

FICHES D'INFORMATION

POUR RESTER EN BONNE
SANTÉ, APPRENONS
COMMENT PRENDRE SOIN
DE NOTRE CORPS !



CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE DIABÈTE DE TYPE 2

1 Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

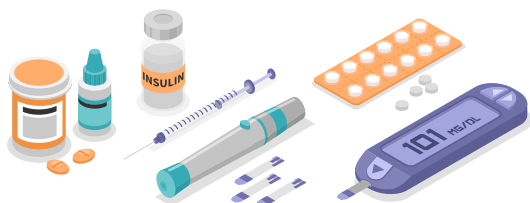
Le diabète est une maladie qui se caractérise par une glycémie (taux de glucose dans le sang) trop élevée. En temps normal, votre pancréas produit de l'insuline, une hormone qui permet de réguler la glycémie. Lorsque les cellules ne réagissent pas correctement à l'insuline ou lorsque l'insuline n'est pas produite en quantité suffisante, il y a trop de sucre dans le sang, ce qui peut détériorer progressivement l'organisme.



2 Qui présente le risque le plus élevé de développer un diabète de type 2 ?

Le risque de devenir diabétique est élevé en présence des facteurs suivants :

- Grands-parents, parents ou frères et sœurs diabétiques
- À partir de 35 ans
- Surpoids ou embonpoint au niveau de la taille (graisse abdominale)
- Sédentarité
- Consommation quotidienne d'aliments gras, de sucreries ou de boissons sucrées
- Prédiabète ou intolérance au glucose
- Diabète gestationnel (pendant la grossesse) ou naissance d'un enfant pesant plus de 4,5 kg



3 Comment déceler un diabète ?

Les personnes concernées peuvent se sentir en forme et ne pas avoir conscience d'être diabétiques. Tous les diabétiques ne présentent pas de symptômes, mais voici les signes les plus représentatifs de la maladie :

- Sensation de soif fréquente
- Sensation de fatigue et de manque d'énergie
- Besoin fréquent d'uriner
- Vision floue ou problèmes de vue
- Infections difficiles à soigner
- Sensation de faim fréquente
- Importante perte de poids inexplicable
- Picotements ou engourdissement au niveau des mains et des pieds

En présence de certains de ces symptômes, il faut absolument en parler à un médecin ou à une équipe spécialisée dans le diabète, qui contrôlera la glycémie.



4 Quelles sont les valeurs normales de la glycémie ?

Les valeurs normales de la glycémie sont comprises entre 4 et 6 mmol/L. Les personnes diabétiques présentent une glycémie supérieure ou égale à 7,1 mmol/L (à jeun) ou à 11,1 mmol/L (2 h après un repas).

5 Pourquoi est-il important de maîtriser le diabète ?

AU FIL DU TEMPS, UN DIABÈTE HORS DE CONTRÔLE CAUSERA DES DOMMAGES AUX ORGANES SUIVANTS :

YEUX : conséquences sur la vision pouvant entraîner la cécité

CERVEAU : conséquences sur le cerveau pouvant entraîner un accident vasculaire cérébral

CŒUR : conséquences sur le cœur pouvant entraîner une crise cardiaque

REINS : conséquences sur la fonction rénale pouvant entraîner une insuffisance rénale

SYSTÈME NERVEUX : conséquences au niveau des pieds pouvant entraîner des difficultés et des amputations, ainsi qu'une impuissance

6 Quelle est la prise en charge du diabète ?

L'objectif principal de la prise en charge du diabète est de maintenir la glycémie entre 4 et 6 mmol/L. Il faut pour cela combiner une alimentation saine et de l'activité physique. Néanmoins, certaines personnes diabétiques peuvent avoir besoin de prendre des médicaments, sous forme de comprimés ou d'injections d'insuline.

