



## 8. ANNEXES

# GUIDE

## A L'ATTENTION DU COMITE TECHNIQUE COMMUNAL

### PROJET TRIANGLE D'OR BENIN

### LUTTE CONTRE LE DIABETE





## **Les origines du Plan de Lutte contre le Diabète :**

C'est dans les années 1990, lors d'échanges entre le lycée agricole de Fontaines en Saône-et-Loire (France) et le lycée technique agricole d'Adja-Ouéré, que les élus du Grand Chalon, (membres du Lions Club de Mercurey Côte Chalonnaise) prennent conscience que le diabète est un vrai problème de santé publique au Bénin. Cette maladie étant non transmissible, elle n'était pas suffisamment prise en compte ni par les pouvoirs publics ni par les structures de santé. C'est pourtant une maladie responsable de complications dramatiques et qui peut être facilement évitée.

Ainsi, pour faire face à la menace de l'augmentation de la prévalence du diabète et de ses complications, au Bénin, de nombreux élus, médecins, pharmaciens et membres du Lions Club, décident d'élaborer un projet d'intervention, en collaboration avec les autorités sanitaires du Bénin et les Clubs Lions Béninois, avec pour objectif « prévention, dépistage et traitement du diabète dans les communes du Plateau ».

Après avoir analysé les difficultés du système de santé lors d'une mission exploratoire en 2011 par le pharmacien membre du Lions Club et de PAH (Pharmacie et Aide Humanitaire) Marguerite Thura, le Bénin, à travers le Ministère de la Santé, a fixé des objectifs pour réduire l'incidence de cette maladie. Ces objectifs sont consignés dans un « Plan de Lutte contre le diabète au Bénin » sous l'autorité du Professeur Houinato, responsable au Ministère de la Lutte contre les Maladies Non Transmissibles au Bénin.

Le projet « Triangle d'Or Bénin » (TOB) est ainsi élaboré par le Lions Club à partir du plan de lutte du Professeur Houinato. L'association PAH apporte son expérience et son aide technique dans la gestion du projet, et la Fondation du Lions Club apporte son aide financière.

En 2012, une convention est signée entre le Lions Club International, PAH et le Ministère de la Santé du Bénin marquant l'aboutissement de la mission exploratoire. Le département du Plateau devient la zone pilote d'intervention des pharmaciens PAH à titre expérimental, sous l'autorité de la chef de mission Marguerite Thura, et avec l'aide du Lions Club.

La première Journée Mondiale du Diabète au Bénin est lancée le 14 novembre 2012 : elle permet de faire connaître au plus grand nombre, la maladie du diabète. Lors de cette journée, des dépistages de masse dans les communes du département du Plateau sont organisés. Puis en 2013 et 2014, la création d'une campagne « Manger mieux et Bouger Plus » met l'accent sur l'importance d'une meilleure alimentation et la nécessité de pratiquer une activité physique.



Au niveau local sont créés les Comités Techniques Communaux (CTC), regroupant différents corps de métiers (enseignants, bonnes dames, vendeuses, membres du Centre de Promotion Social, tradipraticiens...) soucieux d'agir dans leur commune afin de lutter contre le diabète. Ces CTC s'investissent donc dans ce projet en collaboration avec les PAH afin d'organiser diverses activités en lien avec la prévention du diabète : action dans les écoles, dans les centres de promotion sociales...

La Convention arrive à son terme : de bons résultats ont été obtenus dans le département du Plateau à titre expérimental, ce qui permet, en accord avec le Ministère de la Santé, d'étendre le projet à la région de l'Ouémé, afin de réaliser les mêmes actions, en utilisant les manuels d'organisation des diverses activités menées lors des quatre années passées dans le département du Plateau. Ces manuels d'organisation sont regroupés dans ce guide.



## **Préambule :**

Ce guide général a pour objectif de vous accompagner, membres des comités techniques communaux, dans la réalisation des activités de lutte contre le diabète. Les trois axes sont représentés : prévention par la sensibilisation, dépistage et accès aux soins. Les différents guides d'organisation constituent une ligne directrice à suivre, mais doivent être adaptés en fonction des situations.

Votre rôle, en tant que CTC est d'assurer la bonne coordination entre les différents acteurs (directeurs d'école, agents de santé, personnel du centre de promotion sociale...) ainsi que d'être capable de réaliser des sensibilisations sur le diabète. Il est important de souligner que la réussite du projet repose sur la participation de tous.

Vous trouverez un sommaire au début de ce guide, ainsi que les annexes à la fin.

Chaque guide d'organisation contient les objectifs à atteindre, les étapes à suivre et les contenus des sensibilisations afin de vous aider au mieux dans la réalisation de ces activités.



## Sommaire

1. Sensibilisation	4
<b>Organisation pour journée mondiale du diabète</b>	<b>4</b>
<b>Organisation pour la sensibilisation dans les écoles</b>	<b>7</b>
<b>Organisation pour la sensibilisation dans les CEG</b>	<b>9</b>
<b>Organisation pour la réalisation des ateliers culinaires</b>	<b>11</b>
<b>La boîte à image</b>	<b>14</b>
2. <i>Dépistage</i>	18
<b>Organisation pour la sensibilisation-dépistage</b>	<b>18</b>
3. <i>Accès aux soins</i>	20
a) <b>Organisation de la formation des agents de santé ( ?)</b>	<b>20</b>
b) <b>Organisation de la séance de sensibilisation et d'information pour les praticiens de la Médecine Traditionnelle</b>	<b>20</b>
4. <i>Annexes</i>	23
<b>Annexe 1 : La maladie du diabète : Pré-test dans les CEG</b>	<b>24</b>
<b>Annexe 2 : La maladie du diabète : Post-test dans les CEG</b>	<b>26</b>
<b>Annexe 3 : Fiche de présence pour les ateliers culinaires</b>	<b>28</b>
<b>Annexe 4 : Questionnaire pour les ateliers culinaires</b>	<b>29</b>
<b>Annexe 5 : Budget-type pour les ateliers culinaires</b>	<b>31</b>
<b>Annexe 6 : Fiche de dépistage</b>	<b>32</b>
<b>Annexe 7 : Guide d'orientation du personnel de santé sur la sensibilisation et le dépistage du diabète dans les formations sanitaires</b>	<b>33</b>
<b>Annexe 8 : Feuille de recueil des données sur le dépistage</b>	<b>35</b>
<b>Annexe 9 : Carte de suivi du diabétique</b>	<b>36</b>
.....	<b>36</b>
<b>Annexe 10 : Tableau des rendez-vous, pour une glycémie capillaire de confirmation, des personnes dépistées ayant une glycémie supérieure à 1.10 g/L</b>	<b>i</b>
<b>Annexe 11 : Tableau de suivi des diabétiques</b>	<b>i</b>

## 1. Sensibilisation

### Organisation pour journée mondiale du diabète

- **Préambule :**

La journée mondiale du diabète (JMD) est célébrée le 14 novembre de chaque année.



D'après la définition de l'OMS, elle a pour but de mieux faire connaître cette maladie et son ampleur dans le monde mais aussi d'informer les populations des moyens de prévention disponible.

• **Les Objectifs de la journée mondiale du diabète :**

1. Sensibiliser la population sur la maladie du diabète et sur les mesures de prévention à travers différentes activités.
2. Faire un dépistage de masse ou de proximité
3. Déterminer les pourcentages de diabétiques dépistés
4. Identifier les nouveaux cas de diabète pour leur orientation vers une meilleure prise en charge

• **Les activités préparatoires pour la journée mondiale du diabète :**

1. Définir les cibles de la JMD :

- Les écoles et CEG dans lesquels peuvent être réalisés des séances de sensibilisation ; distribution de lots, ateliers culinaires, ... ;
- Les Centres de Promotion Sociale ;
- Les Centre de Santé pour les dépistages ;
- La communauté en général.

