

Connaissances nutritionnelles sur le diabète

Introduction

Madame, Monsieur,

Nous souhaitons solliciter votre participation afin d'optimiser au mieux la prise en charge thérapeutique et diététique des personnes vivant soit avec un diabète de type 1 soit avec un diabète de type 2 traité par insuline soit sans diabète.

Pour cela, il vous suffit de répondre au questionnaire évaluant vos connaissances diététiques (environ 20 minutes).

Certaines questions peuvent vous paraître difficile, dans ce cas n'hésitez pas à répondre « je ne sais pas ».

Merci de votre participation.

Partie 1 :

Quel est votre poids actuel ?

 kg

Avez-vous un diabète ?

Oui Non

Partie 2 :

Quel type de diabète avez-vous ?

Diabète de type 1 Diabète de type 2 Je ne sais pas

Partie 3 :

Avez-vous un traitement par insuline ?

Oui Non

Partie 4 :

Indiquez le(s) nom(s) d'insuline et la fréquence d'injection par jour.

Veillez préciser :

Veillez indiquer l'année de diagnostic de votre diabète

Quand avez-vous réalisé vos dernières analyses sanguines ?

Année

Mois

Choisissez...

Connaissez-vous la valeur de votre HbA1c obtenue lors de ces dernières analyses ?

Oui Non

Quelle était la valeur de votre HbA1c ?

<input type="text"/>	%
----------------------	---

Partie 5 :

Le questionnaire sur les aliments commence ici. Il contient 5 parties de 6 à 13 questions, 36 au total.

Temps nécessaire : 15min en moyen.

Ces aliments contiennent-ils des glucides ?
Cocher la bonne réponse pour chaque question.

Saucisses de Strasbourg

Oui Non Je ne sais pas

Cabillaud (poisson blanc)

Oui Non Je ne sais pas

Gruyère

Oui Non Je ne sais pas

Lait demi-écrémé

Oui Non Je ne sais pas

Soda

Oui Non Je ne sais pas

Légumes secs (lentilles, flageolets, haricots rouges, ...)

Oui Non Je ne sais pas

Pomme

Oui Non Je ne sais pas

Haricots verts

Oui Non Je ne sais pas

Beurre

Oui Non Je ne sais pas

Poulet grillé

Oui Non Je ne sais pas

Spaghetti cuites nature

Oui Non Je ne sais pas

Sauce tomate (style « ketchup »)

Oui Non Je ne sais pas

Steack haché cuit

Oui Non Je ne sais pas

Partie 6 :

Quelle quantité de glucides contiennent les aliments suivants ?

Cocher la bonne réponse pour chaque question.

1 verre de lait (200mL)

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g Je ne sais pas

1 assiette de pâtes cuites (200g)

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g Je ne sais pas

1 assiette de riz cuit (200g)

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g Je ne sais pas

1 verre de jus d'orange (200mL)

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g Je ne sais pas

1/2 bol céréales sucrées (45g)

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g Je ne sais pas

1 assiette de flageolets (200g)

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g Je ne sais pas

1 assiette de purée (200g)

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g Je ne sais pas

Partie 7 :

Cocher la bonne réponse pour chaque question.

Céréales petit-déjeuner

A quelle partie de l'étiquette devez-vous vous référer pour un bol de céréales (1 portion) afin de connaître l'apport glucidique ?

- Je ne sais pas Partie supérieure Partie inférieure Les deux

Pour une portion, combien de glucides mangerez-vous, en grammes ?

- Je ne sais pas 62g 11g 28g

Pour 100g de ces céréales, combien y a-t-il de sucres, en grammes ?

- Je ne sais pas 11g 24g 62g

Si vous mangez le paquet entier, combien de portions mangerez-vous ?

- Je ne sais pas 10 16 22

Est-ce que ces céréales contiennent des lipides ?

- Oui Non

Pour 100g de ces céréales, combien y a-t-il d'acides gras saturés, en grammes ?

- Je ne sais pas 2,3g 5g 14g

Partie 8 :

Cocher la bonne réponse pour chaque question.

Un taux de glucose préprandial (juste avant le repas) satisfaisant est de :

- Je ne sais pas 60mg/dL 110mg/dL 180mg/dL

Un taux de glucose post-prandial (2 heures après le repas) satisfaisant est de :

Je ne sais pas 60mg/dL 140mg/dL 220mg/dL

Combien de grammes de glucides sont contenus dans un morceau de sucre standard ?

Je ne sais pas 5g 15g 25g

De quel ordre de grandeur augmente le taux de glucose après la prise d'un morceau de sucre ?

Je ne sais pas 500mg/dL 10mg/dL 50mg/dL

Quel aliment augmentera le plus rapidement la glycémie ?

Je ne sais pas Morceau de sucre Barre chocolatée Pain complet

Vous êtes sur le point de tondre la pelouse, ce qui correspond à environ 30 min d'effort physique vigoureux. De quel ordre de grandeur pensez-vous diminuer votre taux de glucose ?

Je ne sais pas 10mg/dL 50mg/dL 150mg/dL

Vous venez juste de faire une marche rapide pendant une heure et vous commencez à trembler et à vous sentir faible. Avant de débiter la marche, votre taux de glucose était de 160mg/dL. A combien est-il maintenant ?

Je ne sais pas 210mg/dL 160mg/dL 60mg/dL

Votre taux de glucose est bas à 50 mg/dL. Combien de morceaux de sucre devez-vous manger pour augmenter votre taux de glucose de 50mg/dL ?

Je ne sais pas 1 5 10

Partie 9 :

**Combien de grammes de glucides sont contenus dans chacun des repas suivants ?
Cocher la bonne réponse pour chaque question.**

Petit-déjeuner :

1 pain au chocolat de boulangerie

1 verre de jus d'orange

1 café noir avec 2 sucrettes

Quelle quantité de glucides est apportée par ce repas ?

15g 25g 55g 75g 95g Je ne sais pas

Déjeuner :

1 grand sandwich poulet crudité

1 part de flan pâtissier

1 soda « zéro »

Quelle quantité de glucides est apportée par ce repas ?

30g 60g 90g 120g 150g Je ne sais pas

Goûter :

1 barre chocolatée

Quelle quantité de glucides est apportée par ce repas ?

10g 20g 30g 40g 50g 60g Je ne sais pas

Dîner :

1 pizza taille « restaurant »

Salade verte

1 soda

Quelle quantité de glucides est apportée par ce repas ?

25g 55g 65g 85g 115g Je ne sais pas

Partie 10 :

Au cours des 3 derniers mois, avez-vous utilisé une ou des applications sur smartphone pour vous aider dans le comptage des glucides ?

Oui Non

Avez-vous utilisé cette application pour répondre aux questions ?

Oui Non

Utilisez-vous d'autre source d'information pour estimer le contenu des glucides dans les aliments ?

Oui Non

Veillez préciser : (Nombre de caractères restants : 150)

Partie 11 :

Chère Madame, cher Monsieur,

Merci pour votre participation. Ce questionnaire s'adresse uniquement aux personnes qui présentent un diabète, il prendra donc fin ici pour vous.
En comptant sur les prochaines collaborations avec vous.

Très cordialement
Équipe EREN

Commentaires (facultatifs)

Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)