

Partie 5: L'Instrument STEPS

Présentation générale

**Dans cette
Partie**

Cette partie traite les sujets suivants

Sujet	Voir Page
Section 1: L'Instrument STEPS	5-1-1
Section 2: Guide de précision sur les questions	5-2-1
Section 3: Cartes	5-3-1
Section 4: L'Instrument STEPS en un coup d'œil	5-4-1



**World Health
Organization**



Département des maladies chroniques et de la promotion
de la Santé

Organisation mondiale de la Santé
20 Avenue Appia, 1211 Genève 27, Suisse

Pour de plus amples renseignements:
www.who.int/chp/steps

Instrument STEPS de l'OMS (Modules de Base et Elargis)

Instrument STEPS

Présentation générale

Introduction

Ceci est l'Instrument STEPS standard que les pays/sites utiliseront pour développer leur propre Instrument. Il contient :

- Les modules de BASE pour chaque section (en clair)
- Les modules ELARGIS (foncés), et
- Les réponses pour Step 1, Step 2 et Step 3.

Module de base

Les modules de base incluent des questions nécessaires au calcul de variables-clé. Par exemple :

- fumeurs quotidiens et actuels,
- IMC moyen.

Note : Toutes les questions de base devraient être posées, les enlever aurait un effet sur l'analyse.

Modules élargis

Les modules élargis permettent d'obtenir des informations plus détaillées pour chaque facteur de risque. Ceux-ci devraient être inclus dans l'Instrument si vous désirez des données plus approfondies. Les exemples sont les suivants :

- utilisation du tabac non fumé,
- antécédents d'une tension artérielle élevée.

Guide pour les colonnes

Le tableau ci-dessous est un guide court pour expliquer chaque colonne de l'Instrument.

Colonne	Description	Adaptations pour le site
Numéro	Ceci est le numéro de la question pour aider les enquêteurs à s'y retrouver en cas d'interruption lors de l'entretien.	Numérotez l'Instrument chronologiquement une fois les adaptations effectuées et le contenu finalisé.
Question	Chaque question devra être lue aux répondants.	<ul style="list-style-type: none">• Sélectionnez les sections à utiliser.• Ajoutez les questions élargies et optionnelles selon la nécessité.
Réponse	Cette colonne énumère les réponses possibles que l'enquêteur encrclera ou pour lesquelles il/elle remplira les cases prévues à cet effet. Les sauts apparaissent à la droite des réponses et devront être suivis minutieusement pendant l'entretien.	<ul style="list-style-type: none">• Ajoutez les catégories spécifiques pour chaque pays/site dans les modules concernés (ex. C5).• Changez les références qui sont faites pour les sauts. Actuellement ce sont les codes qui sont utilisés et ils doivent être remplacés par le numéro de la question. Cela facilitera la tâche pour les enquêteurs.
Code	Cette colonne a été créée afin que les données de l'Instrument correspondent à celles de l'outil de saisie de données, à celles de la syntaxe pour l'analyse des données et à celles de la Note de synthèse.	Le code ne devra jamais être changé ou enlevé, il est utilisé comme identifiant général pour la saisie des données et l'analyse.

Note : Il est recommandé d'utiliser les questions des modules de base et élargis.



Instrument STEPS de l'OMS

pour la surveillance des facteurs de risque des maladies chroniques

<insérer le nom du pays ou du site>

Information sur l'enquête

Lieu et Date		Réponse	Code
1	Code du District	□ □ □ □	I1
2	Nom du grappe/centre/village		I2
3	Code du grappe/centre/village	□ □ □ □	I3
4	Identification de l'enquêteur	□ □ □ □	I4
5	Date de l'entretien (à laquelle l'Instrument a été rempli)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ Jour Mois Année	I5

		Numéro d'identification du répondant		
		□ □ □ □ □ □ □ □ □ □		
Consentement, Langue utilisée pour l'entretien et Nom		Réponse	Code	
6	Le formulaire de consentement a été lu au répondant	Oui 1 Non 2 Si NON, le lire	I6	
7	Le consentement a été obtenu (oral ou écrit)	Oui 1 Non 2 Si NON, FINIR l'entretien	I7	
8	Langue de l'entretien [<i>Insérer la langue</i>]	Français 1 [Ajouter langue] 2 [Ajouter langue] 3 [Ajouter langue] 4	I8	
9	Heure de l'entretien (0-24h)	□ □ □ : □ □ □ hrs mins	I9	
10	Nom de famille		I10	
11	Prénom		I11	
Informations supplémentaires pouvant être utiles				
12	Numéro de téléphone (dans la mesure du possible)		I12	
13	Spécifier de quel téléphone il s'agit	Travail 1	I13	
		Domicile 2		
		Voisin 3		
		Autres (spécifier) 4		
		Autres □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	I13 other	

Note : Les informations I6 à I13 permettant l'identification du répondant devraient être enregistrées et archivées séparément de l'Instrument parce qu'elles contiennent des informations confidentielles.

Step 1 Informations démographiques

MODULE DE BASE : Informations démographiques			
Question	Réponse		Code
14	Sexe (entourer le numéro correspondant)	Homme 1 Femme 2	C1
15	Quelle est votre date de naissance ? <i>Ne sait pas 77 777 7777</i>	_ _ _ _ _ _ _ _ _ <i>Si réponse connue, aller à C4</i> Jour Mois Année	C2
16	Quel âge avez-vous ?	Années _ _	C3
17	En tout, combien d'années avez-vous passé à l'école ou à suivre une formation à plein temps (sans compter la pré-scolarité) ?	Années _ _	C4
ELARGI : Informations démographiques			
Question	Réponse		Code
18	A quel milieu <u>socioculturel</u> appartenez-vous ? [<i>groupe ethnique / racial /sous- groupe culturel / autres</i>]	[<i>Défini selon les besoins démographiques locaux</i>] 1 2 3 Refuse 88	C5
19	Quel est le <u>plus haut niveau</u> d'instruction que vous ayez atteint ? [INSERER LES CATEGORIES SPECIFIQUES A CHAQUE PAYS]	Aucune instruction officielle 1 Moins que l'école primaire 2 Fin de l'école primaire 3 Fin de l'école secondaire 4 Fin du lycée ou équivalent 5 École supérieure, Université 6 Diplôme post-universitaire obtenu 7 Refuse 88	C6
20	Laquelle des catégories suivantes décrit le mieux votre activité professionnelle <u>principale</u> ces douze derniers mois ? [INSERER LES CATEGORIES SPECIFIQUES A CHAQUE PAYS] UTILISER LES CARTES	Employé(e) de l'État 1 Employé(e) dans le privé 2 Indépendant(e) 3 Bénévole 4 Étudiant(e) 5 Maître (sse) de maison 6 Retraité(e) 7 Chômeur (se) 8 Invalide 9 Refuse 88	C7
21	Combien de personnes âgées de <u>plus de dix-huit ans</u> , y compris vous-même, habitent dans votre maison ?	Nombre de personnes _ _	C8
22	En prenant comme <u>référence</u> l'année <u>passée</u> , pouvez-vous me dire quels ont été les revenus moyens du ménage ? <i>(NOTER SEULEMENT POUR UNE PERIODE ET PAS LES TROIS)</i>	Par semaine _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ <i>Aller à T1</i> Ou par mois _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ <i>Aller à T1</i> Ou par année _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ <i>Aller à T1</i> Refuse 88	C9a C9b C9c C9d
23	Si vous ne connaissez pas le montant, pouvez-vous me donner une estimation du revenu annuel du ménage si je vous lis quelques montants ? Est-ce... [INSERER LES VALEURS] [LIRE LES DIFFERENTES OPTIONS]	≤ Quintile (Q) 1 1 Plus que Q 1, ≤ Q 2 2 Plus que Q 2, ≤ Q 3 3 Plus que Q 3, ≤ Q 4 4 Plus que Q 4 5 Ne sait pas 77 Refuse 88	C10

Step 1 Mesures comportementales

MODULE DE BASE : Consommation de tabac

Nous allons maintenant vous poser des questions sur plusieurs comportements relatifs à la santé. Cela inclut des comportements comme la consommation de tabac, d'alcool, de fruits et de légumes ainsi que l'activité physique. Commençons par le tabac.

Question	Réponse	Code
24 Fumez-vous actuellement des produits à base de tabac tels que cigarettes, cigares ou pipes ?	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à T6</i>	T1
25 Si Oui, Fumez-vous quotidiennement ?	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à T6</i>	T2
26 A quel âge avez-vous commencé à fumer quotidiennement ?	Age (années) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <i>Si réponse connue, aller à T5a</i> Ne se souvient pas 77	T3
27 Si vous ne vous rappelez pas de votre âge, vous souvenez-vous depuis quand vous avez commencé à fumer quotidiennement ? <i>(NOTER SEULEMENT POUR UNE PERIODE ET PAS LES TROIS)</i> Ne se souvient pas 77	En nombre d'années <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <i>Si réponse connue, aller à T5a</i>	T4a
	Ou en Mois <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <i>Si réponse connue, aller à T5a</i>	T4b
	Ou en Semaines <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T4c
28 Quelle quantité des produits suivants fumez-vous en moyenne chaque jour ? <i>(INSCRIRE LA QUANTITE POUR CHAQUE TYPE DE PRODUIT)</i> Ne se souvient pas 77	Cigarettes industrielles <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T5a
	Cigarettes roulées <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T5b
	Pipes <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T5c
	Cigares, cigarillos <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T5d
	Autres <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <i>Si Autres, aller à T5 other</i>	T5e
	Autres (à spécifier) : <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T5other