2. Définir les activités qui seront organisées lors de la JMD en fonction des cibles retenues dont voici des exemples :

- séance de marches avec fanfare,
- compétitions sportives (Matches de foot au sein des collèges ou des travailleurs) afin de souligner aux participants l'importance de la pratique régulière des activités physiques dans la lutte contre le diabète,
- séances de sensibilisation sur les facteurs de risques du diabète en insistant sur les 4 facteurs modifiables que sont : la mauvaise alimentation, l'inactivité physique, l'alcoolisme et le tabagisme (distribuer en avance dans les lieux où se déroulent les différentes activités : les flyers, les affiches et les lots (casquettes, tee-shirts, crayons, etc),
- séances de sensibilisation sur la saine alimentation et de démonstrations culinaires dans les écoles et collèges afin de montrer aux participants l'importance capitale de l'adoption d'une saine alimentation dans la prévention du diabète (Pour l'organisation d'un atelier culinaire, se référer à la rubrique « organisation pour la réalisation d'un atelier culinaire dans une école ou un CEG» de ce manuel),
- jeux portant sur le diabète à l'endroit des écoliers et collégiens (discours et quizz) et la distribution de lots pour récompenser les plus méritants,
- distribution de lots dans les écoles pour récompenser les élèves travaillant sur les jardins pédagogiques (cf. Jardins pédagogiques mode d'emploi),
- Autres...

3. Définir les différentes ressources à mobiliser pour l'organisation de la JMD



- Les ressources humaines (les infirmiers, les nutritionnistes, PAH)
  - Les ressources matérielles (locaux pour arbitrer les manifestations, le matériel pour les dépistages, les marches, les ateliers culinaires etc)
  - Les ressources financières
4. Informer les populations en gongonnant et en passant des messages à la radio dans les différentes langues du milieu puis afficher si possible des grandes banderoles dans les principales villes.
  5. Programmer une réunion avec les acteurs afin de régler tout problème d'organisation et de budget possibles (prévoir la réunion au moins 1 ou 2 mois à l'avance) et s'assurer 3 jours avant que tout est en place, qu'aucun oubli n'a été fait.
  6. Faire le point de la JMD en insistant sur les points faibles qui seront améliorés les années suivantes.



## Organisation pour la sensibilisation dans les écoles

- Préambule :

La sensibilisation dans les écoles sur la maladie du diabète se déroule en deux parties. La première partie permet de faire découvrir aux élèves cette maladie grave. La deuxième, s'intégrant dans le programme scolaire, permet d'apprendre aux élèves par de jeux simples et l'élaboration d'un jardin pédagogique au sein de l'école, des notions essentielles sur une bonne alimentation et la pratique d'activités physiques.

- Objectifs de la sensibilisation sur le diabète dans les écoles :

**A la fin de la sensibilisation d'une heure (avant la journée mondiale du diabète par exemple), l'apprenant doit :**

- 1) Savoir que le diabète est une maladie grave
- 2) Savoir que pour prévenir le diabète, il faut manger mieux et bouger plus

**A la fin de l'année scolaire, l'apprenant doit :**

- 1) Connaitre les différentes catégories d'aliments et leurs différentes propriétés
- 2) Etre capable de constituer une assiette équilibrée

- Activités préparatoires pour la sensibilisation dans les écoles :

1. Choisir des écoles de différents arrondissements ruraux **avec la coopération des membres CTC de la commune et l'accord du maire de la localité.**
2. Avant l'évènement, (type journée mondiale du diabète), planifier une prise de contact avec les autorités de ces écoles (directeur) pour leur expliquer les activités à organiser, leur but. Leur annoncer qu'une sensibilisation sera réalisée prochainement.
3. Retenir les classes (CM1 et CM2) qui seront sensibilisées, en fonction du nombre d'élèves et de la disponibilité d'une salle pouvant contenir ce nombre : **maximum 70 élèves.**
4. Donner le guide « sensibilisation sur le diabète – mode d'emploi » aux enseignants, les flyers, les affiches, tout ce qui peut servir pour la sensibilisation et la journée mondiale du diabète...
5. Choisir un jour pour la sensibilisation en accord avec les autorités de l'école (au moins 48h à l'avance) et avoir la confirmation d'une salle mise à disposition. Informer le directeur que les enseignants intéressés peuvent participer aussi à l'exposé si leur emploi du temps leur permet. Inviter, éventuellement les bonnes dames travaillant dans l'école à participer à la sensibilisation. Prévoir une durée totale de la sensibilisation d'une heure.





6. Le directeur de l'école se chargera d'informer la direction de l'enseignement primaire
7. Une fois arrivé dans la salle, se présenter aux élèves puis leur expliquer brièvement le but de la sensibilisation.
8. Dérouler la présentation en illustrant à l'aide de dessins au tableau. La sensibilisation partira de la maladie du diabète (en utilisant l'affiche avec l'homme qui court et l'homme obèse qui mange) pour les orienter à une bonne alimentation et la pratique du sport. (s'appuyer sur le mode d'emploi pour la sensibilisation du diabète). Toujours partir de ce que connaissent les élèves avant d'apporter le message. Traduire en langue locale pour les bonnes dames et si les élèves n'ont pas compris le message. Pendant l'intervention, leur faire répéter les slogans comme « Manger mieux et bouger plus ».
9. Plus particulièrement pour la journée mondiale du diabète (dont le thème est Manger mieux et bouger plus), des marches, des matchs de foot, des ateliers culinaires,... peuvent être organisés au sein de l'école. (Cf. « organisation de la journée mondiale du diabète »).
10. Choisir un **enseignant responsable des jardins pédagogiques**. Ce dernier sera chargé d'organiser les jardins pédagogiques à l'école. Il s'appuiera du guide «jardin pédagogique – mode d'emploi».
11. Au cours de l'année scolaire, revenir sur l'alimentation. Faire participer les élèves aux jeux prévus dans le cahier de travaux pratiques (nuages avec les catégories d'aliments, pyramides des aliments).
12. Prévoir un atelier culinaire dans l'école. (Cf. « organisation d'un atelier culinaire dans les écoles et CEG »)



## Organisation pour la sensibilisation dans les CEG

- Préambule :

Les élèves des CEG sont les futurs acteurs de demain. Leur sensibilisation sur la maladie du diabète et les moyens de la prévenir sont importants. Les élèves peuvent aussi servir d'interlocuteur auprès de leur famille et proches.

- Objectifs de la sensibilisation sur le diabète dans les CEG :

**A la fin de la sensibilisation, l'apprenant doit être capable de :**

- 3) Définir le diabète ;
- 4) Citer 3 signes précurseurs du diabète ;
- 5) Citer 3 complications du diabète ;
- 6) Citer 4 facteurs pouvant favoriser la survenue du diabète ;
- 7) Citer les 2 facteurs clés sur lesquels agir pour prévenir le diabète ;
- 8) Mettre en place une activité de lutte contre le diabète au sein de son collège.