7 Éléments essentiels pour une bonne maîtrise du diabète :

- Manger sainement :
 - Faire trois repas par jour à heures régulières
 - Manger des légumes et des fruits frais tous les jours
 - Consommer des glucides à chaque repas en les distribuant de façon égale et en maîtrisant les quantités
 - Choisir des aliments à faible teneur en matière grasse, en sucre et en sel
 - Boire beaucoup d'eau potable et propre chaque jour
- Pratiquer une activité physique quotidienne – avoir pour objectif de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée au moins cinq jours par semaine (ex : natation, vélo, marche rapide/course à pied, danse)
- Chercher à atteindre un poids santé :
 - La perte de poids augmente la sensibilité à l'insuline et permet de mieux maîtriser la glycémie.
 - Perte de poids raisonnée – viser une perte de poids de 0,5 à 1 kg par semaine
- Éviter la consommation de tabac
- Éviter de consommer de l'alcool ou limiter sa consommation
- Suivre le traitement prescrit par le médecin et l'équipe de soignants
- Se rendre aux rendez-vous médicaux et aux examens de routine afin de garantir un meilleur suivi



Rappel : Il est possible de prévenir et de maîtriser le diabète, et les diabétiques peuvent mener une vie agréable !

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le professionnel de santé qui vous suit.
Pour davantage de documentation sur le diabète et l'hygiène de vie, envoyez un courriel à l'adresse : ncd_team@spc.int

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

1 Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?

L'hypertension artérielle est une affection qui se manifeste par une pression excessive du sang contre les parois artérielles. Elle est définie comme une tension supérieure à 140/90.

À long terme, l'hypertension met le cœur sous pression, peut endommager les artères et augmente le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'insuffisance cardiaque. Elle peut également avoir des conséquences sur les reins et les yeux.

2 Quelles sont les valeurs normales de la tension artérielle ?

Le plus souvent, la tension artérielle doit idéalement être inférieure ou égale à 120/75.

L'unité de mesure de la tension artérielle est le millimètre de mercure (mmHg). Les mesures de tension artérielle combinent deux valeurs.

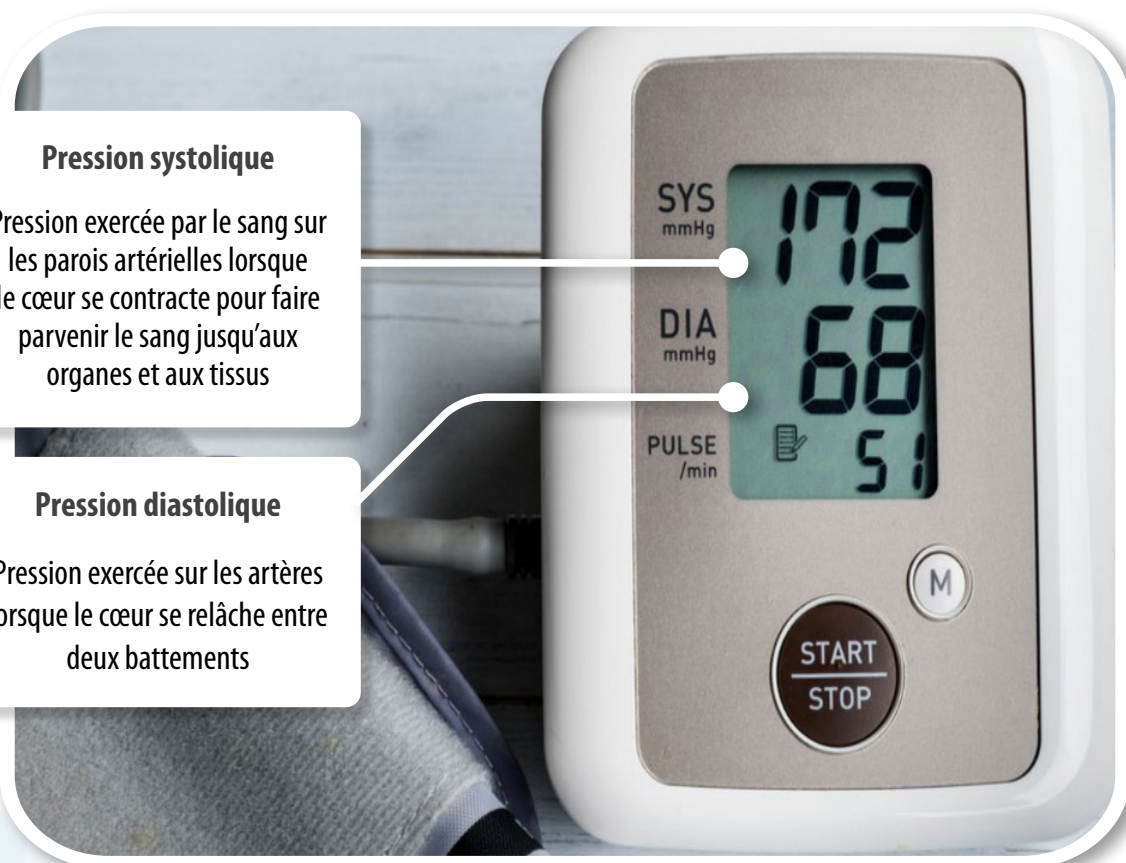
Une mesure ponctuelle de tension artérielle élevée n'est pas nécessairement le signe d'une hypertension. Il est normal que la tension artérielle augmente et diminue au cours de la journée, en fonction des activités (ex : exercice physique) et de l'état d'esprit (ex : stress).