ELARGI : Consommation de tabac

Question	Réponse	Code
29 Dans le passé, avez-vous déjà fumé quotidiennement ?	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à T9</i>	T6
30 Si Oui, Quel âge aviez-vous quand vous avez arrêté de fumer quotidiennement ?	Age (Années) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <i>Si réponse connue, aller à T9</i> Ne se souvient pas 77	T7
31 Si vous ne vous rappelez pas de votre âge, souvenez-vous depuis quand vous avez arrêté de fumer quotidiennement ? <i>(NOTER SEULEMENT POUR UNE PERIODE ET PAS LES TROIS)</i> Ne se souvient pas 77	Nombre d'années <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <i>Si réponse connue, aller à T9</i>	T8a
	Ou Nombre de mois <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <i>Si réponse connue, aller à T9</i>	T8b
	Ou Nombre de semaines <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T8c
32 Consommez-vous actuellement du tabac non fumé sous forme de tabac à priser, de tabac à mâcher, de feuilles de bétel ?	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à T12</i>	T9
33 Si Oui, En consommez-vous quotidiennement ?	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à T12</i>	T10

ELARGI : Consommation de tabac, suite				
Question		Réponse		Code
34	En moyenne, combien de fois par jour consommez-vous les produits suivants ? (INSCRIRE POUR CHAQUE TYPE) Ne sait pas 77	Tabac à priser (voie orale)	□ □ □	T11a
		Tabac à priser (voie nasale)	□ □ □	T11b
		Tabac à mâcher	□ □ □	T11c
		Feuilles de bétel	□ □ □	T11d
		Autres	□ □ □ <i>Si Autres, Aller à T11 other</i>	T11e
		Autres (Spécifier)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	T11other
35	Dans le passé, avez-vous déjà consommé quotidiennement du tabac non fumé tel que [tabac à priser, tabac à mâcher, feuilles de bétel] ?	Oui	1	T12
		Non	2	

MODULE DE BASE : Consommation d'alcool				
Les questions suivantes concernent la consommation d'alcool				
Question		Réponse		Code
36	Avez-vous consommé une boisson alcoolisée comme de la bière, du vin, de la liqueur, du cidre ou <i>[ajouter des exemples locaux]</i> ces douze derniers mois ? <i>UTILISER LES CARTES OU MONTRER DES EXEMPLES</i>	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à D 1</i>		A1
37	Durant les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous bu au moins une boisson alcoolisée ? (LIRE LES REPONSES) <i>UTILISER LES CARTES</i>	Quotidiennement 1 5-6 jours par semaine 2 1-4 jours par semaine 3 1-3 jours par mois 4 Moins d'1 fois par mois 5		A2
38	Quand vous buvez de l'alcool, combien de verres prenez-vous en moyenne par jour ?	Nombre □ □ □ Ne sait pas 77		A3
39	Avez-vous consommé une boisson alcoolisée comme de la bière, du vin, de la liqueur, du cidre ou <i>[ajouter des exemples locaux]</i> ces trente derniers jours ? <i>UTILISER LES CARTES OU MONTRER DES EXEMPLES</i>	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à A 6</i>		A4
40	Au cours des 7 derniers jours , combien de verres standard d'alcool avez-vous pris (quelle que soit la boisson alcoolisée) ? (INSCRIRE POUR CHAQUE JOUR- UTILISER LES CARTES) Ne sait pas 77	Lundi	□ □ □	A5a
		Mardi	□ □ □	A5b
		Mercredi	□ □ □	A5c
		Jeudi	□ □ □	A5d
		Vendredi	□ □ □	A5e
		Samedi	□ □ □	A5f
		Dimanche	□ □ □	A5g

ELARGI : Consommation d'alcool				
Question		Réponse		Code
41	Au cours des 12 derniers mois, quel a été le plus grand nombre de verres que vous ayez bu en une seule fois, en comptant tous les verres standard ?	Le plus grand nombre de verres □ □ □ Ne sait pas 77		A6
42	Pour les hommes uniquement : Combien de jours avez-vous bu cinq verres standard ou plus en un seul jour au cours des 12 derniers mois ?	Nombre de jours □ □ □ □ □ Ne sait pas 777		A7
43	Pour les femmes seulement : Combien de jours avez-vous bu quatre verres standard ou plus en un seul jour au cours des 12 derniers mois ?	Nombre de jours □ □ □ □ □ Ne sait pas 777		A8

MODULE DE BASE : Hygiène alimentaire				
<p>Les questions suivantes portent sur votre consommation habituelle de fruits et légumes. Voilà une carte qui montre quelques exemples de fruits et légumes locaux. Chaque dessin correspond à une portion. En répondant à ces questions, pensez à une semaine type de l'année passée.</p>				
Question		Réponse		Code
44	Habituellement, combien de jours par semaine consommez-vous des fruits ? <i>UTILISER LES CARTES</i>	Nombre de jours □ □ □ Ne sait pas 77	<i>Si aucun jour, aller à D 3</i>	D1
45	Combien de portions de fruits mangez-vous lors d'une de ces journées ? <i>UTILISER LES CARTES</i>	Nombre de portions □ □ □ □ □ Ne sait pas 77		D2
46	Habituellement, combien de jours par semaine consommez-vous des légumes ? <i>UTILISER LES CARTES</i>	Nombre de jours □ □ □ □ □ Ne sait pas 77	<i>Si aucun jour, aller à D 5</i>	D3
47	Combien de portions de légumes mangez-vous lors d'une de ces journées ? <i>UTILISER LES CARTES</i>	Nombre de portions □ □ □ □ □ Ne sait pas 77		D4

ELARGI : Hygiène alimentaire					
48	Quelle sorte de matière grasse (huile, beurre...) utilisez-vous le plus souvent pour la préparation des repas à la maison ? <i>(UTILISER LES CARTES EN CHOISIR UNE SEULE)</i>	Huile végétale	1	D5	
		Lard ou graisse	2		
		Beurre ou beurre allégé	3		
		Margarine	4		
		Autres	5		<i>Si Autres, aller à D5 other</i>
		Aucune en particulier	6		
		Aucune utilisée	7		
		Ne sait pas	77		
	Autres	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	D5other		

MODULE DE BASE : Activité physique			
<p>Je vais maintenant vous poser quelques questions sur le temps que vous consacrez à différents types d'activité physique lors d'une semaine typique. Veuillez répondre à ces questions même si vous ne vous considérez pas comme quelqu'un d'actif.</p> <p>Pensez tout d'abord au temps que vous y consacrez au travail, qu'il s'agisse d'un travail rémunéré ou non, de tâches ménagères, de cueillir ou récolter des aliments, de pêcher ou chasser, de chercher un emploi. <i>[Ajouter d'autres exemples si nécessaire]</i>. Dans les questions suivantes, les activités physiques de forte intensité sont des activités nécessitant un effort physique important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque, et les activités physiques d'intensité modérée sont des activités qui demandent un effort physique modéré et causant une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque.</p>			
Question	Réponse		Code
Activités au travail			
49	Est-ce que votre travail implique des activités physiques de forte intensité qui nécessitent une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque, comme [soulever des charges lourdes, travailler sur un chantier, effectuer du travail de maçonnerie] pendant au moins 10 minutes d'affilée ? INSERER DES EXEMPLES LOCAUX ET MONTRER LES CARTES	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à P4</i>	P1
50	Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous des activités physiques de forte intensité dans le cadre de votre travail ?	Nombre de jours □	P2
51	Lors d'une journée habituelle durant laquelle vous effectuez des activités physiques de forte intensité, combien de temps consacrez-vous à ces activités ?	Heures : minutes □ □ : □ □ hrs mins	P3 (a-b)
52	Est-ce que votre travail implique des activités physiques d'intensité modérée, comme une marche rapide ou [soulever une charge légère] durant au moins 10 minutes d'affilée ? INSERER DES EXEMPLES ET MONTRER LES CARTES	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à P7</i>	P4
53	Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous des activités physiques d'intensité modérée dans le cadre de votre travail ?	Nombre de jours □	P5
54	Lors d'une journée habituelle durant laquelle vous effectuez des activités physiques d'intensité modérée, combien de temps consacrez-vous à ces activités ?	Heures : minutes □ □ : □ □ hrs mins	P6 (a-b)
Se déplacer d'un endroit à l'autre			
<p>Les questions suivantes excluent les activités physiques dans le cadre de votre travail, que vous avez déjà mentionnées. Maintenant, je voudrais connaître votre façon habituelle de vous déplacer d'un endroit à l'autre ; par exemple pour aller au travail, faire des courses, aller au marché, aller à votre lieu consacré au culte. <i>[Ajouter d'autres exemples si nécessaire]</i></p>			
55	Est-ce que vous effectuez des trajets d'au moins 10 minutes à pied ou à vélo ?	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à P 10</i>	P7
56	Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous des trajets d'au moins 10 minutes à pied ou à vélo ?	Nombre de jours □	P8
57	Lors d'une journée habituelle, combien de temps consacrez-vous à vos déplacements à pied ou à vélo ?	Heures : minutes □ □ : □ □ hrs mins	P9 (a-b)
Activités de loisirs			
<p>Les questions suivantes excluent les activités liées au travail et aux déplacements que vous avez déjà mentionnées. Maintenant je souhaiterais vous poser des questions sur le sport, le fitness et les activités de loisirs. <i>[Insérer les termes appropriés]</i></p>			
58	Est-ce que vous pratiquez des sports, du fitness ou des activités de loisirs de forte intensité qui nécessitent une augmentation importante de la respiration ou du rythme cardiaque comme [courir ou jouer au football] pendant au moins dix minutes d'affilée ? INSERER DES EXEMPLES ET MONTRER LES CARTES	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à P 13</i>	P10
59	Habituellement, combien de jours par semaine pratiquez-vous une activité sportive, du fitness ou d'autres activités de loisirs de forte intensité ?	Nombre de jours □	P11