- Activités préparatoires pour la sensibilisation dans les CEG :

1. Choisir des collèges de différents arrondissements ruraux **avec la coopération des membres CTC de la commune et l'accord du maire de la localité.**
2. Planifier une prise de contact avec les autorités de ces collèges (directeur, censeur ou surveillant général) pour leur expliquer les activités à organiser, leur but. Leur demander de choisir un **enseignant point focal diabète** dans leur collège (de préférence un enseignant de SVT) qui sera chargé d'animer la présentation sur le diabète et les activités futures, en lien avec la prévention du diabète (marches, sport, activités culinaires...).
3. Retenir les classes qui seront sensibilisées en fonction de l'effectif du collège et de la disponibilité d'une salle pouvant contenir ce nombre : **maximum 100 élèves**, des classes de **3<sup>èmes</sup>** pour le 1<sup>er</sup> cycle, et de **2<sup>ndes</sup>** pour le 2<sup>e</sup> cycle.
4. Organiser, si nécessaire, la formation de l'enseignant point focal avec le guide « Sensibilisation sur le diabète - mode d'emploi ». Lui donner le guide sur le diabète, les flyers, les affiches, tout ce qui peut servir pour la sensibilisation....
5. Choisir un jour pour la sensibilisation en accord avec les autorités du collège (au moins 48h à l'avance) et avoir la confirmation d'une salle mise à disposition et



présence ou non d'électricité. Informer le directeur que les enseignants intéressés peuvent participer aussi à l'exposé si leur emploi du temps leur permet.

6. Une fois arrivée dans la salle, se présenter aux élèves puis leur expliquer brièvement le but de la sensibilisation.
7. Evaluer très brièvement (10 minutes) le niveau de connaissances des collégiens sur le diabète à l'aide d'un questionnaire préétabli (pré-test, annexe 1).
8. Dérouler la présentation oralement en illustrant au besoin à l'aide de dessins au tableau.
9. Demander au fur à mesure aux collégiens de poser leur préoccupation afin d'apporter des éclaircissements.
10. Evaluer à la fin le niveau de connaissance des élèves sur le sujet en vue de mesurer l'impact du message (post-test en annexe 2, 10min).
11. Prévoir une durée totale de la sensibilisation de 2h.
12. Corriger les tests et en fonction des réponses données par les élèves sur l'activité à organiser dans les CEG.
13. Prévoir un RDV avec le directeur et le point focal diabète pour organiser cette activité (rencontre sportive, atelier culinaire, évaluation des cantines...).
14. Si atelier culinaire, cf « organisation d'un atelier culinaire dans les écoles ou CEG ».



## Organisation pour la réalisation des ateliers culinaires

- Préambule :

Un atelier culinaire est la démonstration d'une préparation d'un met local avec délivrance de conseils diététiques pour la confection d'une assiette saine et équilibrée. Il est l'occasion aussi d'une sensibilisation sur la maladie du diabète et autres maladies chroniques. Au niveau des écoles, cette activité est la suite logique de la récolte des légumes cultivés dans leur jardin pédagogique.

- But des ateliers culinaires :

- *Pour les écoles, montrer aux élèves de façon pédagogique comment utiliser les légumes cultivés dans leur jardin pédagogique.*
- *Aider les bonnes dames à améliorer la qualité des repas servis dans les écoles, collèges et dans leurs ménages afin de prévenir le diabète ainsi que d'autres maladies chroniques.*
- *Délivrer des conseils aux enfants et parents d'élèves sur la bonne préparation d'un repas équilibré et sain.*

- Activités préparatoires pour les ateliers culinaires :

1. Choisir le menu (choisir un repas qui est typique de la **localité**) et proposer un budget. Ces activités doivent être faites en collaboration avec les **vendeuses** des écoles /collèges pilotes et les membres du CTC de la commune. Le budget doit comprendre : (cf. Budget type en annexe 5).

- les ingrédients,
- le forfait de déplacement pour les courses (par les membres CTC ou par les bonnes dames),
- l'eau et le charbon/bois de chauffage,
- un perdiem pour le déplacement des CTC.

Il est à noter que pour les écoles, les légumes du jardin à maturité peuvent être utilisés. Si la récolte a déjà été réalisée, l'argent gagné lors de leur vente, servira à l'achat des divers ingrédients.

Préciser que le matériel devra être fourni par les bonnes dames et les parents d'élèves qui participeront.

2. Relire ensemble le budget et le valider. Cette validation se fait en estimant la quantité, qui pourra suffire à un effectif maximal de **50 participants**, sachant qu'il s'agit d'une **dégustation et non d'un repas destiné à rassasier les participants**. Le budget final doit être validé par le représentant du CTC parfois assisté par le directeur de l'école/collège.



3. Proposer un jour de la tenue de l'atelier avec le directeur de l'école/collège.
  4. Remettre l'argent pour les achats des aliments aux différents acteurs.
  5. Convier à cet atelier les personnes tenues à être présent au cours de l'atelier tout en sachant que l'effectif maximal est de 50 personnes :
    - quelques représentants du bureau des parents d'élèves
    - personnes influentes de la localité
    - les membres CTC
    - les bonnes dames
    - quelques grandes filles élèves
    - quelques enseignants de l'école, etc....
  6. Acheter les ingrédients nécessaires pour la démonstration culinaire.
  7. Définir quels matériels et ustensiles seront utilisés. (Chaque bonne dame peut ramener son matériel. Si cela est insuffisant, quelques parents d'élèves et membres CTC peuvent compléter.)
  8. Le représentant du CTC tient informé qu'ils sont prêts à leur niveau et confirme le jour de l'atelier culinaire.
  9. La durée approximative de l'atelier culinaire est de 6 heures : de 8h30 à 14h30 (prévoir une matinée et un début d'après-midi). La démonstration culinaire doit s'effectuer à l'ombre.
  10. Faire passer la fiche de présence lors de la journée de la démonstration culinaire (Annexe 3).
- Le jour de la démonstration culinaire

Trois grandes activités marquent cette séance, ce sont :

- I. Une brève présentation sur le but visé par la démonstration culinaire (présentation faite par les Nutritionnistes-Diététistes).
- II. Le déroulement de la démonstration culinaire : une partie sensibilisation sur la maladie du diabète et sa prévention, tout en restant succinct, et une partie sur l'importance de l'alimentation dans la prévention du diabète et autres maladies chroniques.
- III. L'administration d'un questionnaire (Voir Annexe 4), pour évaluer l'impact de la démonstration culinaire sur la population (si réalisable).

Cependant, il n'est pas toujours facile d'évaluer l'impact à l'aide d'un questionnaire préétabli. Il est alors préférable de demander aux participants ce qu'ils ont retenu de la séance et d'éclaircir leurs préoccupations.



- Contenu de la sensibilisation lors des ateliers culinaires :

La présentation s'articulera essentiellement sur trois points :

- ❖ Le sel
- ❖ L'huile
- ❖ Les aliments riches en fibres (légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes)

### **1. Consommation modérée du sel**

- Le sodium est contenu dans le sel. Un apport en excès augmente votre tension artérielle. Ainsi vous êtes à risque d'hypertension artérielle.
- Le sodium est également caché dans certains aliments : les saucisses, le poisson en conserve (sardines), de tomates en boîte, le poisson séché, la moutarde à base des graines de néré, le poisson séché, les cubes de bouillon...

Voici quelques conseils simples pour diminuer votre consommation de sodium (sel):

- Restreindre ou éviter l'utilisation des bouillons pour la préparation de la sauce, des viandes, des volailles ou des poissons. Ces cubes sont très riches en sel.
- Utiliser un minimum de sel pour la cuisson des aliments.
- Pour rehausser le goût de vos plats, préférez : l'ail, l'oignon, la tomate, le piment, les épices comme le poivre, le gingembre.

### **2. Consommation modérée d'huile**

L'apport de matière grasse (surtout en acides gras saturés et trans) en excès est un facteur de risque du surpoids, du diabète et d'autres maladies cardiovasculaires. Ainsi, il est préférable de:

1. Ajouter l'huile à la sauce juste quelques minutes avant son retrait sur le feu.
2. Réduire l'apport d'huile à la sauce et surtout, si dans cette dernière, on veut y ajouter du poisson frit, de la poudre du sésame, de la purée d'arachide ou autres ingrédients riches en huile.

