



Questionnaire patient Diététique et activité physique

Nom :

Prénom :

1. D'après vous, quels sont les 3 grands principes du traitement du diabète ?.....
2. Combien de repas prenez vous par jour ?..... ; vous arrive-t-il de grignoter/prendre une collation ?
oui non Si oui, à quel fréquence et quels aliments
3. Combien de temps dure votre repas en moyenne ?
4. Allez vous régulièrement au restaurant ?..... si oui, à quelle fréquence ?
5. Connaissez vous votre poids :kg stable ? oui non ↗ ou ↘ ; Taille :m ; IMC :

	Aliments	Fréquence de consommation	Repères moyens
G L U C I D E S S I M P L E S	Sucre de table (celui que vous mettez dans votre café)		à consommer de façon exceptionnelle
	Produits sucrés : chocolat, bonbons, biscuits, glaces...		à consommer de façon exceptionnelle
	Boissons sucrées (sodas, jus ou nectar de fruits, sirop à l'eau...)		à consommer de façon exceptionnelle
	Fruits		1 à la fin de chaque repas
	Fruits secs		en remplacement d'un fruit : 3 pruneaux ou 3 abricots secs
	Pâtisseries		1 fois par semaine maximum
	Desserts lactés type entremets, crèmes dessert		à éviter, de temps en temps en remplacement du produit laitier
G R A I S S E S	Frites (classiques ou au four) ou pommes dauphines ou pommes sautées		1 fois tous les 15 jours
	Préparations panées		à consommer de façon exceptionnelle
	Plats préparés du commerce (quiches, lasagnes...)		à consommer de façon exceptionnelle
	Vinaigrette		1 cuillère à soupe/hors d'oeuvre
	Sauces (mayonnaise, béarnaise, ketchup...)		à consommer avec modération
	Fromage		30g (1/8 de camembert) par jour maximum
	Charcuteries (sauf jambon blanc)		1 fois tous les 15 jours
	Viandes rouges (mouton, porc, boeuf)		1 à 2 fois par semaine, cuisson sans MG (grill par ex.)
	Graines et fruits oléagineux (olives, cacahuètes, amandes...)		à éviter
	Viennoiseries		1 fois par semaine maximum
Beurre ou Margarine		une cuillère à soupe par jour, de préférence cru ou fondu	
ALCOOL	Alcool (vin compris)		1 verre de vin par jour ; 1 apéritif 1 à 2 fois par semaine maximum

6. D'après vous, combien de temps d'activité physique faut-il pratiquer par semaine pour maintenir une bonne santé ?

..... Ne sais pas

9. Pensez-vous être dans ces objectifs ?

..... Ne sais pas

Sur mon lieu de travail ou pendant mon occupation principale,

1 → Je marche

- a - Jamais
- b - Occasionnellement
- c - Souvent

2 → Je suis assis(e)

- a - Souvent
- b - Occasionnellement
- c - Jamais

Pendant mes loisirs,

3 → Je marche

- a - Jamais
- b - Occasionnellement
- c - Souvent

4 → Je pratique un sport

- a - Jamais
- b - Occasionnellement
- c - Souvent

5 → Je regarde la télévision

- a - Souvent
- b - Occasionnellement
- c - Jamais

Pour me déplacer,

6 → Je privilégie la marche à pied, le vélo, les rollers...

- a - Jamais
- b - Occasionnellement
- c - Souvent

RÉSULTATS

Reportez vos résultats dans le tableau ci-dessous puis additionnez vos points.

	1	2	3	4	5	6
a	1	1	1	1	1	1
b	2	2	2	2	2	2
c	3	3	3	3	3	3

Si vous avez répondu à toutes les questions le score minimal est de 6 et le score maximal de 18.



6 à 9 : très peu actif



9 à 12 : peu actif



12 à 15 : moyennement actif



15 à 18 : très actif