Numéro d'identification du répondant

_ _ _ _ _

60	Lors d'une journée habituelle, combien de temps y consacrez-vous ?	Heures : minutes _ _ _ : _ _ _ hrs mins	P12 (a-b)
61	Est-ce que vous pratiquez des sports, du fitness ou des activités de loisirs d'intensité modérée qui nécessitent une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque comme la marche rapide [faire du vélo, nager, jouer au volley] pendant au moins dix minutes d'affilée ? INSERER DES EXEMPLES ET MONTRER LES CARTES	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à P16</i>	P13
62	Habituellement, combien de jours par semaine pratiquez-vous une activité sportive, du fitness ou d'autres activités de loisirs d'intensité modérée ?	Nombre de jours _	P14
63	Lors d'une journée habituelle, combien de temps y consacrez-vous ?	Heures : minutes _ _ _ : _ _ _ hrs mins	P15 (a-b)
Comportement sédentaire			
La question suivante concerne le temps passé en position assise ou couchée, au travail, à la maison, en déplacement, à rendre visite à des amis, et inclut le temps passé [assis devant un bureau, se déplacer en voiture, en bus, en train, à lire, jouer aux cartes ou à regarder la télévision] mais n'inclut pas le temps passé à dormir. [INSERER DES EXEMPLES] (UTILISER DES CARTES)			
64	Combien de temps passez-vous en position assise ou couchée lors d'une journée habituelle ?	Heures : minutes _ _ _ : _ _ _ hrs mins	P16 (a-b)

ELARGI : Antécédents de tension artérielle élevée			
Question	Réponse	Code	
65	Quand est-ce que votre tension artérielle a été prise pour la dernière fois par un professionnel de santé ?	Au cours des 12 derniers mois 1	H1
		Entre 1-5 années 2	
		Pas ces 5 dernières années 3	
66	Au cours des 12 derniers mois, est-ce qu'un professionnel de santé vous a dit que vous aviez une tension artérielle élevée ou que vous souffriez d'hypertension ?	Oui 1	H2
		Non 2	
67	Recevez-vous actuellement les traitements suivants prescrits par un professionnel de santé pour une tension artérielle élevée, et/ou les conseils suivants ?		
	Médicaments pris ces deux dernières semaines	Oui 1	H3a
		Non 2	
	Régime spécial prescrit	Oui 1	H3b
		Non 2	
	Conseil ou traitement pour perdre du poids	Oui 1	H3c
Non 2			
Conseil ou traitement pour arrêter de fumer	Oui 1	H3d	
	Non 2		
Conseil pour commencer une activité physique ou en augmenter la fréquence	Oui 1	H3e	
	Non 2		
68	Au cours des 12 derniers mois avez-vous vu un guérisseur traditionnel pour une tension artérielle élevée ou pour de l'hypertension ?	Oui 1	H4
		Non 2	
69	Prenez-vous actuellement un remède traditionnel ou à base d'herbes pour votre tension artérielle élevée ?	Oui 1	H5
		Non 2	

ELARGI : Antécédents de diabète				
Question		Réponse		Code
70	A-t-on mesuré votre glycémie ces 12 derniers mois ?	Oui	1	H6
		Non	2	
71	Est-ce qu'un professionnel de santé vous a déjà dit que vous aviez du diabète au cours de ces 12 derniers mois ?	Oui	1	H7
		Non	2	
72	Recevez-vous actuellement les traitements suivants prescrits par un professionnel de santé pour le diabète, et/ou les conseils suivants ?			
	Insuline	Oui	1	H8a
		Non	2	
	Médicaments par voie orale que vous avez pris ces 2 dernières semaines	Oui	1	H8b
		Non	2	
	Régime spécial prescrit	Oui	1	H8c
		Non	2	
	Conseil ou traitement pour perdre du poids	Oui	1	H8d
		Non	2	
	Conseil ou traitement pour arrêter de fumer	Oui	1	H8e
		Non	2	
	Conseil pour commencer une activité physique ou en augmenter la fréquence	Oui	1	H8f
		Non	2	
73	Au cours des 12 derniers mois avez-vous vu un guérisseur traditionnel pour le diabète ?	Oui	1	H9
		Non	2	
74	Prenez-vous actuellement un remède traditionnel ou à base d'herbes pour votre diabète ?	Oui	1	H10
		Non	2	

Step 2 Mesures physiques

MODULE DE BASE : Taille et poids		Réponse	Code
75	Code ID de l'enquêteur	□ □ □ □	M1
76	Code de la toise et du pèse-personne	Taille □ □ □	M2a
		Poids □ □ □	M2b
77	Taille	en Centimètres (cm) □ □ □ □ . □	M3
78	Poids <i>Si trop lourd pour le pèse-personne, codez 666.6</i>	en Kilogrammes (kg) □ □ □ □ . □	M4
79	Pour les femmes: Êtes-vous enceinte ?	Oui 1 <i>Si Oui, aller à M 8</i> Non 2	M5

BASE : Tour de Taille			
80	Code ID pour la taille	□ □ □	M6
81	Tour de taille	en Centimètres (cm) □ □ □ □ . □	M7

BASE : Tension artérielle			
82	Code ID de l'enquêteur	□ □ □	M8
83	Code ID pour la tension artérielle	□ □ □	M9
84	Largeur du brassard	Petit 1 Moyen 2 Large 3	M10
85	Mesure 1	Systolique (mmHg) □ □ □ □	M11a
		Diastolique (mmHg) □ □ □ □	M11b
86	Mesure 2	Systolique (mmHg) □ □ □ □	M12a
		Diastolique (mmHg) □ □ □ □	M12b
87	Mesure 3	Systolique (mmHg) □ □ □ □	M13a
		Diastolique (mmHg) □ □ □ □	M13b
88	Au cours des deux dernières semaines, avez-vous suivi un traitement, prescrit par un professionnel de santé, pour une tension artérielle élevée ?	Oui 1 Non 2	M14

ELARGI : Tour de hanches et Rythme cardiaque			
89	Tour de hanches	en Centimètres (cm) □ □ □ □ . □	M15
90	Rythme cardiaque (Indiquez si un appareil automatique de tension artérielle est utilisé)		
	Mesure 1	Battements par minute	□ □ □ □
	Mesure 2	Battements par minute	□ □ □ □
	Mesure 3	Battements par minute	□ □ □ □

Step 3 Mesures biochimiques

BASE : Glycémie		Réponse	Code
91	Au cours des 12 dernières heures, avez-vous bu ou mangé quelque chose, autre que de l'eau ?	Oui 1 Non 2	B1
92	Code ID du technicien	□ □ □ □	B2
93	Code ID de l'appareil	□ □ □	B3
94	Heure de la prise de sang (0-24 heures)	Heures : minutes □ □ □ : □ □ □ hrs mins	B4
95	Glycémie à jeun	mmol/l □ □ □ . □ □ □	B5

BASE : Lipides sanguins			
96	Code ID de l'appareil	□ □ □	B6
97	Cholestérol total	mmol/l □ □ □ . □ □ □	B7

ELARGI : Triglycérides et Cholestérol HDL			
98	Triglycérides	mmol/l □ □ □ . □ □ □	B8
99	Cholestérol HDL	mmol/l □ □ . □ □ □	B9



Instrument STEPS de l'OMS et Guide de précision sur les questions

(Modules de base et élargis)



**L'approche "STEPwise" de l'OMS pour la
surveillance des facteurs de risque des
maladies chroniques.**

Département des maladies chroniques et de la promotion de la Santé
Organisation mondiale de la Santé
20 Avenue Appia, 1211 Genève 27, Suisse

Pour de plus amples renseignements : www.who.int/chp/steps

Guide de précision sur les questions STEPS

Présentation générale

Introduction Cette section inclut l'Instrument STEPS standard ainsi que le Guide de précision sur les questions que le personnel utilisera lors de l'enquête sur le terrain. Ce dernier contient une explication brève pour chacune des questions.

Objectifs Le but du Guide de précision est de donner une explication aux enquêteurs et aux superviseurs sur la signification de chaque question.

Les enquêteurs pourront utiliser des informations lorsque les participants demanderont des éclaircissements sur des questions spécifiques ou qu'ils ne connaissent pas la réponse.

Les enquêteurs et superviseurs devront faire attention à ne pas interpréter chacune des questions à leur propre façon.

Guide pour les colonnes Le tableau ci-dessous est un guide court pour expliquer chaque colonne de l'Instrument.

Colonne	Description	Adaptations pour le site
Numéro	Ceci est le numéro de la question pour aider les enquêteurs à s'y retrouver en cas d'interruption lors de l'entretien.	Numérotez l'Instrument chronologiquement une fois les adaptations effectuées et le contenu finalisé.
Question	Chaque question devra être lue aux répondants.	<ul style="list-style-type: none">• Sélectionnez les sections à utiliser.• Ajoutez les questions élargies et optionnelles selon la nécessité.
Réponse	Cette colonne énumère les réponses possibles que l'enquêteur encerclera ou pour lesquelles il/elle remplira les cases prévues à cet effet. Les sauts apparaissent à la droite des réponses et devront être suivis minutieusement pendant l'entretien.	<ul style="list-style-type: none">• Ajoutez les catégories spécifiques pour chaque pays/site dans les modules concernés (ex. C5).• Changez les références qui sont faites pour les sauts. Actuellement ce sont les codes qui sont utilisés, ils doivent être remplacés par le numéro de la question. Cela facilitera la tâche pour les enquêteurs.
Code	Cette colonne a été créée afin que les données de l'Instrument correspondent à celles de l'outil de saisie des données, à celles de la syntaxe pour l'analyse des données et à celles de la Note de synthèse.	Le code ne devra jamais être changé ou enlevé, il est utilisé comme identifiant général pour la saisie des données et l'analyse.

