

PPD-MALI: ADAPTATION DU PROGRAMME DE PRÉVENTION DU DIABÈTE (DPP) POUR LE MALI

S1-Introduction à « Pouvoir de Prévenir »

LES OBJECTIFS DE CETTE SESSION

- Rencontrer les leaders des sessions et les autres membres du groupe
- Comprendre que d'autres dans la même situation ont appris comment prévenir ou gérer le diabète
- Comprendre le diabète et l'importance de maîtriser son alimentation et ses activités
- Apprendre les objectifs pour la participation au programme
- Apprendre les principes de "Petit à Petit pour les Grandes Récompenses"
- Identifier un comportement dans la vie que vous voulez changer pour le premier petit pas vers une meilleure santé

POUR QUOI SOMMES-NOUS ICI?

- Le diabète et l'hypertension sont :
 - des maladies souvent cachées, sans signes extérieurs visibles
 - quand même répandus dans nos communautés, avec 1 adulte sur 11 affecté
 - engendrant des situations graves, mêmes fatales, pour les personnes affectées.
- Heureusement :
 - il est possible de réduire leurs impacts néfastes, voire les prévenir en mangeant bien, en étant actif, en un mot en changeant notre style de vie
 - Il peut être difficile mais pas impossible de changer de style de vie. A cet effet, nous sommes ici pour travailler ensemble à relever les défis. Au cours de cette formation, vous aurez également la possibilité de partager vos pensées, vos sentiments et expériences, mais uniquement si vous le souhaitez.