Pression systolique

Pression exercée par le sang sur les parois artérielles lorsque le cœur se contracte pour faire parvenir le sang jusqu'aux organes et aux tissus

Pression diastolique

Pression exercée sur les artères lorsque le cœur se relâche entre deux battements



3

Qui présente le risque le plus élevé de développer une hypertension ?

Le risque de développer une hypertension est élevé en présence des facteurs suivant :

- Antécédents familiaux – parents ou frères et sœurs souffrant d'hypertension /de cardiopathies
- À partir de 35 ans – le risque augmente avec l'âge
- Surpoids ou obésité
- Diabète mal pris en charge
- Taux élevés de cholestérol dans le sang
- Mauvaise alimentation – consommation régulière d'aliments gras ou riches en sel, ainsi que d'aliments et de boissons sucrés
- Sédentarité
- Stress
- Sommeil ou repos insuffisant
- Tabagisme
- Consommation d'alcool
- Consommation excessive d'alcool sur une longue période

4

Comment déceler l'hypertension ?

Il se peut que les personnes concernées n'aient pas conscience de souffrir d'hypertension. Tous les sujets hypertendus ne présentent pas de symptômes, mais voici les signes les plus représentatifs de la maladie :

- Céphalées – Lorsque la tension artérielle est trop élevée, elle peut endommager les vaisseaux sanguins du cerveau, ce qui entraîne une hypertension intracrânienne.
- Étourdissements – L'hypertension grave est une cause majeure d'accident vasculaire cérébral. La sensation soudaine de vertige, la perte d'équilibre ou une démarche titubante peuvent être des signes d'AVC.
- Nausées – Causées par une tension artérielle extrêmement élevée, les nausées vont habituellement de pair avec les étourdissements.
- Fatigue
- Arythmie cardiaque
- Troubles de la vision – De nombreux petits vaisseaux sanguins se trouvent à la surface des globes oculaires. Lorsque la tension artérielle augmente excessivement, ces vaisseaux peuvent être endommagés et se rompre, ce qui entraîne des troubles de la vision, voire une perte de vision.
- Saignements de nez – Une tension artérielle extrêmement élevée peut entraîner des saignements de nez en raison de vaisseaux endommagés au niveau du nez. Si vous saignez du nez, appelez les secours ou rendez-vous immédiatement à l'hôpital.

En présence de certains de ces symptômes, parlez-en à votre médecin ou à une équipe de soignants, qui contrôleront votre tension artérielle.

Éléments essentiels pour maîtriser la tension artérielle :

- Adopter un mode de vie sain :
 - Ne pas fumer
 - Éviter de consommer de l'alcool ou limiter sa consommation
 - S'accorder suffisamment de repos
- Chercher à atteindre un poids santé – la perte de poids fait baisser la tension artérielle
- Manger sainement :
 - Faire trois repas par jour à heures régulières, petit-déjeuner compris
 - Manger des légumes et des fruits frais tous les jours
 - Choisir des aliments à faible teneur en matières grasses, en sel et en sucre
 - Utiliser des herbes aromatiques et des épices pour donner du goût aux aliments et éviter de saler
 - Boire beaucoup d'eau potable et propre chaque jour
- Pratiquer une activité physique – avoir pour objectif au moins 30 minutes d'activité physique modérée au moins cinq jours par semaine
- Suivre le traitement prescrit par le médecin et l'équipe de soignants
- Se rendre aux rendez-vous médicaux et aux examens de routine afin de vérifier l'état de la fonction cardiaque et de la fonction rénale pour assurer une meilleure prise en charge

5

Pourquoi est-il important de maîtriser la tension artérielle ?