Note : Il est recommandé d'utiliser les questions des modules de base et élargis.



Guide de précision sur les questions STEPS pour la surveillance des facteurs de risque des maladies chroniques <insérer le nom du pays ou du site>

Information sur l'enquête

Lieu et Date		Réponse	Code
1	Code du District <i>Enregistrez le code du district à partir de la liste fournie</i>	□ □ □ □	I1
2	Nom du Grappe/Centre/Village <i>Insérez le nom du Grappe, Centre ou du Village selon le contexte</i>		I2
3	Code du Grappe/Centre/Village <i>Enregistrez le code du Grappe, Centre ou Village à partir de la liste fournie</i>	□ □ □ □	I3
4	Identification de l'enquêteur <i>Enregistrez le numéro d'identification de l'enquêteur</i>	□ □ □ □	I4
5	Date de l'entretien (à laquelle l'Instrument a été rempli) <i>Enregistrez la date à laquelle l'Instrument a été rempli</i>	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ Jour Mois Année	I5



Pour plus d'informations sur le consentement, merci de vous référer à la Partie 4, Section 1.

		Numéro d'identification du répondant		□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
Consentement, Langue utilisée pour l'entretien et Nom		Réponse		Code	
6	Le formulaire de consentement a été lu au répondant <i>Entourez la bonne réponse</i>	Oui 1	Non 2	Si NON, le lire	
				I6	
7	Le consentement a été obtenu (oral ou écrit) <i>Entourez la bonne réponse</i>	Oui 1	Non 2	Si NON, FINIR l'entretien	
				I7	
8	Langue de l'entretien [<i>Insérer la langue</i>] <i>Entourez la bonne réponse</i>	Français 1	[Ajouter langue] 2	[Ajouter langue] 3	[Ajouter langue] 4
					I8
9	Heure de l'entretien (0-24h) <i>Enregistrez l'heure à laquelle l'entretien a commencé</i>	□ □ □ : □ □ □		hrs mins	
				I9	
10	Nom de famille <i>Inscrivez le nom de famille (assurez au participant que cette information est confidentielle et qu'elle sera uniquement utilisée pour un éventuel suivi)</i>			I10	
11	Prénom <i>Inscrivez le prénom du participant</i>			I11	

Informations supplémentaires pouvant être utiles			
12	Numéro de téléphone (dans la mesure du possible) <i>Enregistrez le numéro de téléphone</i>		I12
13	Spécifier de quel téléphone il s'agit <i>Entourez la bonne réponse</i>	Travail 1	I13
		Domicile 2	
		Voisin 3	
		Autres (spécifier) 4	
		Autres □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	I13 other

Note : Les informations I6 à I13 permettant l'identification du répondant devraient être enregistrées et archivées séparément de l'Instrument parce qu'elles contiennent des informations confidentielles.

Step 1 Informations démographiques

Pour plus d'informations sur les informations démographiques, merci de vous référer à la Partie 3, Section 3

MODULE DE BASE : Informations démographiques				
Question		Réponse		Code
14	Sexe <i>Entourez l'option correspondante</i>	Homme 1 Femme 2		C1
15	Quelle est votre date de naissance ? <i>Ne sait pas 77 777 7777</i> <i>Enregistrez la date de naissance du répondant</i>	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ Si réponse connue, aller à C4 Jour Mois Année		C2
16	Quel âge avez-vous ? <i>Enregistrez l'âge du répondant. Aidez-le en lui demandant s'il se rappelle d'événements internationaux importants, ce qui permettrait d'avoir une approximation de son âge.</i>	Années	□ □ □ □	C3
17	En tout, combien d'années avez-vous passé à l'école ou à suivre une formation à plein temps (sans compter la pré-scolarité) ? <i>Enregistrez le nombre total d'années d'éducation en excluant la pré-scolarité mais en incluant le lycée.</i>	Années	□ □ □ □	C4
ELARGI : Informations démographiques		Réponse		Code
18	A quel milieu <u>socioculturel</u> appartenez-vous ? [groupe ethnique / racial /sous- groupe culturel / autres] <i>Entourez la réponse adéquate</i>	[Défini selon les besoins démographiques locaux] 1 2 3 Refuse 88		C5
19	Quel est le <u>plus haut niveau</u> d'instruction que vous ayez atteint ? <i>Entourez la catégorie correspondante. Cela concerne le plus haut niveau d'instruction accompli. Si une personne a suivi quelques mois de la première année de l'école secondaire mais n'a pas terminé l'année, l'option "fin de l'école primaire" sera enregistrée. Si une personne a suivi seulement quelques années d'école primaire, l'option "moins que l'école primaire" sera enregistrée.</i> [INSERER LES CATEGORIES SPECIFIQUES A CHAQUE PAYS]	Aucune instruction officielle 1 Moins que l'école primaire 2 Fin de l'école primaire 3 Fin de l'école secondaire 4 Fin du lycée ou équivalent 5 École supérieure, Université 6 Diplôme post-universitaire obtenu 7 Refuse 88		C6
20	Laquelle des catégories suivantes décrit le mieux votre activité professionnelle <u>principale</u> ces douze derniers mois ? <i>Entourez la catégorie correspondante</i> <i>Le but principal de cette question est d'enregistrer la relation de la personne au marché de l'emploi. Cela permettra de savoir si l'état de santé a un lien avec le chômage ou non ou bien si les personnes occupant certaines activités professionnelles pourraient être confrontées à certains facteurs de risque.</i> [INSERER LES CATEGORIES SPECIFIQUES A CHAQUE PAYS]	Employé(e) de l'État 1 Employé(e) dans le privé 2 Indépendant(e) 3 Bénévole 4 Étudiant(e) 5 Maître (sse) de maison 6 Retraité(e) 7 Chômeur (se) 8 Invalide 9 Refuse 88		C7
21	Combien de personnes âgées de <u>plus de dix-huit ans</u> , y compris vous-même, habitent dans votre maison ? <i>Enregistrez le nombre total de personnes habitant dans la maison qui ont dix-huit ans ou plus.</i>	Nombre de personnes	□ □ □ □	C8

22	<p>En prenant comme référence l'année passée, pouvez-vous me dire quels ont été les revenus moyens du ménage ?</p> <p><i>Écrivez dans un premier temps les revenus totaux de tous les habitants de la maison et ensuite faites la moyenne de tous ces revenus. Enregistrez par la suite les revenus moyens dans la devise mentionnée par le répondant.</i></p> <p>(NOTER SEULEMENT POUR UNE PERIODE ET PAS LES TROIS)</p>	Par semaine	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	Aller à T1	C9a
		Ou par mois	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	Aller à T1	C9b
		Ou par année	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	Aller à T1	C9c
		Refuse	88		C9d
23	<p>Si vous ne connaissez pas le montant, pouvez-vous me donner une estimation du revenu annuel du ménage si je vous lis quelques montants ? Est-ce...</p> <p><i>Chaque pays aura inséré les valeurs quintiles correspondant aux pays. Enregistrez l'option appropriée la plus proche du revenu annuel des habitants de la maison.</i></p> <p>[INSERER LES VALEURS]</p> <p>[LIRE LES DIFFERENTES OPTIONS]</p>	≤ Quintile (Q) 1	1	C10	
		Plus que Q 1, ≤ Q 2	2		
		Plus que Q 2, ≤ Q 3	3		
		Plus que Q 3, ≤ Q 4	4		
		Plus que Q 4	5		
		Ne sait pas	77		
Refuse	88				

Step 1 Mesures comportementales

Pour plus d'informations sur les mesures comportementales, merci de vous référer à la Partie 3, Section 3

MODULE DE BASE : Consommation de tabac			
Nous allons maintenant vous poser des questions sur plusieurs comportements relatifs à la santé. Cela inclut des comportements comme la consommation de tabac, d'alcool, de fruits et de légumes ainsi que l'activité physique. Commençons par le tabac.			
Question	Réponse		Code
24	Fumez-vous actuellement des produits à base de tabac tels que cigarettes, cigares ou pipes ?		T1
	<p><i>Pensez à tous les produits du tabac actuellement fumés ou consommés par le répondant.</i></p> <p>Oui 1</p> <p>Non 2 Si Non, aller à T6</p>		
25	Si Oui. Fumez-vous quotidiennement ?		T2
	<p><i>Cette question ne s'adresse qu'aux personnes qui fument ou consomment des produits du tabac actuellement.</i></p> <p>Oui 1</p> <p>Non 2 Si Non, aller à T6</p>		
26	A quel âge avez-vous commencé à fumer quotidiennement ?		T3
	<p><i>Cette question ne s'adresse qu'aux personnes qui fument ou consomment des produits du tabac tous les jours.</i></p> <p><i>Pensez à l'âge auquel le répondant a commencé à fumer ou à utiliser des produits du tabac chaque jour.</i></p> <p>Age (années)</p> <p>□ □ □ □</p> <p>Ne se souvient pas 77 Si réponse connue, aller à T5a</p>		
27	Si vous ne vous rappelez pas de votre âge, vous souvenez-vous depuis quand vous avez commencé à fumer quotidiennement ?		T4a
	<p><i>Cette question ne s'adresse qu'aux personnes qui fument ou consomment des produits du tabac tous les jours. Si le répondant ne se souvient pas de son âge, enregistrez alors la durée en semaines, en mois ou en années selon la réponse.</i></p> <p>En nombre d'années</p> <p>□ □ □ □ Si réponse connue, aller à T5a</p>		T4b
	<p>Ou en Mois</p> <p>□ □ □ □ Si réponse connue, aller à T5a</p> <p>Ou en Semaines</p> <p>□ □ □ □</p> <p>(NOTER SEULEMENT POUR UNE PERIODE ET PAS LES TROIS)</p> <p>Ne se souvient pas 77</p>		T4c