### **3. Les aliments riches en fibres (légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes) :**

- Améliorent le transit, ralentissent l'assimilation des sucres par l'organisme,
- Optimisent la satiété, évitent la prise excessive d'aliment,
- Contribuent à la normalisation de la lipidémie et de la glycémie postprandiale.
- Sont donc bons pour la santé.

**Quelques exemples :** l'oignon, la tomate, le gombo, le crin-crin, le gboman, amanvivè, fotètè, l'orange, la banane fruit, le haricot, le voandzou, la pâte à base de maïs entier.

## La boîte à image

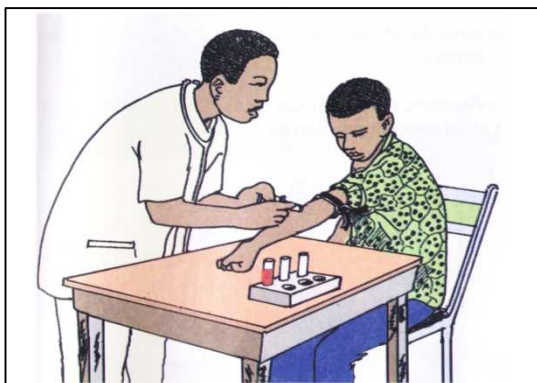
- But des boîtes à images :

- Les boîtes à images sont un outil d'aide à la sensibilisation sur le diabète, à destination des populations aussi bien aux communautés qu'aux écoles (lors d'une manifestation comme un dépistage, une sensibilisation,...). La personne animant la séance doit être, idéalement, une personne travaillant dans le domaine de la santé (agent de santé, nutritionniste, pharmacien, médecin,...).



	<p><b>Thème 1</b> <b>Qu'est-ce que le diabète ?</b></p> <p><b>Question 1</b> <b>Que voyez-vous sur cette image ?</b> Réponse 1 Un homme qui urine. L'urine attire les mouches et les fourmis.</p> <p><b>Question 2</b> <b>Pourquoi l'urine attire-t-elle les fourmis ?</b> Réponse 2 Les fourmis sont attirées par le sucre contenu dans l'urine.</p> <p><b>Question 3</b> <b>De quoi peut-il être atteint ?</b> Réponse 3 Du diabète.</p> <p><b>Question 4</b> <b>Selon vous à quoi est dû le diabète ?</b> Réponse 4 C'est une maladie causée par une quantité trop importante de sucre dans le sang entraînant la présence de sucre dans les urines.</p> <p><b>MESSAGE CLÉ</b> Le diabète est une maladie causée par un excès de sucre dans le sang</p> <p><small>Document à titre expérimental Extrait du « Guide basés du diabétique » CABEC 198 2016</small></p>
	<p><b>Thème 2</b> <b>Quels sont les signes du diabète ?</b></p> <p><b>Question 1</b> <b>Que voyez-vous sur cette image ?</b> Réponse 1 Un homme urinant beaucoup, il semble avoir soif.</p> <p><b>Question 2</b> <b>Selon vous, quels sont les autres signes du diabète ?</b> Réponse 2 La fatigue, la perte de poids.</p> <p><b>MESSAGE CLÉ</b> Le diabète se manifeste par une soif excessive, une envie fréquente d'uriner, une fatigue anormale et une perte de poids inexpliquée.</p> <p><small>Document à titre expérimental Extrait du « Guide basés du diabétique » CABEC 198 2016</small></p>





### Thème 3 Comment savoir si on est diabétique ?

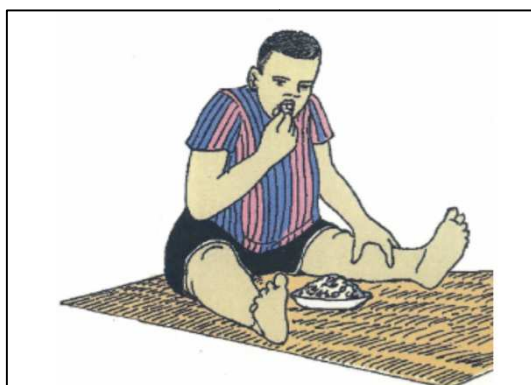


- Question 1** Que voyez-vous sur cette image ?  
Réponse 1 Une personne qui se fait prélever du sang par un homme en blouse blanche.
- Question 2** Selon vous, à quoi cette prise de sang va-t-elle servir ?  
Réponse 2 A vérifier la quantité de sucre (glucose) contenu dans le sang.
- Question 3** Si cette personne est diabétique, le sucre sera-t-il trouvé en excès ?  
Réponse 3 Oui, la glycémie sera élevée.

**MESSAGE CLÉ**  
Pour savoir si une personne a du diabète, elle doit se rendre à l'hôpital pour faire un examen de sang.



Document à titre expérimental  
Extrait de « Guide éducatif de prévention »  
© 2010 PAH 2010



### Thème 4 Comment devient-on diabétique ?

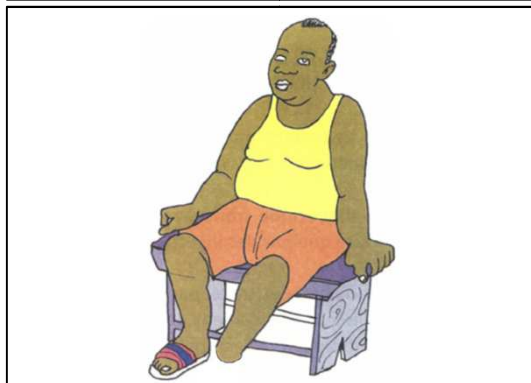


- Question 1** Que voyez-vous sur cette image ?  
Réponse 1 Un garçon en surpoids, assis par terre, il mange une grande assiette.
- Question 2** Selon vous, quels sont les autres causes du diabète ?  
Réponse 2 Le manque d'exercice physique, la présence de diabétiques dans la famille.

**MESSAGE CLÉ**  
Le manque d'exercice, une mauvaise alimentation, le surpoids et des antécédents familiaux peuvent entraîner le diabète.



Document à titre expérimental  
Extrait de « Guide éducatif de prévention »  
© 2010 PAH 2010



### Thème 5 Quelles sont les complications du diabète ?



- Question 1** Que voyez-vous sur cette image ?  
Réponse 1 Un homme en surpoids, avec un pied coupé, et il semble être aveugle.
- Question 2** Selon vous, pourquoi a-t-il tous ces problèmes ?  
Réponse 2 Il est diabétique et il n'a pas été pris en charge assez tôt. Des complications sont apparues.
- Question 3** Quelles autres complications peut-il avoir ?  
Réponse 3 Des problèmes au niveau du cœur, des reins, des infections à répétition.

**MESSAGE CLÉ**  
Le diabète est une maladie grave qui peut entraîner des problèmes sérieux, entre autres la perte de la vue et l'amputation des pieds.



Document à titre expérimental  
Extrait de « Guide éducatif de prévention »  
© 2010 PAH 2010



### Thème 6 Comment éviter d'avoir du diabète ?



- Question 1** Que voyez-vous sur cette image ?  
Réponse 1 Une famille qui fait du sport.
- Question 2** Selon vous, à quoi cela sert-il de faire du sport ?  
Réponse 2 Le sport permet de perdre du poids chez les adultes en surpoids et le maintien du poids chez les adultes qui ont une corpulence normale, ce qui évite d'avoir du diabète.
- Question 3** Quelles autres activités physiques connaissez-vous ?  
Réponse 3 La marche, le foot, les travaux domestiques, les travaux champêtres...
- Question 4** Selon vous, peut-on guérir du diabète ?  
Réponse 4 Non, une personne diabétique le reste à vie. Mais elle peut rester en bonne santé et éviter les complications en prenant quelques mesures simples, par exemple en faisant du sport.
- Question 5** Quelle autre mesure peut-on prendre pour éviter le diabète ?  
Réponse 5 Une alimentation équilibrée. Il faut manger mieux et bouger plus.