Au fil du temps, en l'absence de traitement, l'hypertension artérielle peut endommager le cœur (les artères deviennent plus rigides, ce qui réduit le flux de sang et d'oxygène vers le cœur) ainsi que d'autres organes, avec les conséquences suivantes :

- Angine de poitrine – Une douleur thoracique apparaît.
- Crise cardiaque – Le cœur n'est plus irrigué.
- Insuffisance cardiaque – Le cœur ne parvient pas à pomper assez de sang et d'oxygène pour alimenter le corps.
- Accident vasculaire cérébral – Le cerveau ne reçoit plus de sang ni d'oxygène.
- Troubles du rythme cardiaque
- Insuffisance rénale

Rappel : Il est possible de prévenir et de maîtriser l'hypertension.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le professionnel de santé qui vous suit.

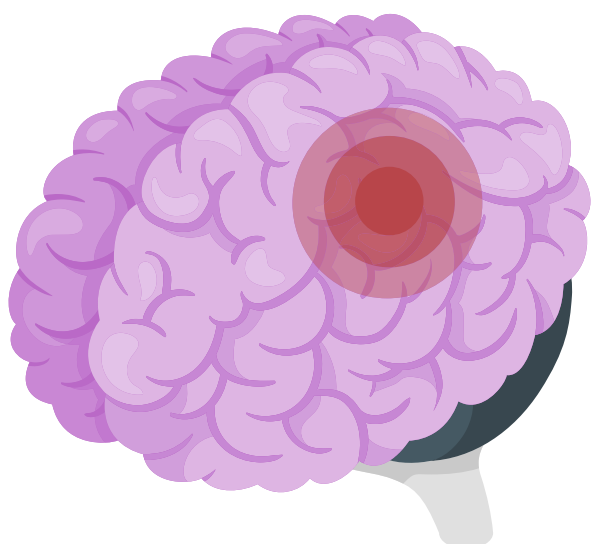
Pour davantage de documentation sur l'hypertension artérielle et l'hygiène de vie, vous pouvez écrire à l'équipe chargée des MNT à l'adresse ncd_team@spc.int.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'AVC

1 Qu'est-ce qu'un accident vasculaire cérébral (AVC) ?

Un AVC se produit lorsque certaines parties du cerveau ne sont plus irriguées, habituellement en raison de la formation d'un caillot sanguin. Moins souvent, un AVC peut également se produire lorsqu'un vaisseau sanguin se rompt et saigne dans le cerveau.

Un AVC peut être mortel ou entraîner une invalidité de longue durée. En fonction de la partie du cerveau touchée, un AVC peut avoir des conséquences sur la capacité à penser, à marcher, à parler, à manger, à voir, à lire ou à fonctionner normalement. Certaines personnes se remettent totalement d'un AVC, alors que d'autres peuvent garder des séquelles permanentes.



2 Qui présente le risque le plus élevé de subir un AVC ?

Le risque de subir un AVC est élevé en présence des facteurs suivants :

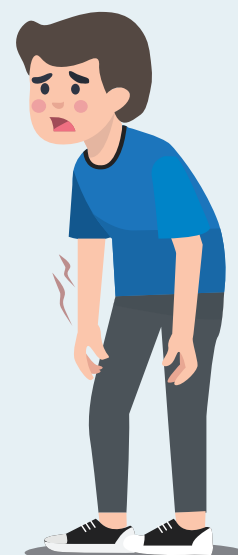
- Hypertension
- À partir de 35 ans
- Surpoids ou obésité
- Sédentarité
- Consommation de cigarettes ou d'autres produits du tabac
- Diabète mal pris en charge

3 Quels sont les symptômes d'un AVC ?

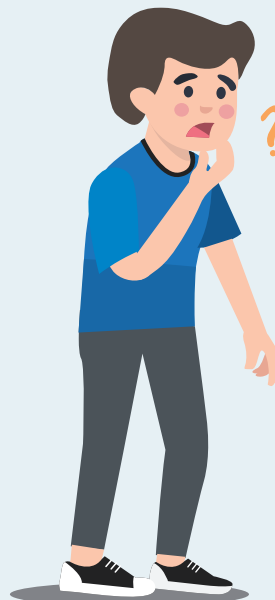
Si vous présentez certains des symptômes suivants, vous devez appeler les secours ou vous rendre immédiatement à l'hôpital.