28	<p>Quelle quantité des produits suivants fumez-vous en moyenne chaque jour ?</p> <p><i>Spécifiez zéro si aucun produit n'a été utilisé dans la catégorie correspondante au lieu de laisser les cases vides.</i></p> <p>(INSCRIRE LA QUANTITE POUR CHAQUE TYPE DE PRODUIT)</p> <p>Ne se souvient pas 77</p>	Cigarettes industrielles □ □ □	T5a
		Cigarettes roulées □ □ □	T5b
		Pipes □ □ □	T5c
		Cigares, cigarillos □ □ □	T5d
		Autres □ □ □ <i>Si Autres, Aller à T11 other</i>	T5e
		Autres (à spécifier) : □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	T5other

ELARGI : Consommation de tabac			
Question		Réponse	Code
29	<p>Dans le passé, avez-vous déjà fumé quotidiennement ?</p> <p><i>Pensez au moment où le répondant aurait fumé ou consommé des produits du tabac quotidiennement.</i></p>	Oui 1	T6
		Non 2 <i>Si Non, aller à T9</i>	
30	<p>Si Oui, Quel âge aviez-vous quand vous avez arrêté de fumer quotidiennement ?</p> <p><i>Pensez au moment où le répondant a arrêté de fumer et/ou de consommer des produits du tabac quotidiennement.</i></p>	Age (Années) □ □ □ <i>Si réponse connue, aller à T9</i>	T7
		Ne se souvient pas 77	
31	<p>Si vous ne vous rappelez pas de votre âge, souvenez-vous depuis quand vous avez arrêté de fumer quotidiennement ?</p> <p><i>Si le répondant ne se souvient pas de son âge, enregistrez alors la durée en semaines, en mois ou en années selon la réponse.</i></p> <p>(NOTER SEULEMENT POUR UNE PERIODE ET PAS LES TROIS)</p> <p>Ne se souvient pas 77</p>	Nombre d'années □ □ □ <i>Si réponse connue, aller à T9</i>	T8a
		Ou Nombre de mois □ □ □ <i>Si réponse connue, aller à T9</i>	T8b
		Ou Nombre de semaines □ □ □	T8c
32	<p>Consommez-vous actuellement du tabac non fumé sous forme de tabac à priser, de tabac à mâcher, de feuilles de bétel ?</p> <p><i>Il s'agit uniquement ici de tabac non fumé</i></p>	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à T12</i>	T9
33	<p>Si Oui, En consommez-vous quotidiennement ?</p> <p><i>Cette question ne s'adresse qu'aux personnes qui consomment du tabac non fumé quotidiennement.</i></p>	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à T12</i>	T10

ELARGI : Consommation de tabac, suite				
Question		Réponse		Code
34	En moyenne, combien de fois par jour consommez-vous les produits indiqués ci-contre ? <i>Enregistrez la réponse pour chaque forme de tabac non fumé</i> (INSCRIRE POUR CHAQUE TYPE) Ne sait pas 77	Tabac à priser (voie orale)	□ □ □	T11a
		Tabac à priser (voie nasale)	□ □ □	T11b
		Tabac à mâcher	□ □ □	T11c
		Feuilles de bétel	□ □ □	T11d
		Autres	□ □ □ <i>Si Autres, Aller à T11 autres</i>	T11e
		Autres (Spécifier)	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	T11other
35	Dans le passé, avez-vous déjà consommé quotidiennement du tabac non fumé tel que [tabac à priser, tabac à mâcher, feuilles de bétel] ? <i>Pensez au moment où le répondant aurait consommé du tabac non fumé quotidiennement</i>	Oui	1	T12
		Non	2	

MODULE DE BASE : Consommation d'alcool				
Les questions suivantes concernent la consommation d'alcool				
Question		Réponse		Code
36	Avez-vous consommé une boisson alcoolisée comme de la bière, du vin, de la liqueur, du cidre ou [ajouter des exemples locaux] ces douze derniers mois ? <i>Pensez à n'importe quelle boisson qui contient de l'alcool.</i> UTILISER LES CARTES OU MONTRER DES EXEMPLES	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à D 1</i>	A1	
37	Durant les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous bu au moins une boisson alcoolisée ? <i>Entourez la bonne réponse, pensez aux douze derniers mois uniquement.</i> (LIRE LES REPONSES) UTILISER LES CARTES	Quotidiennement 1 5-6 jours par semaine 2 1-4 jours par semaine 3 1-3 jours par mois 4 Moins d'1 fois par mois 5	A2	
38	Quand vous buvez de l'alcool, combien de verres prenez-vous en moyenne par jour ? <i>Aidez le répondant en faisant la moyenne du nombre total de boissons par jour.</i>	Nombre □ □ □ Ne sait pas 77	A3	
39	Avez-vous consommé une boisson alcoolisée comme de la bière, du vin, de la liqueur, du cidre ou [ajouter des exemples locaux] ces trente derniers jours ? <i>Pensez à n'importe quelle boisson qui contient de l'alcool et seulement à ces trente derniers jours.</i> UTILISER LES CARTES OU MONTRER DES EXEMPLES	Oui 1 Non 2 <i>Si Non, aller à A 6</i>	A4	

40	<p>Au cours des 7 derniers jours, combien de verres standard d'alcool avez-vous pris (quelle que soit la boisson alcoolisée) ?</p> <p><i>Pensez à la semaine dernière seulement. Un "verre standard" est la quantité d'éthanol comprise dans un verre standard de bière, de vin ou de liqueurs. Selon les pays, ces quantités varieront entre 8 et 13 grammes d'éthanol. Enregistrez pour chaque jour le nombre standard de verres. Si aucun verre, enregistrez 00.</i></p> <p>(INSCRIRE POUR CHAQUE JOUR-UTILISER LES CARTES)</p> <p><i>Ne sait pas 77</i></p>	Lundi □ □ □	A5a
		Mardi □ □ □	A5b
		Mercredi □ □ □	A5c
		Jeudi □ □ □	A5d
		Vendredi □ □ □	A5e
		Samedi □ □ □	A5f
		Dimanche □ □ □	A5g

ELARGI : Consommation d'alcool			
Question	Réponse	Code	
41	<p>Au cours des 12 derniers mois, quel a été le plus grand nombre de verres que vous avez bu en une seule fois, en comptant tous les verres standard ?</p> <p><i>Pensez aux douze derniers mois uniquement.</i></p>	<p>Le plus grand nombre de verres □ □ □</p> <p>Ne sait pas 77</p>	A6
42	<p>Pour les hommes uniquement : Combien de jours avez-vous bu cinq verres standard ou plus en un seul jour au cours des 12 derniers mois ?</p> <p><i>A ne demander qu'aux hommes et pensez aux douze derniers mois uniquement.</i></p>	<p>Nombre de jours □ □ □ □</p> <p>Ne sait pas 777</p>	A7
43	<p>Pour les femmes seulement : Combien de jours avez-vous bu quatre verres standard ou plus en un seul jour au cours des 12 derniers mois ?</p> <p><i>A ne demander qu'aux femmes et pensez aux douze derniers mois uniquement.</i></p>	<p>Nombre de jours □ □ □ □</p> <p>Ne sait pas 777</p>	A8

MODULE DE BASE : Hygiène alimentaire			
<p>Les questions suivantes portent sur votre consommation habituelle de fruits et légumes. Voilà une carte qui montre quelques exemples de fruits et légumes locaux. Chaque dessin correspond à une portion. En répondant à ces questions, pensez à une semaine type de l'année passée.</p>			
Question	Réponse	Code	
44	<p>Habituellement, combien de jours par semaine consommez-vous des fruits ?</p> <p><i>Pensez à n'importe quel fruit mentionné dans la carte sur l'hygiène alimentaire. Par "habituellement", nous voulons dire au cours d'une semaine normale où une personne mange des fruits et non la moyenne qui couvre la période de l'enquête.</i></p> <p>UTILISER LES CARTES</p>	<p>Nombre de jours □ □ □ Si aucun jour, aller à D 3</p> <p>Ne sait pas 77</p>	D1
45	<p>Combien de portions de fruits mangez-vous lors d'une de ces journées ?</p> <p><i>Considérez un jour pour lequel le participant peut se rappeler aisément de sa consommation de fruits</i></p> <p>UTILISER LES CARTES</p>	<p>Nombre de portions □ □ □</p> <p>Ne sait pas 77</p>	D2

46	<p>Habituellement, combien de jours par semaine consomez-vous des légumes ?</p> <p><i>Pensez à n'importe quel légume mentionné dans la carte sur l'hygiène alimentaire. Par "habituellement", nous voulons dire au cours d'une semaine normale où une personne mange des légumes et non la moyenne qui couvre la période de l'enquête.</i></p> <p>UTILISER LES CARTES</p>	<p align="center">Nombre de jours _ _ Si aucun jour, aller à D 5 Ne sait pas 77</p>	D3
47	<p>Combien de portions de légumes mangez-vous lors d'une de ces journées ?</p> <p><i>Considérez un jour pour lequel le participant peut se rappeler aisément de sa consommation de légumes</i></p> <p>UTILISER LES CARTES</p>	<p align="center">Nombre de portions _ _ Ne sait pas 77</p>	D4