**MESSAGE CLÉ**  
Le diabète est une maladie qui ne se guérit pas mais qui peut être évitée par une bonne alimentation et une pratique régulière de l'exercice physique.



Document à titre expérimental  
Extrait de « Guide éducatif de prévention »  
© 2010 PAH 2010





### Thème 7

#### Que signifie « une bonne alimentation » ?

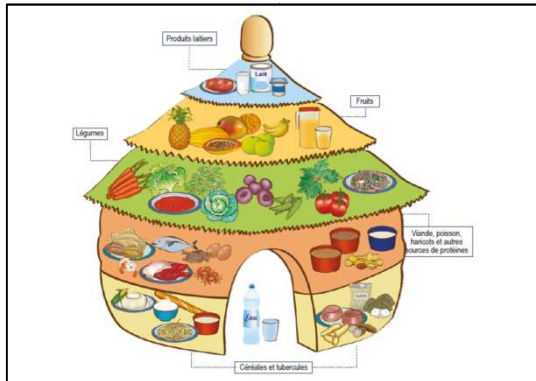
- Question 1** **Que voyez-vous sur cette image ?**  
Réponse 1 Un homme et une femme qui mangent.
- Question 2** **Que mange l'homme, que boit-il ?**  
Réponse 2 Une assiette remplie de pâtes et peu de sauce et il boit une sucrerie. Nous ne voyons pas de fruit et il ne semble pas y avoir de poisson ou de viande.
- Question 3** **Que mange la femme, que boit-elle ?**  
Réponse 3 Une assiette avec du poisson, des légumes, une portion de pâte et elle boit de l'eau.
- Question 4** **Quelle différence remarquez-vous entre l'homme et la femme ?**  
Réponse 4 L'homme est gros, la femme est mince.

#### MESSAGE CLÉ

**Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation équilibrée et diversifiée. Éviter les sucreries et préférer l'eau potable qui est la meilleure boisson.**



Document à titre expérimental  
Extrait de « Guide National de l'Alimentation »  
— 2005 — PAH 2008



### Thème 8

#### Quels sont les différents groupes d'aliments ?

- Question 1** **Que voyez-vous sur cette image ?**  
Réponse 1 Une case divisée en cinq parties. Chaque partie contient une catégorie d'aliments.
- Question 2** **Quels sont les groupes d'aliments que vous voyez ?**  
Réponse 2 Il y a les groupes de céréales et tubercules, le groupe des viandes, poissons, haricots et autres sources de protéines, le groupe des légumes, le groupe des fruits et le groupe des produits laitiers. Il y a aussi l'eau.
- Question 3** **D'après vous, quel est le rôle et l'élément nutritif principal de chaque groupe d'aliments ?**  
Réponse 3 Les céréales et tubercules sont des aliments de force riches en glucides (NB : transformés en sucre dans l'organisme). Les viandes, poissons et légumineuses sont des aliments de croissance, riches en protéines. Les fruits et légumes sont des aliments protecteurs riches en vitamines et minéraux mais les légumes sont pauvres en glucides contrairement aux fruits. Les produits laitiers apportent du calcium nécessaire à la construction des os solides.

#### MESSAGE CLÉ

**Il existe différents groupes d'aliments, chacun d'eux apportent des éléments nutritifs indispensables à une bonne santé. Le groupe des céréales et tubercules est celui qui apporte le plus de glucides et doit être consommé de façon modérée.**



Document à titre expérimental  
Extrait de « Guide National de l'Alimentation »



### Thème 9

#### Quelle est l'assiette idéale ?

- Question 1** **Que voyez-vous sur cette image ?**  
Réponse 1 Une assiette divisée en 3 parties, plus une part de fruit et du lait.
- Question 2** **Que représentent les trois parties et comment sont-elles réparties ?**  
Réponse 2 Il y a les légumes, les féculents (céréales et tubercules) et les viandes et substituts. Les trois parties sont réparties en parts égales.
- Question 3** **Pensez-vous que cette répartition est correcte et pourquoi ?**  
Réponse 3 Oui, car cette répartition apporte à part égale les nutriments nécessaires pour la bonne santé et pour la prévention de l'obésité et des maladies telles que le diabète, maladies cardiovasculaires, l'hypertension...
- Question 4** **Pouvez-vous proposer un exemple d'assiette idéale ?**  
Réponse 4 Les participants doivent choisir un aliment de chaque partie, par exemple : igname-tomate/oignon-fromage de soja. Insister sur le fait que ces aliments doivent être de même quantité.

#### MESSAGE CLÉ

**L'assiette idéale doit comporter les trois groupes d'aliments en quantité égale.**



Document à titre expérimental  
Présentation d'Aliment de l'Homme, 2008



### Thème 10

#### Quels sont les condiments à réduire lorsqu'on cuisine ?


- Question 1** **Que voyez-vous sur cette image ?**  
Réponse 1 Une femme qui fait la cuisine.
- Question 2** **Que verse-t-elle dans la marmite ?**  
Réponse 2 Elle verse du sel et de l'huile.
- Question 3** **D'après vous, verse-t-elle trop d'huile et de sel ?**  
Réponse 3 Oui.
- Question 4** **Que risque-t-elle en consommant trop de d'huile et de sel ?**  
Réponse 4 Elle est à risque de développer de l'hypertension (excès de sel) et du surpoids (excès d'huile).

#### MESSAGE CLÉ

**Trop de sel et trop d'huile nuisent à la santé.**



Document à titre expérimental



**Thème 11**  
**Est-ce que l'alcool et le tabac sont bons pour la santé ?**

**Question 1** **Que voyez-vous sur cette image ?**  
Réponse 1 Un verre de boisson alcoolisée (bière, sodabi...) et une cigarette. Ils ont l'air méchants.

**Question 2** **Sont-ils indispensables pour une bonne santé ?**  
Réponse 2 Non, ce sont des poisons pour l'organisme.

**Question 3** **D'après vous, que peut entrainer la consommation excessive d'alcool et de tabac sur l'organisme ?**  
Réponse 3 L'alcool favorise l'obésité et détruit certains organes. Le tabac est responsable de beaucoup de maladies dont le diabète et détruit beaucoup d'organes.

**MESSAGE CLÉ**  
**L'alcool et le tabac nuisent gravement à la santé.**

Document à titre éducatif



## 2. Dépistage

### Organisation pour la sensibilisation-dépistage

- Préambule :

L'activité de sensibilisation-dépistage gratuit peut-être organisée lors de la journée mondiale du diabète, lors d'autres manifestations, ou en ciblant un groupe socio-professionnel, à la demande des collectivités locales.

Cette organisation comprend des agents de santé déjà formés et du matériel déjà mis à disposition. Il ne faut pas confondre la sensibilisation-dépistage avec un dépistage de masse qui, lui, se déroule lors de la journée mondiale du diabète de lancement du programme dans une nouvelle zone.