**DÉFORMATION
DE LA BOUCHE**



**FAIBLESSE
D'UN BRAS**



**DIFFICULTÉ À
TROUVER SES
MOTS
À ARTICULER
OU À PARLER**

**AGISSEZ
APPELEZ IMMÉDIATEMENT
LES SECOURS**

Choix à faire pour réduire le risque de crise cardiaque et d'AVC



**ARRÊTER DE
FUMER**



**CHOISIR DES ALIMENTS ET
DES BOISSONS QUI PRÉSERVENT
LE CŒUR**



BOUGER PLUS



**MAINTENIR UN
POIDS SAIN**



**PRENDRE
DES MÉDICAMENTS**

4

Comment réduire et maîtriser le risque d'AVC ?

- Prendre régulièrement sa tension
- Suivre le traitement prescrit par le médecin et l'équipe de soignants
- Honorer ses rendez-vous dans les centres de santé afin de garantir une meilleure prise en charge et de passer des examens de routine pour vérifier le fonctionnement du cœur et des reins
- Passer des examens à la recherche d'une fibrillation auriculaire (trouble du rythme cardiaque) et respecter le traitement prescrit par le médecin
- Adopter un mode de vie sain
 - Arrêter de fumer
 - Éviter de consommer de l'alcool ou limiter la consommation
 - Se reposer suffisamment
- Chercher à atteindre un poids santé
 - La perte de poids réduit la tension artérielle et améliore l'état de santé et le bien-être.
- Manger sainement
 - Réduire la consommation de sel
 - Utiliser des herbes aromatiques et des épices pour donner du goût aux aliments et éviter de saler
 - Faire trois repas par jour à heures régulières, petit-déjeuner compris
 - Manger des légumes et des fruits frais tous les jours
 - Choisir des aliments à faible teneur en matières grasses, en sel et en sucre
 - Boire beaucoup d'eau potable et propre chaque jour
- Pratiquer une activité physique – avoir pour objectif au moins 30 minutes d'activité physique modérée au moins cinq jours par semaine
- Faire baisser le taux de cholestérol s'il est trop élevé
- Perdre du poids – Le surpoids oblige les vaisseaux sanguins et le cœur à fournir un effort supplémentaire.

**Rappel : Il est possible de
prévenir les AVC !**

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le professionnel de santé qui vous suit.

Pour davantage de documentation sur les AVC et l'hygiène de vie, envoyez un courriel à l'adresse : ncd_team@spc.int

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES CARDIOPATHIES (CORONAROPATHIE)

1 Qu'est-ce qu'une coronaropathie ?

La coronaropathie est une affection dans le cadre de laquelle le cœur et les vaisseaux qui l'alimentent ne reçoivent pas suffisamment de sang. Cela s'explique par une accumulation de gras, qui forme ce qu'on appelle des plaques d'athérome, sur la paroi interne des artères ; c'est l'athérosclérose. Ces plaques peuvent également se rompre, ce qui conduit à la formation d'un caillot sanguin qui peut obstruer une artère et provoquer une crise cardiaque ou une crise d'angine de poitrine.

2 Qui présente le risque le plus élevé de développer une cardiopathie ?

Le risque de développer une cardiopathie augmente en présence des facteurs suivants :

- Antécédents familiaux de cardiopathie
- À partir de 30 ans
- Taux de cholestérol élevé
- Hypertension
- Hyperglycémie/diabète
- Obésité avec tour de taille important
- Consommation de cigarettes ou d'autres produits du tabac

Plus une personne présente des facteurs de risque, plus le risque augmente. En réduisant le nombre de facteurs de risque, il est possible de diminuer le risque de développer une coronaropathie.

3 Comment prévenir les cardiopathies ?

Les trois principaux facteurs de risque modifiables sur lesquels il est possible d'agir sont les suivants :

- Baisse de la tension artérielle
- Amélioration du taux de cholestérol
- Sevrage tabagique

Il est également possible de prévenir et de maîtriser les cardiopathies par les mesures suivantes :

- Pratiquer une activité physique
- Consommer moins d'aliments gras, en particulier d'origine animale (ex : viande et produits laitiers)
- Manger des fruits et légumes en grande quantité

- Éviter de consommer de l'alcool ou limiter la consommation
- Réduire ou éviter le stress
- Consommer moins de sel et d'aliments salés, y compris des aliments transformés riches en sodium
- Perdre du poids

4 Comment déceler une cardiopathie ?

De nombreuses personnes n'ont pas conscience d'avoir une cardiopathie et ne remarquent aucun symptôme avant de faire une crise cardiaque ou une crise d'angine de poitrine. Le symptôme le plus répandu est la douleur thoracique. Une crise cardiaque peut être déclenchée par une activité, le stress ou un gros repas, qui exigent du cœur de travailler davantage.