**1 PERSONNE SUR 11
EST CONCERNÉE**



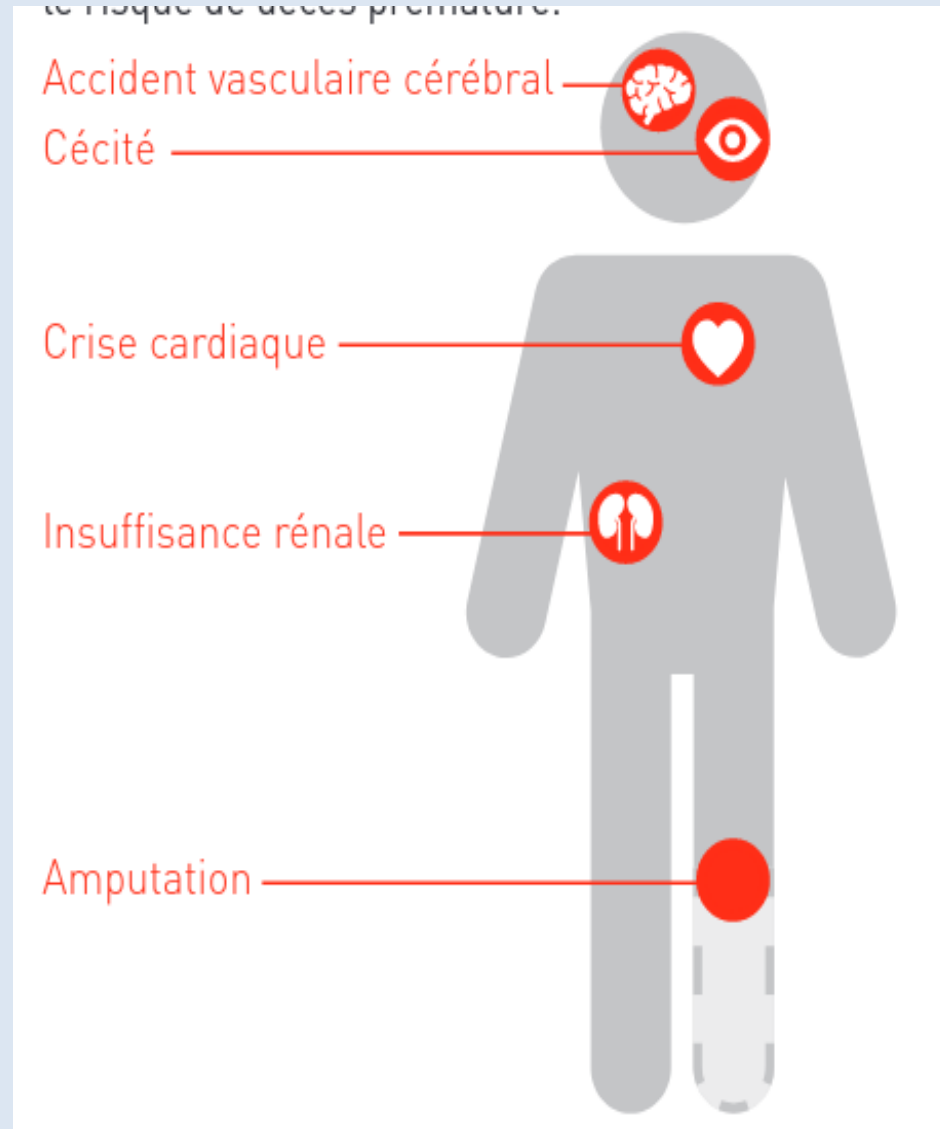
LE DIABÈTE EN AFRIQUE ET AU MALI

- Le diabète touche environ 2 millions de personnes au Mali
- 19,4 millions en Afrique en 2019, 28,6 millions prévus pour 2030 et 47,1 millions pour 2045
- Responsable de 76% des cas de décès <60 ans
- 80% des diabétiques souffrent aussi d'hypertension
- Les personnes hypertendues ont plus de risque de souffrir de diabète

QUELS SONT LES SIGNES DU DIABETE?



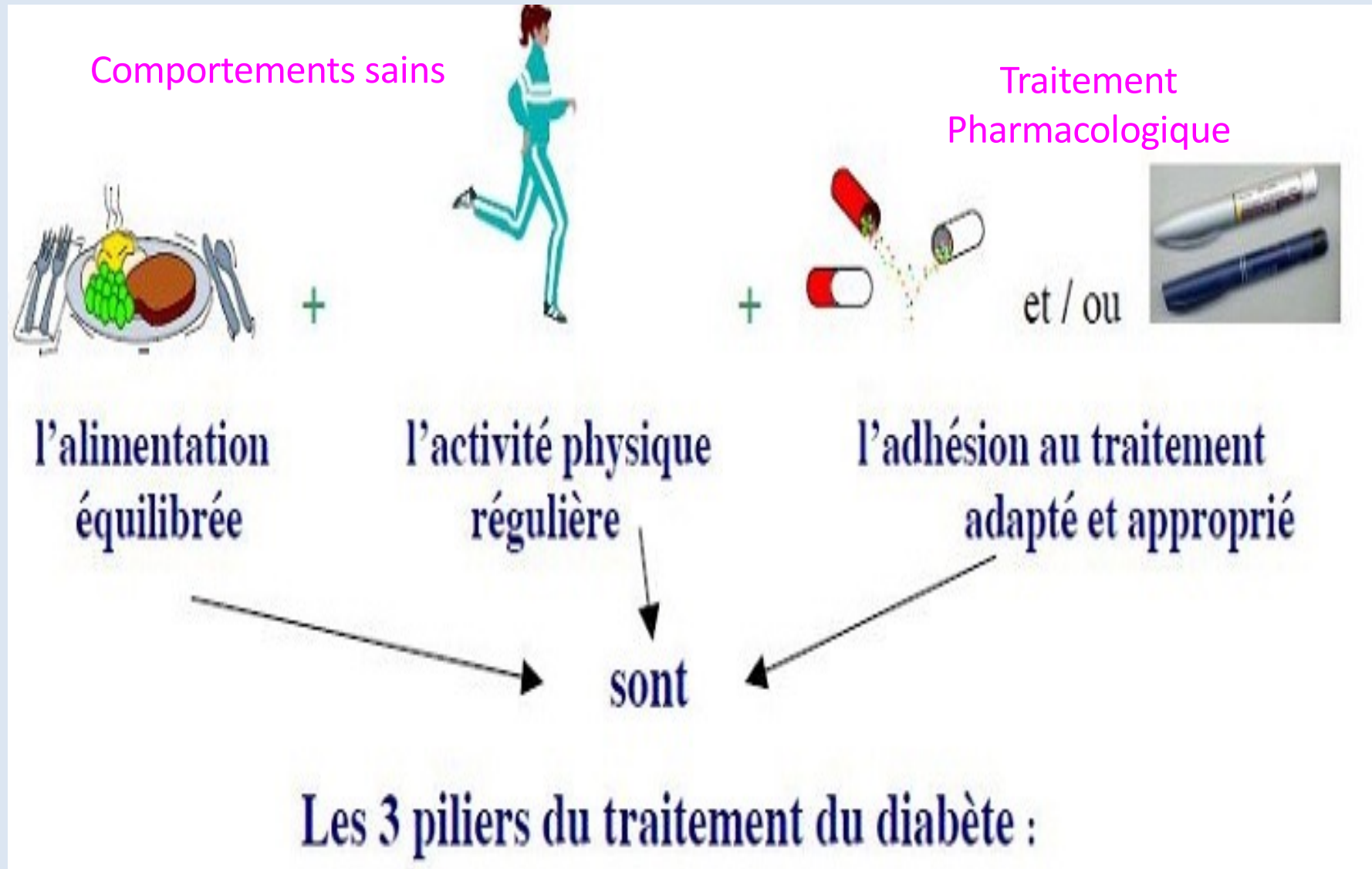
QUELLES SONT LES CONSEQUENCES DU DIABETE?