- Objectifs des sensibilisation-dépistage de proximité :

1. *Sensibilisation de la population sur la maladie du diabète et sur les mesures de prévention.*
2. *Faire un dépistage de proximité et pouvoir en retirer des statistiques fiables.*
3. *Repérer des diabétiques et leur permettre un suivi en limitant au maximum la perte d'informations et les perdus de vue.*

- Activités préparatoires pour les sensibilisation-dépistages de proximité :

1. Prévenir le directeur départemental de la santé (DDS) et les coordinateurs de zone du souhait de la réalisation d'une sensibilisation-dépistage. Le DDS prend les mesures pour mettre en place les activités en collaboration avec les coordinateurs de zone en rédigeant une note de service.
2. Fixer une date avec un délai suffisant pour permettre une bonne organisation et tenir compte des contraintes possibles (exemple : éviter un jour de marché, période de pluie...)
3. Les dépistages doivent se faire dans tous les centres de santé, même les plus éloignés (périphérie). Prévenir les autorités locales, les notables, les chefs d'arrondissements qui pourront ensuite transmettre le message aux populations.
4. Les dépistages peuvent s'organiser avec un poste au niveau du centre de santé de l'arrondissement et un poste dans un lieu public très fréquenté (place du marché, devant l'église,...). En effet, les personnes ne se sentant pas malades n'ont pas toujours l'envie de se déplacer jusqu'à un centre de santé.
5. Avec le coordinateur de zone :



- estimer, en fonction du nombre de centres de santé et des statistiques de la population, le matériel nécessaire (bandelettes, lancettes, glucomètres, documents utilisés)
  - vérifier le bon fonctionnement du matériel et l'état des consommables (piles, péremptions...). S'assurer que le laboratoire est en mesure de réaliser des glycémies veineuses (réactifs, fonctionnement de l'appareil...)
  - définir les acteurs de la journée de dépistage (infirmiers, médecins, assistant social, technicien de laboratoire, SFE...) déjà formés, en précisant que cela rentre dans leurs activités de routine.
6. Imprimer les documents nécessaires à la sensibilisation et au dépistage.
  7. Distribuer (activité contrôlée par le coordinateur de zone) en avance ou à l'occasion d'une réunion du CODIR, dans chaque centre de santé (*comité de sage ??*) :
    - Les bandelettes et lancettes,
    - Les « fiches de dépistage programme diabète Bénin » (annexe 6), ainsi que des cartes de diabétiques (annexe 9),
    - Un « guide d'orientation du personnel de santé sur la sensibilisation et le dépistage de masse du diabète dans les formations sanitaires » (annexe 7),
    - Un « tableau des rendez-vous, pour une glycémie capillaire de confirmation, des personnes dépistées ayant une glycémie supérieure à 1.10g/L » (annexe 10),
    - Une fiche de « recueil des données d'une sensibilisation-dépistage » permettant par la suite de sortir les statistiques du dépistage organisé (annexe 8),
    - Des affiches de sensibilisation et prospectus à distribuer à la population.
  8. Effectuer un gongonnage par le crieur et un message-radio.
  9. Le jour de la sensibilisation-dépistage, la population se déplace pour la réalisation du dépistage. C'est l'occasion pour les sensibiliser sur la maladie et sur la prévention des 4 facteurs de risque. Il faut donc régulièrement les sensibiliser, en langue locale, en utilisant le manuel de sensibilisation et la boîte à image, et leur distribuer les flyers.
  10. Pour le dépistage proprement dit, les agents de santé doivent s'appuyer sur le guide d'orientation du personnel de santé sur la sensibilisation-dépistage du diabète.



### 3. Accès aux soins

#### a) Organisation de la formation des agents de santé ( ?)

#### b) Organisation de la séance de sensibilisation et d'information pour les praticiens de la Médecine Traditionnelle

## PROTOCOLE DE SENSIBILISATION ET D'INFORMATION SUR LE DIABETE DANS LA MEDECINE TRADITIONNELLE

### **Introduction :**

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, 80% de la population africaine a recourt à la médecine traditionnelle pour se soigner<sup>1</sup>. Cet attachement à cette médecine s'explique par le fait que celle-ci fait partie intégrante du patrimoine socioculturel des communautés. La médecine traditionnelle en Afrique n'est pas une alternative à la médecine conventionnelle : elle est la principale source de soins médicaux. Elle comporte un certain nombre d'atouts pour les populations notamment la proximité géographique et culturelle, mais aussi la richesse et la diversité de ses moyens thérapeutiques. La médecine traditionnelle possède un caractère rituel, est accessible financièrement et se caractérise par la disponibilité des praticiens de la MT.

Elle possède néanmoins des faiblesses : absence de législation, anarchie du milieu, insuffisance des règles d'hygiène dans la pratique, destruction de la biodiversité, piraterie scientifique...

Dans un contexte de forte prévalence du diabète, toute stratégie visant à favoriser l'accès à un traitement efficace, doit prendre prioritairement en considération, les communautés (rurales surtout) ayant un accès limité aux services de santé.

Dans le cadre du diabète, il est primordial de déceler les premiers signes afin de rediriger les personnes vers un service de santé où la prise de glycémie pourra confirmer le diagnostic. Cette prise de glycémie doit être réalisée régulièrement chez la personne diabétique pour éviter la survenue des complications graves.

La collaboration entre les praticiens de la médecine traditionnelle et ceux de la médecine moderne est fondamentale dans l'intérêt du patient.

### **Objectifs**

Objectif général : contribuer à l'amélioration de l'état de santé des populations, par la sensibilisation sur le diabète des praticiens de la médecine traditionnelle, dans le cadre de la lutte contre le diabète au Bénin.

Objectifs spécifiques :



- Contribuer à la sensibilisation et l'information sur le diabète aux praticiens de la médecine traditionnelle ;
- Participer à la référence de x% des cas suspectés de diabète de type I chez les enfants et adultes vers une formation sanitaire ;
- Participer à la référence de x% des cas de diabète de type II avancé vers une formation sanitaire ;
- Participer à la référence de x% des femmes enceintes à risque de diabète gestationnel vers une formation sanitaire ;
- Contribuer au renforcement de la collaboration entre praticiens de la Médecine Traditionnelle d'une part et les professionnels de la médecine moderne d'autre part ;
- Contribuer à assurer une prévention adéquate aux personnes à risque de développer du diabète.

#### Résultats attendus :

- Les praticiens de la médecine traditionnelle sont informés correctement sur le diabète ;
- Les enfants et adultes suspectés d'être atteints du diabète de type I sont référencés vers une formation sanitaire ;
- Les femmes enceintes à risque de diabète gestationnel sont référencés vers une formation sanitaire ;
- Les personnes atteintes d'un diabète avancé sont référés vers une formation sanitaire ;
- La collaboration entre praticiens de la Médecine Traditionnelle et les professionnels de la médecine moderne est renforcée ;
- L'accompagnement des personnes diabétiques est assuré.

#### Protocole de sensibilisation et d'information sur le diabète :

Le protocole de sensibilisation et d'information sur le diabète est un document d'orientation des acteurs de la médecine traditionnelle, dans le diagnostic et le suivi du patient diabétique. La prise en charge de cette maladie, inclut la nécessité de référencer le patient lorsque sa situation dépasse les compétences des praticiens de la médecine traditionnelle. Il importe donc que soit renforcée la collaboration entre la médecine traditionnelle et la médecine moderne. Les principes fondamentaux de ce document se fondent sur le plan stratégique quinquennal de la médecine traditionnelle (2012-2016) ainsi que sur la stratégie de l'OMS pour la médecine traditionnelle pour 2014-2023. De plus, la lutte contre le diabète est inscrite dans le Programme National de Lutte contre les Maladies Non Transmissibles (PNLMNT).

#### Rôle et attribution du praticien de la MT

- Reconnaître les signes précurseurs du diabète ;
- Reconnaître les complications du diabète ;
- Reconnaître les signes d'hyperglycémie et d'hypoglycémie ;
- Référer les personnes suspectées d'avoir du diabète ;
- Notifier les effets indésirables des préparations traditionnelles ;





- Collaborer avec les professionnels de la médecine moderne dans la prise en charge de la maladie ;
- Appuyer la surveillance épidémiologique du diabète au niveau communautaire ;
- Rendre compte de leurs activités aux responsables du centre de santé de leurs localités.