Dans la plupart des cas, les crises d'angine de poitrine peuvent être soulagées par des médicaments.



5 Quels sont les signes annonciateurs d'une crise cardiaque ?

Douleur, inconfort, pression, raideur ou lourdeur dans l'une des zones suivantes :

Les symptômes suivants peuvent également apparaître :

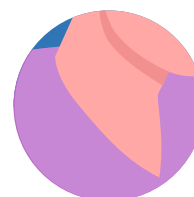
- Étourdissements
- Transpiration
- Essoufflement
- Fatigue
- Nausées

Si vous présentez l'un de ces symptômes pendant plus de 10 minutes, vous faites peut-être une crise cardiaque. C'est une situation d'urgence, vous devez appeler les secours.



MÂCHOIRE

..... COU



POITRINE

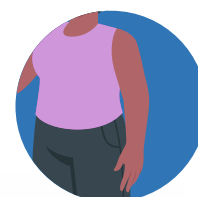
Habituellement à gauche

..... ÉPAULES

Souvent au niveau de l'arrière de l'épaule gauche



..... BRAS



Rappel : Une crise cardiaque grave peut entraîner une insuffisance cardiaque et la mort. Mais, dans la plupart des cas, les mesures de prévention peuvent être efficaces !

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le professionnel de santé qui vous suit.

Pour davantage de documentation sur les crises cardiaques et l'hygiène de vie, envoyez un courriel à l'adresse : ncd_team@spc.int.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE CANCER

1 Qu'est-ce que le cancer ?

Le cancer est une maladie qui touche les cellules. Le corps fabrique en permanence de nouvelles cellules pour remplacer les cellules usées ou réparer les cellules endommagées. Le cancer se déclare lorsque certaines cellules grossissent et se divisent de façon incontrôlée. Ces cellules peuvent former une masse, portant le nom de tumeur. Les tumeurs peuvent être bénignes (non cancéreuses) ou malignes (cancéreuses).

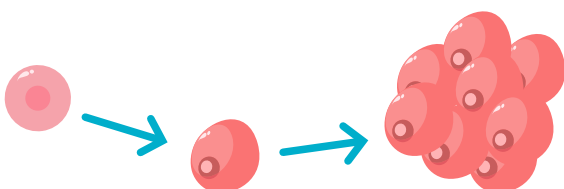
Lorsque la tumeur grossit, les cellules cancéreuses peuvent envahir et détruire les tissus qui les entourent. Elles peuvent migrer vers d'autres parties du corps (métastases). Il existe plus de 200 types de cancer différents. Les types les plus communs dans le Pacifique sont les suivants :

- Cancer du sein
- Cancer du poumon
- Cancer du col de l'utérus
- Cancer des ovaires
- Cancer de la prostate
- Cancer de l'intestin
- Cancer du foie
- Cancer de l'estomac
- Cancer de la peau

2 Qui présente le risque le plus élevé de développer un cancer ?

Différents facteurs (notamment le mode de vie) peuvent causer l'apparition de différents cancers. Le risque de développer un cancer est élevé en présence des facteurs suivants :

- À partir de 45 ans
- Antécédents familiaux de cancer
- Tabagisme – présent ou passé
- Consommation d'alcool – en grande quantité ou régulièrement. Plus la quantité d'alcool consommée est importante, plus le risque est élevé.
- Exposition à des substances cancérogènes – produits chimiques contenus dans la fumée du tabac (même pour les non-fumeurs) ou rayonnements, par exemple les rayons ultraviolets du soleil
- Mauvaise alimentation



3 Comment réduire le risque de cancer ?

Un mode de vie sain permet de réduire le risque de développer au moins 12 types de cancer différents.

