14. 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

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

faux

vrai

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

Risque moins  
élevé

Risque plus  
élevé

La viande rouge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les légumes cuits	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les boissons alcooliques	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les huiles et les graisses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La pomme de terre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les fruits frais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les aliments avec beaucoup de calories	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le fonio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le riz blanc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les sucreries	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

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

18. 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

19. 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

20. 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

21. Vous avez atteint la fin de notre programme. Nous voulons savoir ce que vous souhaitez continuer à faire pour améliorer votre santé.

Mes objectifs après participé au programme PPD-Mali sont : (cocher les objectifs pertinents)

	non	oui
Perdre de poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me sentir bien dans ma peau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Être plus actif sur le plan physique	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre à bien manger et/ou à préparer sainement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre plus sur le contrôle du diabète de façon générale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre plus sur le contrôle de l'hypertension artérielle de façon générale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prendre le contrôle sur mon diabète/ ma tension	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prévenir le diabète/ la tension pour moi-même et/ou pour ma famille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Au cours du programme, quels sont les changements que vous avez trouvé plus difficiles à réaliser, et lesquels ont été les plus faciles ?

	Plus difficile	Plus facile
Discuter avec le chef de famille de la participation de l'ensemble du foyer aux changements.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Devenir plus actif (Bougez plus)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réduire la quantité de sel dans votre alimentation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réduire la quantité de sucre et de calories	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réduire la quantité de graisses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Limiter la consommation de riz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boire au moins 8 verres d'eau par jour	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obtenir le soutien des autres femmes du ménage sur les changements à apporter aux préparations	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>