### **Collaboration entre Praticiens de la Médecine Traditionnelle (PMT) :**

Pour une bonne collaboration entre Praticiens de la Médecine Traditionnelle, le PMT doit :

- Se faire confiance
- Etre humble, courtois, honnête et ouvert
- Faire confiance à ses collègues et les accepter
- Participer aux formations sur le diabète et aux rencontres d'échanges
- Reconnaître ses limites et faire recours d'autre compétences.

### **Collaboration du PMT avec le professionnel de la médecine moderne**

La collaboration entre la médecine traditionnelle et la médecine moderne est recommandée afin d'assurer une efficacité du système de santé. Ces deux types de professionnels de la santé contribuent à l'amélioration de la santé des populations. Ils ont donc les mêmes objectifs ; même si les moyens diffèrent. Des liens doivent être établis entre le Praticien de la Médecine Traditionnelle et le professionnel de la médecine moderne se situant au même niveau de la pyramide sanitaire. Le PMT doit être connu aussi bien par sa communauté que par le professionnel de la médecine moderne y exerçant. Ce dernier aidera le PMT à évaluer l'efficacité et la tolérance de ses remèdes.

### **Importance des messages à faire passer dans la prévention du diabète :**

La sensibilisation des tradipraticiens sur le diabète doit être réalisée par un professionnel de la médecine moderne. Il doit pouvoir assurer la (ou les) séance(s) organisée(s) et adapter le message pour la compréhension de tous. Le choix du déroulement de la séance lui est laissé, à la condition que les messages suivants soient inclus : la définition du diabète (sans pour autant trop entrer dans les détails, le but est de comprendre dans les grandes lignes), les signes (polyurie, polydipsie, amaigrissement inexplicable, fatigue), les signes d'hypoglycémie (changement de caractère, maux de tête, fatigue, pâleur, faim, transpiration, trouble de la vue, vertige et tremblement : cela constitue une urgence) et d'hyperglycémie (sommolence, fatigue, langue sèche, polyurie, soif : gravité à long terme), les complications (macroangiopathie et microangiopathie) et l'importance des conseils hygiéno-diététiques de la personne diabétique (alimentation et sport, diminution de la consommation d'alcool et de tabac).

Le praticien de la médecine traditionnelle doit être en mesure de rediriger le patient présentant des signes de diabète vers un centre de santé afin d'effectuer une glycémie de contrôle. Il est important de souligner qu'il ne s'agit pas de substituer la médecine traditionnelle par la médecine moderne, mais de relayer lorsque le tradipraticien ne possède pas les compétences pour vérifier la glycémie du patient. Une fois que le patient est diagnostiqué diabétique, dans un centre de santé ou un hôpital, il est tout à fait libre de revenir à la médecine traditionnelle, dans la mesure où les signes des complications sont surveillés très fréquemment, et où les plantes qu'utilisent le tradipraticien ne



constituent pas un danger aux doses thérapeutiques (effets secondaires, contre-indications, interactions, grossesse et enfants...). En cas de survenue d'un événement indésirable au cours d'un traitement traditionnel, le tradipraticien doit prendre en charge le patient et le référer au centre de santé le plus proche, arrêter au besoin le médicament traditionnel ou diminuer la dose (quantité) à administrer, et notifier le cas au centre de santé le plus proche ou au PNMNT. Le suivi d'un diabétique doit inclure également une surveillance régulière (tous les 3 mois) de la glycémie qui se fait dans un centre de santé. Le praticien de la médecine traditionnelle doit suivre très régulièrement le patient afin d'apprécier l'évolution des signes. En cas d'évolution défavorable, il doit être référé au centre de santé le plus proche.

1 : stratégie thérapeutique OMS 2002-2005

## 4. Annexes





## Annexe 1 : La maladie du diabète : Pré-test dans les CEG

Nom : .....

Prénom : .....

**Consigne : Entourez la bonne réponse**

1 - Avez-vous déjà entendu parler du diabète ? **oui non**

2 - Le diabète est-elle une maladie transmissible ? **oui non**

3- Le diabète est-elle une maladie chronique ? **oui non**

4 - L'insuline est une hormone produite par le foie : **vrai faux**

5 - L'insuline permet de faire rentrer le glucose dans les muscles et organes : **vrai faux**

6 - Citez 3 signes précurseurs d'un diabète :

-

-

-

7 - Citez 4 complications dus à un diabète mal contrôlé :

-

-

-

-

**Consigne : Entourez la bonne réponse**

8 - Les facteurs de risque du diabète sont :

Obésité **oui non**

L'exercice physique intense **oui non**

Une mauvaise alimentation **oui non**

Antécédent personnel de paludisme **oui non**

Tabagisme **oui non**

Alcool **oui non**



9 - Le diabète peut se guérir avec un traitement            **oui**            **non**

10 - Citez 3 conseils à donner à une personne risquant de développer un diabète ?

- 
- 
- 

**Consigne : Entourez la bonne réponse**

11 - Pensez-vous que dans une assiette équilibrée :

- Il doit avoir plus de légumes que de féculents            **oui**            **non**
- Il doit avoir autant de légumes que de féculents et de poissons et substituts    **oui**            **non**

12 - Pensez-vous qu'en réduisant l'apport en huile lors de vos repas vous pourriez prévenir le diabète ?            **oui**            **non**

13 – Pensez-vous que la réduction de l'apport de sel dans vos repas pourrait contribuer à la prévention de l'hypertension artérielle ?            **oui**            **non**





9 – Le diabète peut-il se guérir définitivement avec un traitement ?

**oui**

**non**

10 - Citez 3 conseils à donner à une personne risquant de développer un diabète ?

- 
- 
- 

**Consigne : Entourez la bonne réponse**

11 - Pensez-vous que dans une assiette équilibrée :

- Il doit avoir plus de légumes que de féculents **oui** **non**
- Il doit avoir autant de légumes que de féculents et de poissons et substituts **oui** **non**

12 - Pensez-vous qu'en réduisant l'apport en huile lors de vos repas vous pourriez prévenir le diabète ?

**oui**

**non**

13 – Pensez-vous que la réduction de l'apport de sel dans vos repas pourrait contribuer à la prévention de l'hypertension artérielle ?

**oui**

**non**

14 - Souhaiteriez-vous qu'un atelier culinaire soit organisé au sein de votre collège pour vous montrer comment améliorer la qualité de vos repas ?

**oui**

**non**

15 - Pensez-vous que vous pourriez mettre en place une activité au sein de votre collège pour lutter contre le diabète ?

**oui**

**non**

Si oui laquelle ?

.....

.....

16 - Avez-vous ressenti l'importance de cette sensibilisation ?

**oui**

**non**

17 - Partagerez-vous ce message que vous avez reçu avec vos proches ?

**oui**

**non**





## Annexe 4 : Questionnaire pour les ateliers culinaires

Date : .....

Lieu : .....

Plat préparé : .....

### Avant-propos :

	Nombre de OUI	Nombre de NON	Nombre de NE SAIS PAS
Avez-vous déjà entendu parler du diabète ?			
Savez-vous que le manque d'activité physique et l'obésité peuvent mener au diabète ?			
Savez-vous que l'alimentation joue un rôle important dans la prévention du diabète ?			

*Explication succincte sur les signes du diabète, les complications, comment se faire diagnostiquer et comment éviter le diabète.*

### Les légumes :

Apporte-t-ils des	Nombre de OUI	Nombre de NON	Nombre de NE SAIS PAS
Beaucoup de graisses			
Beaucoup de sucres			
Doivent-ils représenter l'élément principal de l'assiette ?			