DISCUSSION EN GROUPE:
CONNAISSANCE DES INDIVIDUS DIABÉTIQUES OU HYPERTENDUS

- Demander aux participants s'ils connaissent des personnes affectées par le diabète ou l'hypertension
- Discuter de leur compréhension sur les changements de la qualité de vie de ces personnes affectées.

COMMENT CONTROLER LE DIABETE?



TEMOIGNAGE DE PAIRS-EDUCATEURS DE SANTE DIABÈTE

- Le Pair-Educateur de Santé Diabète décrira son histoire personnelle de diagnostic du DT2 et comment il/elle a changé sa vie pour contrôler la maladie (5 min)
- Q&R des participants (10 min) sur les possibilités de prévenir ou contrôler le diabète et/ou l'hypertension

POUR PREVENIR- LES COMPORTEMENTS SAINS!

- Les comportements sains sont efficaces pour prévenir le diabète
- Ces mêmes comportements sains sont également très importants pour prévenir ou bien contrôler l'hypertension et les maladies cardiovasculaires
- Mais changer ces comportements n'est pas facile. Il vous faut du soutien pour y arriver
- Le »Pouvoir de Prévenir « a été établi aux EU pour aider les groupes communautaires à adopter ensemble les comportements sains.

LE “POWER TO PREVENT” DU PROGRAMME DE PRÉVENTION DU DIABÈTE (DPP-P2P)

- Une étude scientifique a été conduite aux E.U. avec les individus déjà diagnostiqués diabétiques et ceux à risque de diabète
- Les participants ont suivi en groupe une série de 12 séances mensuelles, au cours desquelles chacun avait choisi une ou deux mesures hygiéno-diététiques à poursuivre entre les séances.
- Les mesures hygiéno-diététiques au choix incluaient des activités de changement de mode d'alimentation et l'introduction des activités physiques.

LE SUCCES DU POUVOIR DE PREVENIR (DPP-P2P)

- Perdre 4-7 Kg par participant
- Devenir modérément actif: Marche rapide
2H30min chaque semaine
- Les participants ont réduit le risque de DT2 de 58%
(plus de la moitié).
- Pour les sujets de plus de 60 ans, le risque est réduit
de 71%