ELARGI : Hygiène alimentaire

48	<p>Quelle sorte de matière grasse (huile, beurre...) utilisez-vous le plus souvent pour la préparation des repas à la maison ?</p> <p><i>Entourez la réponse appropriée</i></p> <p>(UTILISER LES CARTES EN CHOISIR UNE SEULE)</p>	<table border="0"> <tr><td>Huile végétale</td><td>1</td></tr> <tr><td>Lard ou graisse</td><td>2</td></tr> <tr><td>Beurre ou beurre allégé</td><td>3</td></tr> <tr><td>Margarine</td><td>4</td></tr> <tr><td>Autres</td><td>5 <i>Si Autres, aller à D5 other</i></td></tr> <tr><td>Aucune en particulier</td><td>6</td></tr> <tr><td>Aucune utilisée</td><td>7</td></tr> <tr><td>Ne sait pas</td><td>77</td></tr> </table>	Huile végétale	1	Lard ou graisse	2	Beurre ou beurre allégé	3	Margarine	4	Autres	5 <i>Si Autres, aller à D5 other</i>	Aucune en particulier	6	Aucune utilisée	7	Ne sait pas	77	D5
Huile végétale	1																		
Lard ou graisse	2																		
Beurre ou beurre allégé	3																		
Margarine	4																		
Autres	5 <i>Si Autres, aller à D5 other</i>																		
Aucune en particulier	6																		
Aucune utilisée	7																		
Ne sait pas	77																		
		<p align="center">Autres _ _ _ _ _ _ _ _ </p>	D5other																

MODULE DE BASE : Activité physique

Je vais maintenant vous poser quelques questions sur le temps que vous consacrez à différents types d'activité physique lors d'une semaine typique. Veuillez répondre à ces questions même si vous ne vous considérez pas comme quelqu'un d'actif. Plusieurs formes d'activités physiques doivent être prises en compte : au travail, à la maison ou au jardin, pendant les déplacements d'un endroit à un autre et pendant le temps libre (exercices physiques de loisir ou activité sportive)

Pensez tout d'abord au temps que vous y consacrez au travail, qu'il s'agisse d'un travail rémunéré ou non, de tâches ménagères, de cueillir ou récolter des aliments, de pêcher ou chasser, de chercher un emploi. [Ajouter d'autres exemples si nécessaire]. Dans les questions suivantes, les activités physiques de forte intensité sont des activités nécessitant un effort physique important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque, et les activités physiques d'intensité modérée sont des activités qui demandent un effort physique modéré et causant une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque.

Question	Réponse	Code	
Activités au travail			
49	Est-ce que votre travail implique des activités physiques de forte intensité qui nécessitent une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque, comme [soulever des charges lourdes, travailler sur un chantier, effectuer du travail de maçonnerie] pendant au moins 10 minutes d'affilée ? <i>Les activités physiques intenses sont des activités nécessitant un effort physique important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque.</i> INSERER DES EXEMPLES LOCAUX ET MONTRER LES CARTES	Oui 1 Non 2 Si Non, aller à P4	P1
50	Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous des activités physiques de forte intensité dans le cadre de votre travail ? <i>Il s'agit ici d'une semaine de travail normale et non de la moyenne qui couvre la période de l'enquête. Les réponses valables sont comprises entre 1 et 7.</i>	Nombre de jours □	P2
51	Lors d'une journée habituelle durant laquelle vous effectuez des activités physiques de forte intensité, combien de temps consacrez-vous à ces activités ? <i>Les répondants doivent considérer la durée totale pendant laquelle ils réalisent une activité physique de forte intensité durant une journée habituelle au cours d'une semaine normale. Les répondants doivent prendre en compte seulement les activités qui sont réalisées pendant au moins dix minutes consécutives.</i> <i>Les réponses impliquant une durée importante (plus de quatre heures), doivent être vérifiées ou confirmées pour s'assurer qu'elles correspondent à une activité habituelle.</i>	Heures : minutes □ □ : □ □ hrs mins	P3 (a-b)
52	Est-ce que votre travail implique des activités physiques d'intensité modérée, comme une marche rapide ou [soulever une charge légère] durant au moins 10 minutes d'affilée ? <i>Les "activités physiques moyennement intenses" sont des activités qui demandent un effort physique modéré et causant une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque.</i> INSERER DES EXEMPLES ET MONTRER LES CARTES	Oui 1 Non 2 Si Non, aller à P 7	P4
53	Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous des activités physiques d'intensité modérée dans le cadre de votre travail ? <i>Il s'agit d'une semaine de travail normale et non de la moyenne qui couvre la période de l'enquête. Les réponses valables sont comprises entre 1 et 7.</i>	Nombre de jours □	P5

54	<p>Lors d'une journée habituelle durant laquelle vous effectuez des activités physiques d'intensité modérée, combien de temps consacrez-vous à ces activités ?</p> <p><i>Les répondants doivent considérer la durée totale pendant laquelle ils réalisent une activité physique d'intensité modérée durant une journée habituelle au cours d'une semaine normale. Les répondants doivent prendre en compte seulement les activités qui sont réalisées pendant au moins dix minutes consécutives.</i></p> <p><i>Les réponses impliquant une durée importante (plus de quatre heures), doivent être vérifiées ou confirmées pour s'assurer qu'elles correspondent à une activité habituelle.</i></p>	<p>Heures : minutes _ _ : _ _ </p> <p align="center">hrs mins</p>	P6 (a-b)
----	--	--	-------------

Se déplacer d'un endroit à l'autre

Les questions suivantes excluent les activités physiques dans le cadre de votre travail, que vous avez déjà mentionnées. Maintenant, je voudrais connaître votre façon habituelle de vous déplacer d'un endroit à l'autre ; par exemple pour aller au travail, faire des courses, aller au marché, aller à votre lieu consacré au culte. [Ajouter d'autres exemples si nécessaire]

Le discours introductif aux questions qui suivent sur l'activité physique lié aux déplacements est très important. Il aide les participants à réfléchir sur leur façon de se déplacer.

55	<p>Est-ce que vous effectuez des trajets d'au moins 10 minutes à pied ou à vélo ?</p> <p><i>Entourez la réponse appropriée</i></p>	<p>Oui 1</p> <p>Non 2 <i>Si Non, aller à P 10</i></p>	P7
56	<p>Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous des trajets d'au moins 10 minutes à pied ou à vélo ?</p> <p><i>Les réponses valables sont comprises entre 1 et 7.</i></p>	<p>Nombre de jours _ </p>	P8
57	<p>Lors d'une journée habituelle, combien de temps consacrez-vous à vos déplacements à pied ou à vélo ?</p> <p><i>Les répondants doivent considérer la durée totale durant laquelle ils marchent ou font du vélo pour se déplacer lors d'une journée habituelle au cours d'une semaine normale pendant 10 minutes ou plus.</i></p> <p><i>Les réponses impliquant une durée importante (plus de quatre heures), doivent être vérifiées ou confirmées pour s'assurer qu'elles correspondent à une activité habituelle.</i></p>	<p>Heures : minutes _ _ : _ _ </p> <p align="center">hrs mins</p>	P9 (a-b)

Activités de loisirs

Les questions suivantes excluent les activités liées au travail et aux déplacements que vous avez déjà mentionnées. Maintenant je souhaiterais vous poser des questions sur le sport, le fitness et les activités de loisirs. [Insérer les termes appropriés]

Ce discours d'introduction aiguille le participant sur ses loisirs, qu'on peut aussi qualifier de temps libre. Sont inclus le sport et l'exercice physique, mais sans se limiter à la compétition. Les activités prises en compte pour l'Instrument doivent être pratiquées régulièrement, et non de temps en temps. Il est important de se limiter uniquement aux activités de loisirs, et de ne pas inclure d'autres activités d'ores et déjà mentionnées.

58	<p>Est-ce que vous pratiquez des sports, du fitness ou des activités de loisirs de forte intensité qui nécessitent une augmentation importante de la respiration ou du rythme cardiaque comme [courir ou jouer au football] pendant au moins dix minutes d'affilée ?</p> <p><i>Les activités physiques de forte intensité sont des activités nécessitant un effort physique important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou une augmentation importante du rythme cardiaque.</i></p> <p>INSERER DES EXEMPLES ET MONTRER LES CARTES</p>	<p>Oui 1</p> <p>Non 2 <i>Si Non, aller à P 13</i></p>	P10
59	<p>Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous une activité sportive, du fitness ou d'autres activités de loisirs de forte intensité ?</p> <p><i>Les réponses valables sont comprises entre 1 et 7.</i></p>	<p>Nombre de jours _ </p>	P11
60	<p>Lors d'une journée habituelle, combien de temps y consacrez-vous ?</p> <p><i>Les répondants doivent considérer la durée totale pendant laquelle ils réalisent une activité physique de forte intensité durant leur temps de loisirs. Les répondants doivent prendre en compte seulement les activités qui sont réalisées pendant au moins dix minutes consécutives.</i></p> <p><i>Les réponses impliquant une durée importante (plus de quatre heures), doivent être vérifiées ou confirmées pour s'assurer qu'elles correspondent à une activité habituelle.</i></p>	<p>Heures : minutes _ _ : _ _ </p> <p align="center">hrs mins</p>	P12 (a-b)

61	<p>Est-ce que vous pratiquez des sports, du fitness ou des activités de loisirs d'intensité modérée qui nécessitent une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque comme la marche rapide [faire du vélo, nager, jouer au volley] pendant au moins dix minutes d'affilée ?</p> <p><i>Les "activités physiques d'intensité modérée" sont des activités qui demandent un effort physique modéré et causent une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque.</i></p> <p>INSERER DES EXEMPLES ET MONTRER LES CARTES</p>	<p>Oui 1</p> <p>Non 2 Si Non, aller à P16</p>	P13
62	<p>Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous une activité sportive, du fitness ou d'autres activités de loisirs d'intensité modérée ?</p> <p><i>Les réponses valables sont comprises entre 1 et 7.</i></p>	<p>Nombre de jours</p> <p>□</p>	P14
63	<p>Lors d'une journée habituelle, combien de temps y consacrez-vous ?</p> <p><i>Les répondants doivent considérer la durée totale pendant laquelle ils réalisent une activité physique moyennement intense durant leur temps de loisirs. Les répondants doivent prendre en compte seulement les activités qui sont réalisées pendant au moins dix minutes consécutives.</i></p> <p><i>Les réponses impliquant une durée importante (plus de quatre heures), doivent être vérifiées ou confirmées pour s'assurer qu'elles correspondent à une activité habituelle.</i></p>	<p>Heures : minutes</p> <p>□ □ □ : □ □ □</p> <p>hrs mins</p>	P15 (a-b)