### La pâte de \_\_\_\_\_ :

Apporte-t-elle :	Nombre de OUI	Nombre de NON	Nombre de NE SAIS PAS
Beaucoup de sucres			
Doit-elle être l'élément principal de l'assiette ?			



Le poisson :

Apporte-t-il des	Nombre de OUI	Nombre de NON	Nombre de NE SAIS PAS
Beaucoup de graisses			
Beaucoup de protéines			
Beaucoup de sucres			

L'huile :

	Nombre de OUI	Nombre de NON	Nombre de NE SAIS PAS
Pensez-vous qu'en réduisant l'apport en huile lors de vos repas vous pourriez prévenir le diabète ?			

Le sel :

	Nombre de OUI	Nombre de NON	Nombre de NE SAIS PAS
Savez-vous que l'utilisation excessive de sel peut donner de l'hypertension artérielle			

En général :

	Nombre de OUI	Nombre de NON	Nombre de NE SAIS PAS
Dans une assiette, doit-il y avoir plus de légumes que de féculents ?			
Trop de glucides favorisent-ils le diabète ?			
Pensez-vous que cet atelier culinaire que nous avons organisé dans votre école vous a apporté de nouvelles connaissances qui pourraient vous aider dans votre vie quotidienne ?			



## Annexe 5 : Budget-type pour les ateliers culinaires

I/ Maïs.....4.000F

II/ Bois de chauffe.....1.000F

### III/ Ingrédients pour la sauce :

- Tomate.....2000F
- Oignon(40).....2000F
- Gingembre.....200F
- Sel.....100F
- Moutarde.....500F
- Ail.....200F
- 2 + 1/2L Huile rouge.....2000F
- Crevette fumé moulu.....1000F
- Légumes.....4000F
- Poisson silivi (6Kg grand).....7800F
- Poisson fretin.....2000F

### IV/ Fruits

Orange ou banane.....4000F

### Autres frais :

- Eau (Pure water).....1000F
- Déplacements pour l'organisation.....3000F
- Imprévu.....1000F
- Perdiem des membres CTC.....2000F/personne

**Total : 35.800 F+ 2000Fpar membres CTC présents**





## Annexe 6 : Fiche de dépistage



### FICHE DE DEPISTAGE PROGRAMME DIABETE BENIN

Nom et prénoms : Téléphone :		Département :	
Commune / Arrondissement :		Village/Quartier :	
Sexe : F M	Age :		CS habituel :
A-t-il mangé ou bu autre chose que de l'eau : OUI NON		Ethnie :	
Glycémie : ..... g/L		Date :	

Si glycémie > 1.10g/L : donnez le rendez-vous un matin à jeun, pour une 2<sup>ème</sup> glycémie capillaire. Si la glycémie est encore supérieure à 1.10g/L, effectuer une glycémie veineuse au laboratoire pour confirmation.



### FICHE DE DEPISTAGE PROGRAMME DIABETE BENIN

Nom et prénoms :			
A jeûn : OUI NON NE SAIS PAS			
Glycémie : ..... g/L			Date :

Si glycémie > 1.10g/L : revenir un matin à jeun pour une deuxième glycémie capillaire.

Rendez-vous le : ..... lieu : .....



## Annexe 7 : Guide d'orientation du personnel de santé sur la sensibilisation et le dépistage du diabète dans les formations sanitaires

### 1- Signes évocateurs du diabète :

- Antécédent familial de diabète
- Personne obèse
- Polyurie accompagnée de polyphagie
- Amaigrissement inexplicé
- Baisse de la vision
- Fatigue intense inexplicé
- Picotements des mains et des pieds
- Boutons (furoncles) et abcès à répétition
- Perte de sensibilité des extrémités

### 2- Comment éviter le diabète :

- Manger modérément, 3 fois par jour
- Manger moins salé, moins gras, moins sucré
- Manger un repas équilibré
- Eviter l'alcool
- Faire des exercices physiques au quotidien ou hebdomadaire (marche ou autre sport préféré)

### 3- Organisation du dépistage gratuit du diabète :

- Il se fera dans tous les centres de santé et à l'hôpital de zone avec les glucomètres et les bandelettes.
- Pour chaque personne dépistée, les agents doivent garder le résultat du dépistage grâce à la « fiche de dépistage programme diabète Bénin » (1<sup>er</sup> partie). L'origine du patient, notamment si la valeur de la glycémie est anormale (nom, adresse, **numéro de téléphone**,...) doit y être indiquée. Ces informations sont essentielles pour le suivi du patient.
- Chaque personne se faisant dépister doit recevoir une feuille indiquant le résultat de la glycémie (2<sup>ème</sup> partie des « fiches de dépistage programme diabète Bénin »).
- En fin de journée de dépistage, transmettre à la zone la synthèse du dépistage (cf. Fiche « recueil des données d'une sensibilisation-dépistage » en annexe 8)
- Les personnes ayant une glycémie supérieure à 1.10 g/L sont peut-être non à jeun. Il faut donc les convoquer afin de leur faire une deuxième glycémie capillaire. Convenir avec eux d'un rendez-vous, dans un centre de santé disposant d'un laboratoire capable de réaliser des glycémies veineuses. Indiquer la date du rendez-vous sur la fiche de dépistage remise au patient et inscrire le nom du patient dans le « tableau des rendez-vous, pour une glycémie capillaire de confirmation, pour les personnes dépistées ayant une glycémie supérieure à 1.10g/L ». Les rendez-vous devront être communiqués à chaque centre de santé susceptible de réaliser le contrôle des glycémies.
- Lors du rendez-vous, si cette 2<sup>ème</sup> glycémie capillaire est toujours au-dessus de 1.10g/L, le patient doit faire le même jour une glycémie en laboratoire. Il faut alors l'orienter vers le laboratoire. (Il peut être décidé de rendre gratuit cet acte, suivant le budget disponible.)
- Si le patient s'avère avoir une glycémie anormale, il est important de prévoir une consultation. Si des consultations avec un endocrinologue sont organisées dans les hôpitaux



de zone de la région, prévoir un rendez-vous. Sinon, fixer un rendez-vous avec un médecin du centre de santé habituel du patient.

- Chaque patient diabétique devra se voir remettre une carte du diabétique avec les valeurs des glycémies effectuées. Ces premières valeurs doivent apparaître dans le tableau de suivi des diabétiques. Il faut y faire mentionner les coordonnées du patient (avec **numéro de téléphone** si possible), l'origine du patient, la valeur de la glycémie, la date du rendez-vous de consultation avec le médecin.
- Vérifier si les patients viennent bien aux rendez-vous (de glycémie de confirmation et de consultation avec le médecin), et si ce n'est pas le cas, le centre de santé auquel est rattaché le patient doit enquêter : pourquoi ? problème de coût ? tradipraticien ? Toutes les informations sont importantes lors du suivi du patient.



## Annexe 8 : Feuille de recueil des données sur le dépistage

**Date :**

**Commune :**

**Centre :**

**Nombre de personnes dépistées :**

**Sexe Masculin :**

**Sexe Féminin :**

**Nombres de personnes dépistées à jeun :**

**Nombres de personnes dépistées ayant une glycémie située entre 1.10 g/L et 1.25g/L,**

- à jeun :
- non à jeun :

**Nombres de personnes dépistées ayant une glycémie supérieure à 1.25 g/L,**


- à jeun :
- non à jeun :

**Anciens diabétiques :**



## Annexe 9 : Carte de suivi du diabétique

EXAMENS BIOLOGIQUES		
Date	Glycémie En g/L	Autres Examens Traitements



N°

**CARTE DE SUIVI  
DU DIABETIQUE**

Nom .....

Prénoms .....

Age ..... Sexe .....

Commune .....

Personne à contacter en cas d'urgence

.....