- Chercher à atteindre un poids santé
- Pratiquer une activité physique – avoir pour objectif au moins 30 minutes d'activité physique modérée au moins cinq jours par semaine
- Manger sainement : consommer des aliments frais bons pour la santé. Éviter les aliments moisiss et brûlés, etc.
- Se soumettre régulièrement à des dépistages du cancer, p. ex. frottis cervico-utérin et autopalpation (pour le cancer du sein)
- Éviter toute exposition aux rayonnements, y compris aux rayons ultraviolets du soleil – les personnes dont la peau est claire doivent porter de la protection solaire et éviter de passer trop de temps en plein soleil



4 Quels sont les symptômes du cancer ?

Les signes et symptômes habituels de certains des cancers les plus répandus dans le Pacifique sont les suivants :

Types de cancer

Cancer de l'intestin

Symptômes

- sang dans les selles (sous la forme de sang rouge ou de selles noires)
- modification du transit intestinal
- inconfort ou douleurs au niveau abdominal (douleurs fréquentes au moment des gaz, ballonnements ou crampes)
- perte de poids inexplicquée
- fatigue

Cancer du sein

- masse ou grosseurs, ou encore épaissement ou douleurs dans la poitrine ou au niveau des aisselles
- modification des mamelons (aspect de peau d'orange ou éruption cutanée/marques rouges apparaissant uniquement sur la poitrine)
- écoulement teinté de sang par le mamelon
- mamelon ombiliqué (sauf s'il s'agit de son aspect habituel)

Cancer du poumon

- expectorations de sang (hémoptysie)
- toux (récente ou inhabituelle ; sèche ou grasse)
- essoufflement
- douleur dans la poitrine ou dans l'épaule
- voix rauque – en raison de la compression du nerf laryngé
- fatigue
- perte de poids supérieure à 10 %
- infection respiratoire qui ne guérit pas
- accumulation de liquide dans les poumons (épanchement pleural)

Cancer de la prostate

- jet urinaire faible
- difficultés à interrompre le jet urinaire (gouttes après avoir fini d'uriner)
- besoin d'uriner plus souvent, pendant la nuit ou dans l'urgence
- difficultés au moment de commencer à uriner
- incontinence (incapacité à contrôler les urines)
- douleurs au moment d'uriner
- sang dans les urines

Rappel : Il est possible de prévenir certains types de cancers en adoptant un mode de vie sain. Pour les autres, il est important qu'ils soient diagnostiqués et traités rapidement !

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le professionnel de santé qui vous suit.
Pour davantage de documentation sur le cancer et l'hygiène de vie, envoyez un courriel à l'adresse : ncd_team@spc.int

Si vous présentez certains de ces symptômes, rendez-vous chez votre médecin ou professionnel de santé dès que possible afin de passer des examens complémentaires et de mettre en place une prise en charge rapide, le cas échéant.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'OBÉSITÉ

1 Qu'est-ce que l'obésité ?

L'obésité se caractérise par une anomalie ou un excès au niveau de la masse grasse stockée dans le corps. Il s'agit d'un facteur de risque majeur pour l'ensemble des maladies non transmissibles comme les cardiopathies, le diabète de type 2, certains troubles musculosquelettiques et certaines formes de cancer.

● Mesures plus précises de la masse grasse et de sa distribution :