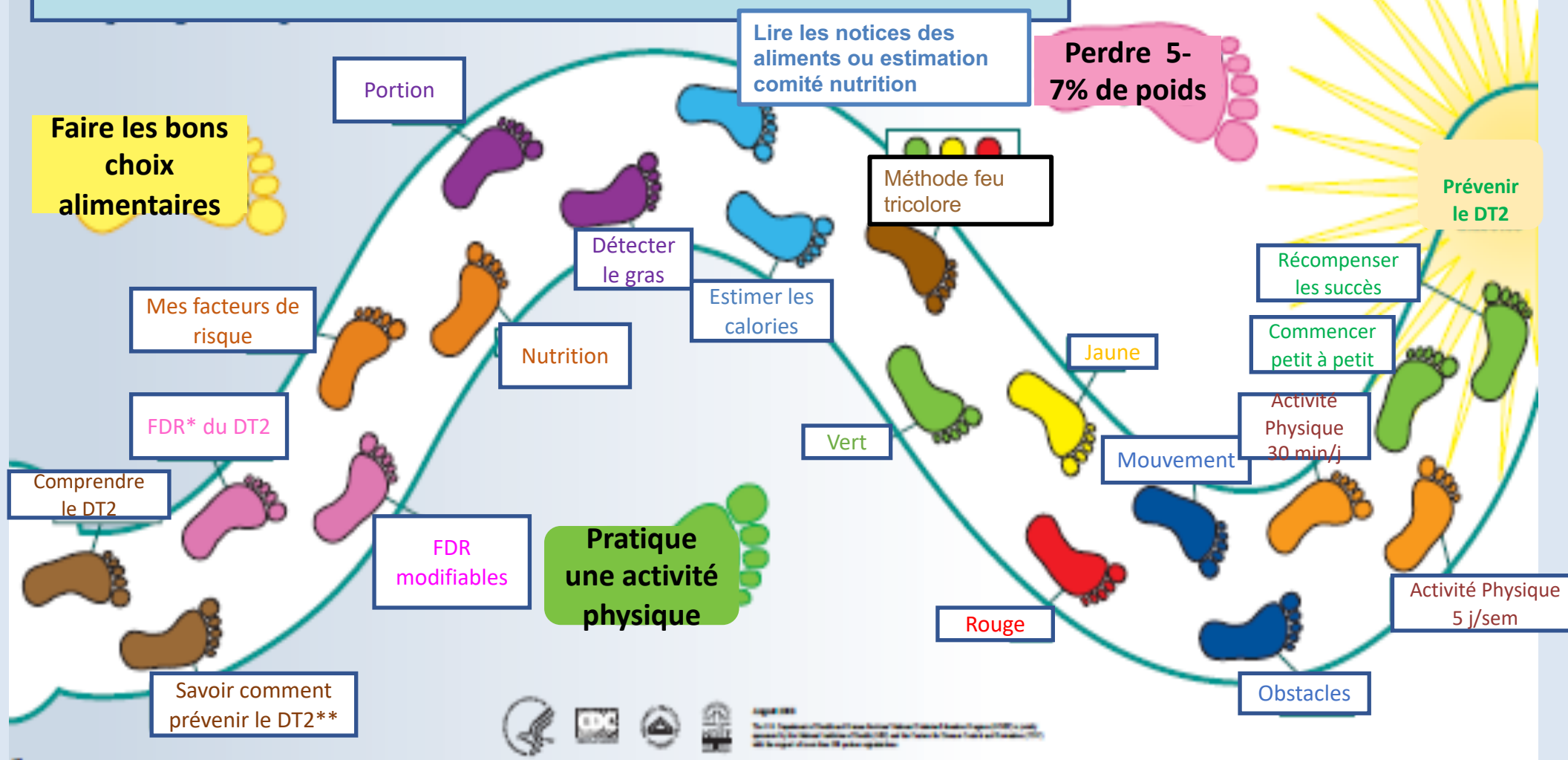
BASE DU PROGRAMME DPP-P2P: PETIT PAS POUR GRANDES RÉCOMPENSES

- Les participants identifient leurs objectifs personnels - le long-terme (e.g., perdre de 5 kg, faire des exercices 3X par semaine...)
- Les choix des activités sont dans les domaines de l'exercice physique et de l'alimentation
- Chacun choisit les "petits pas" à poursuivre chaque semaine pour atteindre son objectif à long-terme
- Ils assistent aux séances en groupe pour discuter leur progression et avoir un appui pour les aider à achever les objectifs, soit petits, soit grands