Comportement sédentaire

La question suivante concerne le temps passé en position assise ou couchée, au travail, à la maison, en déplacement, à rendre visite à des amis, et inclut le temps passé [assis devant un bureau, se déplacer en voiture, en bus, en train, à lire, jouer aux cartes ou à regarder la télévision] mais n'inclut pas le temps passé à dormir.
 [INSERER DES EXEMPLES] (UTILISER DES CARTES)

64	<p>Combien de temps passez-vous en position assise ou couchée lors d'une journée habituelle ?</p> <p><i>Les répondants doivent considérer le temps cumulé passé en position assise ou couchée et donner une estimation de la durée totale. Ne pas inclure le temps passé à dormir.</i></p>	<p>Heures : minutes</p> <p>□ □ □ : □ □ □</p> <p>hrs mins</p>	P16 (a-b)
----	--	--	-----------

ELARGI : Antécédents de tension artérielle élevée				
Question		Réponse		Code
65	Quand est-ce que votre tension artérielle a été prise pour la dernière fois par un professionnel de santé ?	Au cours des 12 derniers mois	1	H1
		Entre 1-5 années	2	
		Pas ces 5 dernières années	3	
66	Au cours des 12 derniers mois, est-ce qu'un professionnel de santé vous a dit que vous aviez une tension artérielle élevée ou que vous souffriez d'hypertension ?	Oui	1	H2
		Non	2	
67	Recevez-vous actuellement les traitements suivants prescrits par un professionnel de santé pour une tension artérielle élevée, et/ou les conseils suivants ?			
	Médicaments pris ces deux dernières semaines	Oui	1	H3a
		Non	2	
	Régime spécial prescrit	Oui	1	H3b
		Non	2	
	Conseil ou traitement pour perdre du poids	Oui	1	H3c
		Non	2	
	Conseil ou traitement pour arrêter de fumer	Oui	1	H3d
		Non	2	
	Conseil pour commencer une activité physique ou en augmenter la fréquence	Oui	1	H3e
		Non	2	
68	Au cours des 12 derniers mois avez-vous vu un guérisseur traditionnel pour une tension artérielle élevée ou pour de l'hypertension ?	Oui	1	H4
		Non	2	
69	Prenez-vous actuellement un remède traditionnel ou à base d'herbes pour votre tension artérielle élevée ?	Oui	1	H5
		Non	2	

ELARGI : Antécédents de diabète				
Question		Réponse		Code
70	A-t-on mesuré votre glycémie ces 12 derniers mois ?	Oui	1	H6
		Non	2	
71	Est-ce qu'un professionnel de santé vous a déjà dit que vous aviez du diabète au cours de ces 12 derniers mois ?	Oui	1	H7
		Non	2	
72	Recevez-vous actuellement les traitements suivants prescrits par un professionnel de santé pour le diabète, et/ou les conseils suivants ?			
	Insuline	Oui	1	H8a
		Non	2	
	Médicaments par voie orale que vous avez pris ces 2 dernières semaines	Oui	1	H8b
		Non	2	
	Régime spécial prescrit	Oui	1	H8c
		Non	2	
	Conseil ou traitement pour perdre du poids	Oui	1	H8d
		Non	2	
	Conseil ou traitement pour arrêter de fumer	Oui	1	H8e
		Non	2	
	Conseil pour commencer une activité physique ou en augmenter la fréquence	Oui	1	H8f
		Non	2	
73	Au cours des 12 derniers mois avez-vous vu un guérisseur traditionnel pour le diabète ?	Oui	1	H9
		Non	2	
74	Prenez-vous actuellement un remède traditionnel ou à base d'herbes pour votre diabète ?	Oui	1	H10
		Non	2	

Step 2 Mesures physiques

Pour plus d'informations sur les mesures physiques, merci de se référer à la Partie 3, Section 4.

MODULE DE BASE : Taille et poids		Réponse	Code
75	Code ID de l'enquêteur <i>Enregistrez le code d'identification de l'enquêteur</i>	□ □ □ □	M1
76	Code de la toise et du pèse-personne <i>Enregistrez les codes d'identification de la toise et du pèse-personne</i>	Taille □ □ □ □	M2a
		Poids □ □ □ □	M2b
77	Taille <i>Enregistrez la taille du participant en centimètres.</i>	en Centimètres (cm) □ □ □ □ . □ □	M3
78	Poids <i>Enregistrez le poids du participant en kilogrammes</i> <i>Si trop lourd pour le pèse-personne, codez 666.6</i>	en Kilogrammes (kg) □ □ □ □ . □ □	M4
79	Pour les femmes: Êtes-vous enceinte ? <i>Posez la question seulement aux femmes</i>	Oui 1 <i>Si Oui, aller à M 8</i> Non 2	M5
BASE : Tour de Taille			
80	Code ID pour la taille <i>Enregistrez le code d'identification pour l'instrument de mesure</i>	□ □ □ □	M6
81	Tour de taille <i>Enregistrez le tour de taille du participant en centimètres.</i>	en Centimètres (cm) □ □ □ □ . □ □	M7
BASE : Tension artérielle			
82	Code ID de l'enquêteur <i>Enregistrez le code d'identification de l'enquêteur (dans la plupart des cas, il devrait s'agir du même enquêteur pour la taille, le poids et le tour de taille).</i>	□ □ □ □	M8
83	Code ID pour la tension artérielle <i>Enregistrez le code d'identification du tensiomètre.</i>	□ □ □ □	M9
84	Largeur du brassard <i>Entourez la réponse adéquate</i>	Petit 1 Moyen 2 Large 3	M10
85	Mesure 1 <i>Enregistrez la première mesure relevée sur le tensiomètre après que le participant se soit reposé 15 minutes. Avant la deuxième mesure, laissez le participant se reposer 3 minutes.</i>	Systolique (mmHg) □ □ □ □	M11a
		Diastolique (mmHg) □ □ □ □	M11b
86	Mesure 2 <i>Enregistrez la deuxième mesure relevée sur le tensiomètre. Avant la troisième mesure, laissez le participant se reposer 3 minutes.</i>	Systolique (mmHg) □ □ □ □	M12a
		Diastolique (mmHg) □ □ □ □	M12b
87	Mesure 3 <i>Enregistrez la troisième mesure relevée sur le tensiomètre</i>	Systolique (mmHg) □ □ □ □	M13a
		Diastolique (mmHg) □ □ □ □	M13b
88	Au cours des deux dernières semaines, avez-vous suivi un traitement, prescrit par un professionnel de santé, pour une tension artérielle élevée ? <i>Entourez la réponse adéquate</i>	Oui 1 Non 2	M14

ELARGI : Tour de hanches et Rythme cardiaque				
89	Tour de hanches <i>Enregistrez le tour de hanches du participant en centimètres.</i>	en Centimètres (cm)	□ □ □ □ . □	M15
90	Rythme cardiaque (Indiquez si un appareil automatique de tension artérielle est utilisé)			
	Mesure 1 <i>Enregistrez la première mesure</i>	Battements par minute	□ □ □ □	M16a
	Mesure 2 <i>Enregistrez la deuxième mesure</i>	Battements par minute	□ □ □ □	M16b
	Mesure 3 <i>Enregistrez la troisième mesure</i>	Battements par minute	□ □ □ □	M16c

Step 3 Mesures biochimiques

Pour plus d'informations sur les mesures biochimiques, merci de se référer à la Partie 3, Section 5.

BASE : Glycémie		Réponse	Code
91	Au cours des 12 dernières heures, avez-vous bu ou mangé quelque chose, autre que de l'eau ? <i>Il est essentiel que le participant soit à jeun</i>	Oui 1 Non 2	B1
92	Code ID du technicien	_ _ _	B2
93	Code ID de l'appareil	_ _	B3
94	Heure de la prise de sang (0-24 heures)	Heures : minutes _ _ : _ _ hrs mins	B4
95	Glycémie à jeun	mmol/l _ _ . _ _	B5

BASE : Lipides sanguins			
96	Code ID de l'appareil	_ _	B6
97	Cholestérol total	mmol/l _ _ . _ _	B7

ELARGI : Triglycérides et Cholestérol HDL			
98	Triglycérides	mmol/l _ _ . _ _	B8
99	Cholestérol HDL	mmol/l _ . _ _	B9



Section 3: Cartes

Présentation générale

Introduction Les cartes sont destinées à être utilisées pendant les entretiens pour montrer ou expliquer la signification de certaines questions posées.

Cartes La présente section contient les cartes suivantes :

Carte	Voir page
Liste des catégories professionnelles	5-3-2
Liste des produits du tabac	5-3-3
Consommation d'alcool	5-3-4
Hygiène alimentaire (fruits et légumes typiques et taille des portions)	5-3-5
Activités physiques typiques	5-3-6

Liste des catégories professionnelles

Contexte d'utilisation

Cette carte se rapporte à :

Step	Section	Question
Step 1, informations démographiques, module de base	C	C7

Catégorie professionnelle	Description
Employé(e) de l'État	Personne employée par un service ou un organisme de État et recevant un salaire. Cette catégorie inclut les employés des : <ul style="list-style-type: none"> • administrations nationales, • administrations régionales, • administrations municipales, • entreprises paragonnementales, • institutions semi-autonomes (par exemple en charge de la sécurité sociale) dépendantes du gouvernement, • institutions comme les écoles religieuses (si elles sont financées par le gouvernement).
Employé(e) dans le privé	Personne occupant un emploi et recevant un salaire. Cette catégorie inclut tous les employés qui ne sont pas employés de l'État
Indépendant(e)	Personne produisant des biens pour la vente ou ayant un revenu grâce à la fourniture de service à des tiers, individus ou entreprises. La personne travaille seule ou avec l'aide intermittente de tiers, mais n'emploie personne régulièrement en contrepartie d'un salaire.
Bénévole - agriculture de subsistance, etc.	Personne consacrant un temps non négligeable et sans rémunération à une organisation de volontaires, à une entreprise ou une ferme familiales ou à d'autres activités semblables.
Étudiant(e)	Personne dont l'activité principale est d'étudier dans un établissement d'enseignement élémentaire, secondaire, universitaire ou technique.
Maître (sse) de maison (travaux ménagers)	Personne dont l'activité principale est de s'occuper des travaux ménagers sans recevoir de rémunération.
Retraité(e)	Personne qui ne travaille plus en raison de son âge mais ayant fait partie de la population active, en tant qu'employé ou employeur, et ayant eu des revenus pendant une période.
Chômeur(se)	Personne qui pourrait travailler mais qui n'occupe pas d'emploi ou ne possède pas d'entreprise actuellement (sauf maître(sse) de maison).
Invalide	Personne ne pouvant pas travailler pour des raisons de santé.

Liste des produits du tabac

**Contexte
d'utilisation**

Cette carte se rapporte à :

Step	Section	Questions
Step 1, consommation de tabac, module de base	T	T1 à T8

<ul style="list-style-type: none">• Cigarettes
<ul style="list-style-type: none">• Cigarillos
<ul style="list-style-type: none">• Cigares
<ul style="list-style-type: none">• Cheroots
<ul style="list-style-type: none">• Chuttas
<ul style="list-style-type: none">• Bidis
<ul style="list-style-type: none">• Goza / Hookah
<ul style="list-style-type: none">• Produits locaux du tabac (à ajouter à la liste selon les pays)
<ul style="list-style-type: none">• Produits locaux du tabac (à ajouter à la liste selon les pays)
<ul style="list-style-type: none">• Produits locaux du tabac (à ajouter à la liste selon les pays)

Consommation d'alcool

Contexte d'utilisation

Cette carte se rapporte à :

Step	Section	Questions
Step 1, consommation d'alcool, module de base	A	A1 à A5



1 bouteille standard de **bière ordinaire** (285ml)



1 mesure de **liqueur** (30ml)



1 verre de **vin** de taille moyenne (120ml)



1 mesure d'**apéritif** (60ml)

Note : La quantité d'alcool nette contenue dans un **verre standard** est de **10 g** d'éthanol en fonction du pays. Les pays adapteront cette mesure en fonction de leurs propres références et indiqueront si sa valeur est différente.

EQUIVALENTS ALCOOL:

Vin:

1 verre de vin	1 verre
1 bouteille de vin	6 verres
1 vin coupé	1 verre

Bière:

1 bouteille de bière	1 verre
1 caisse de bière	24 verres

Alcools forts :


1 grand verre de mélange ou un petit verre pur	1 verre
1/2 pinte de liqueur	6 verres
1 pinte de liqueur	12 verres
1/5 de litre de liqueur	20 verres
1 bouteille de liqueur	24 verres


Hygiène alimentaire (fruits et légumes typiques et taille des portions)

Contexte d'utilisation

Cette carte se rapporte à :

Step	Section	Questions
Step 1, hygiène alimentaire, module de base	D	D1 à D4

Sont considérés comme LEGUMES :	1 portion =	Exemples
Les légumes verts crus	1 bol	Épinards, salade, etc.
Les autres légumes cuits ou émincés crus	½ bol	Tomates, carottes, citrouilles, maïs, chou chinois, haricots frais, oignons, etc.
		
Le jus de légumes	½ bol	

Sont considérés comme FRUITS :	1 portion =	Exemples
Les pommes, bananes, oranges	1 fruit de taille moyenne	
Les fruits émincés, coupés ou en conserve	½ bol	
Les jus de fruit	½ bol	Jus naturel sans additif

Taille des portions

1 portion standard = 80 grammes (traduits en différentes unités de bols selon le type de légume et la taille standard des bols dans le pays).

Recommandation OMS

L'Organisation mondiale de la Santé recommande au moins:

- 400 grammes de fruits et légumes par jour, ou
- 5 portions de 80 grammes chacune.

Note : Les tubercules tels que les pommes de terre et le manioc ne sont néanmoins pas inclus dans cette recommandation.

Activités physiques typiques

Contexte
d'utilisation

Cette carte se rapporte à :

Step	Section	Questions
Step 1, activité physique, module de base	P	P à P15

ACTIVITE PHYSIQUE AU TRAVAIL		ACTIVITE PHYSIQUE PENDANT LES LOISIRS	
Activités physiques D'INTENSITE MODEREE	Activités physiques DE FORTE INTENSITE	Activités physiques D'INTENSITE MODEREE	Activités physiques DE FORTE INTENSITE
Respiration un peu plus rapide que la normale	Respiration beaucoup plus rapide que la normale	Respiration un peu plus rapide que la normale	Respiration beaucoup plus rapide que la normale
<p>Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire le ménage (passer l'aspirateur, enlever la poussière, lustrer, récurer, balayer, repasser) • Faire la lessive (secouer et brosser des tapis, essorer du linge (à la main)) • Jardiner • Traire des vaches (à la main) • Planter et récolter • Bêcher sur un sol sec • Tisser • Faire de la menuiserie (ciseler, scier du bois tendre) • Mélanger du ciment (à la pelle) • Travailler dans la construction (pousser des brouettes chargées, utiliser un marteau-piqueur) • Marcher avec un paquet sur la tête • Puiser de l'eau • Garder des animaux 	<p>Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploiter les forêts (couper du bois, le transporter) • Scier du bois dur • Labourer • Récolter (canne à sucre) • Jardiner (creuser) • Moudre (au pilon) • Travailler dans la construction (pelleter du sable) • Porter des meubles (cuisinière, frigo) • Donner des cours de cardio vélo (fitness) • Donner des cours d'aérobic sportive • Trier des colis postaux (à un bon rythme) • Conduire un vélo pousse-pousse 	<p>Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire du vélo • Faire du jogging • Danser • Monter à cheval • Pratiquer le tai chi • Pratiquer le yoga • Pratiquer le pilates • Suivre un cours d'aérobic de faible impact • Jouer au cricket 	<p>Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer au football • Jouer au rugby • Jouer au tennis • Suivre un cours d'aérobic de fort impact • Aqua aérobic • Faire de la danse classique • Pratiquer la natation à rythme soutenu



L'Instrument STEPS en un coup d'oeil

Les facteurs de risque STEPS

	Modules de base	Modules élargis	Modules optionnels
Step 1 Mesures comportementales	Age, sexe et années passées à l'école	Ethnicité, situation professionnelle, revenus du ménage	Par exemple : santé mentale, accidents et violences intentionnels ou non, santé bucco-dentaire
	Consommation de tabac	Tabac non fumé, anciens fumeurs	
	Consommation d'alcool	Consommation d'alcool excessive irrégulière	
	Activité physique		
	Consommation de fruits et légumes	Consommation de matières grasses	
		Antécédents de tension artérielle et traitement	
		Antécédents de diabète et traitement	
Step 2 Mesures physiques	Poids et taille	Tour de hanches	Épaisseur des plis cutanés, mesure objective de l'activité physique, évaluation de la forme physique
	Tour de taille	Rythme cardiaque	
Step 3 Mesures biochimiques	Glycémie à jeun	Cholestérol HDL et triglycérides à jeun	Mesures biochimiques telles qu'un test oral de tolérance au glucose, une analyse d'urine ou une analyse du taux de cotinine dans la salive
	Cholestérol total à jeun		

Indicateurs fondamentaux

	Facteur de risque-clé	Variable	Indicateur
Step 1 Mesures comportementales	Consommation de tabac	Fumeur quotidien et actuel	<ul style="list-style-type: none"> • Pourcentage d'adultes fumant actuellement tous les jours
	Consommation d'alcool	Buveur actuel	<ul style="list-style-type: none"> • Pourcentage d'adultes ayant consommé de l'alcool au cours des 30 derniers jours
	Inactivité physique	Durée de l'activité totale	<ul style="list-style-type: none"> • Pourcentage d'adultes ayant un niveau d'activité bas • Niveau médian d'activité physique
	Faible consommation de fruits et de légumes	Nombre de portions de fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> • Pourcentage d'adultes mangeant moins de 5 portions par jour
Step 2 Mesures physiques	Surcharge pondérale	Taille, poids, tour de taille	<ul style="list-style-type: none"> • Indice de masse corporelle moyen, tour de taille moyen • Pourcentage d'adultes obèses ou souffrant de surcharge pondérale
	Tension artérielle	Tension artérielle systolique et diastolique	<ul style="list-style-type: none"> • Tension artérielle systolique moyenne • Pourcentage d'adultes ayant une tension artérielle élevée
Step 3 Mesures biochimiques	Lipides sanguins	Cholestérol	<ul style="list-style-type: none"> • Cholestérol total moyen • Pourcentage d'adultes ayant un cholestérol élevé
	Glycémie	Glycémie à jeun	<ul style="list-style-type: none"> • Glycémie moyenne • Pourcentage d'adultes ayant une glycémie élevée