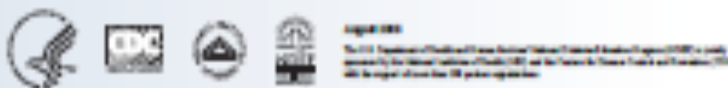
LE DPP-P2P POUR LE MALI

- Le DPP-P2P est utilisé par des millions d'individus aux EU, mais il n'est pas disponible en Afrique francophone, et encore moins au Mali
- Nous sommes en train d'adapter le DPP-P2P pour le Mali, et éventuellement pour l'Afrique francophone
- Nous vous invitons à nous aider dans la réalisation de cette adaptation dans les prochains mois
- Nous allons vous aider à prendre «Le Chemin vers une meilleure Santé », pas à pas, pour avoir une meilleure santé comme récompense

Pas à Pas – Le Chemin vers une meilleure Santé



FDR*: facteurs de risque DT2**: Diabète



Regardons- Vous pouvez y parvenir !

- Nous voulons vous montrer une vidéo des femmes sénégalaises qui sont toutes à risque
 - Montre la vidéo (CNN des femmes Sénégalaises)
 - Des questions à discuter après le visionnage du film
 - Qu'est-ce que vous pensez de ces femmes?
 - Pensez-vous que vous pouvez faire quelque chose de similaire ici à Bamako dans ce CSCOM?
 - Pourrez-vous vous organiser de la sorte?

COMMENÇONS AVEC LES PREMIERS PETITS PAS POUR BOUGER PLUS

- Revoir les premiers objectifs pour “Bouger Plus”
- Discuter/monttrer chaque option
- Donner quelques minutes à chaque participant pour écrire son engagement pour un premier petit pas de mouvement
- Demander si un participant veut partager le sien

Faites un plan d'action pour bouger plus



Je vais Marcher dans le quartier

Danser dans la cour

Faire des circuits dans la cour

Faire des étirements

Pour combien de temps? 15 minutes 30 minutes

Combien de fois dans la semaine: 1 2 3 4

Les obstacles qui pourraient survenir, je les gérerai en:

Comment pouvons-nous vous aider?

NOUS POUVONS RÉUSSIR--- ENSEMBLE!

- Avec le Pouvoir de Prévenir, vous n'êtes pas seul!
- Nous allons ensemble à petits pas, chacun offrant un soutien aux autres
- Les relais, les ASC, et les PE sont prêts à vous aider, dans les sessions en groupe et le reste du temps entre les sessions
- Chacun de vous va recevoir du matériel pour l'aider à réussir- les guides, les pedomètres, les démonstrations....

Nous allons travailler en équipe



Nous comptons sur vous pour:

- Assister aux séances de formation hebdomadaire et suivre votre encadreur
- Faire de votre mieux pour atteindre les objectifs alimentaires et d'activités physiques (y compris participer à des démonstrations)
- Noter sincèrement votre alimentation et les activités physiques de façon hebdomadaire
- Suivre son poids
- Faire savoir à son relai communautaire les difficultés rencontrés
- Rester disposé(e) et ouvert(e) au changement
- Toujours vous accrocher

Vous pouvez compter sur nous pour:

- Présenter des données précises sur la bonne alimentation, l'activité physique et la réduction du poids
- Répondre à vos questions
- Être honnête
- Croire que vous pouvez atteindre vos objectifs alimentaires et d'activités physiques
- Rester accroché pour vous
- Vous aider et soutenir

Nous consentons à travailler ensemble selon les conditions décrites ci-dessus

Signé _____ Date: _____

Le Tuteur/Relai

CONTINUONS AVEC LE PROCESSUS D'ENREGISTREMENT

- Fiche de consentement
- Pré-test et les autres activités d'enregistrement

PLANIFICATION POUR LA SEMAINE PROCHAINE

- Réintroduction aux relais pour prendre les coordonnées de chaque participant
- Programmation des visites individuelles
- Programmation d'une activité en groupe
- Programmation de la prochaine rencontre du groupe
- Mise à disposition de matériels didactiques

AU REVOIR ET MERCI!!