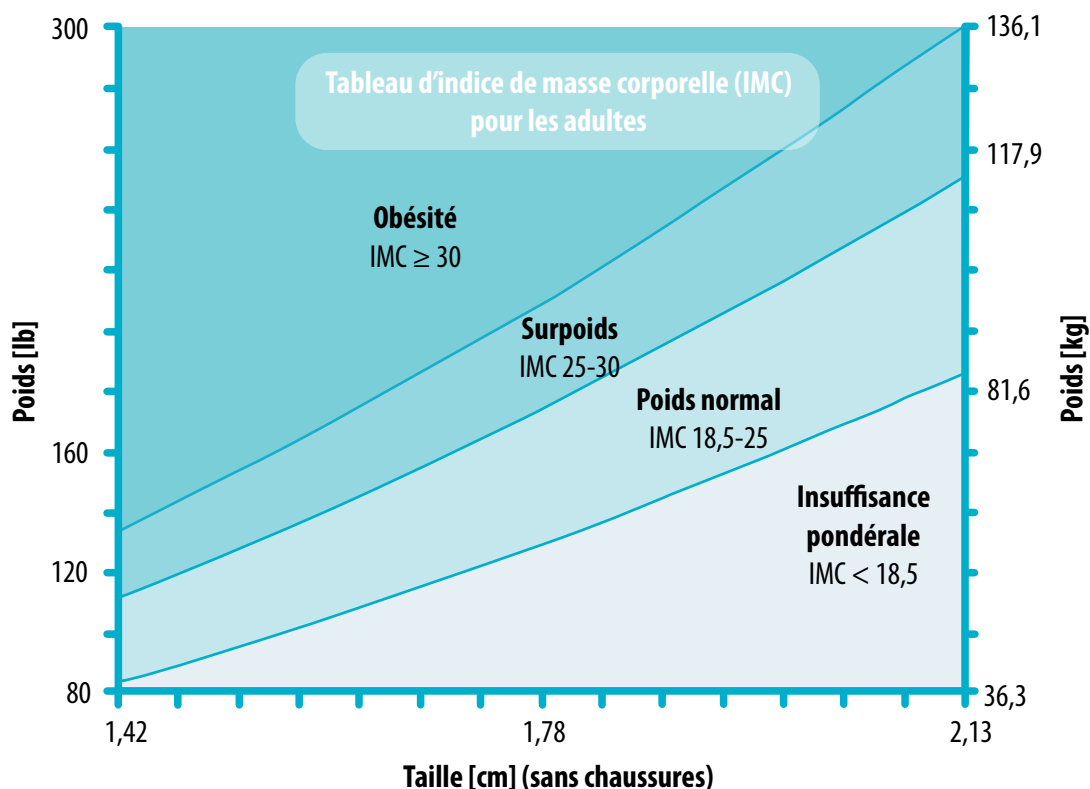
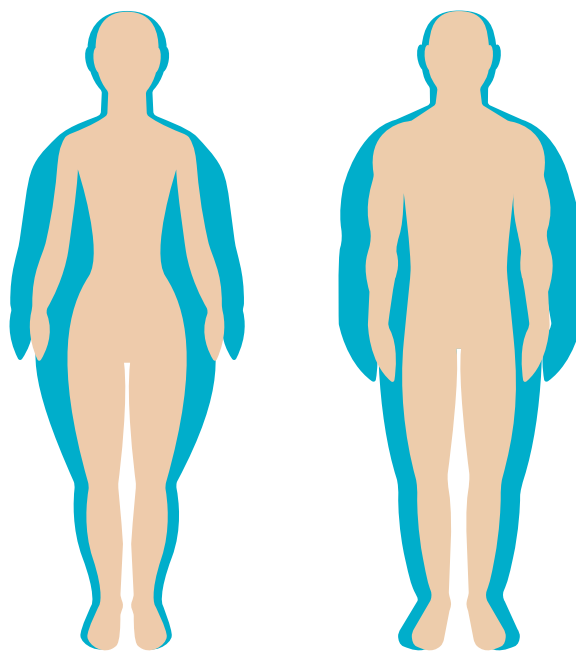
- Rapport taille/hanches – indicateur de l'obésité abdominale
- Épaisseur du pli cutané – indicateur des réserves de graisse

2 Comment mesurer l'obésité ?

- L'indice de masse corporelle (IMC) est largement utilisé parce qu'il permet de calculer facilement le gabarit d'une personne à partir de sa taille et de son poids :

- Insuffisance pondérale : IMC inférieur à 18,5
- Poids normal : IMC compris entre 18,5 et 24,9
- Surpoids : IMC compris entre 25 et 29,9
- Obésité : IMC supérieur ou égal à 30, et
 - tour de taille supérieur à 102 cm pour les hommes et à 88 cm pour les femmes

- Formule : $IMC = \text{kg}/\text{m}^2$ (poids/taille au carré)
- Tableau de calcul de l'IMC (pour les adultes) : repérez votre poids et votre taille dans le tableau ci-dessous et retrouvez le point où ils se rejoignent



3 Quelles sont les causes de l'obésité ?

Plusieurs facteurs contribuent à la prise de poids et à l'obésité :

- Déséquilibre énergétique – L'apport énergétique (prise alimentaire) est supérieur à la consommation d'énergie (activité physique). Si ce déséquilibre se poursuit sur une longue période, il entraîne une prise de poids.
- Mauvaise alimentation/choix d'aliments mauvais pour la santé :

- Consommation d'aliments et de boissons riches en sucre et en matières grasses, en particulier en graisses saturées
- Consommation excessive de nourriture lors des repas
- Repas irréguliers
- Consommation de fruits et légumes en quantité insuffisante pour un bon apport en fibres

- Sédentarité – La sédentarité empêche la dépense énergétique, ce qui entraîne un déséquilibre énergétique et une prise de poids.
- Problèmes de santé et médicaments :

- Certains problèmes de santé peuvent entraîner une prise de poids et mener à l'obésité, comme le syndrome des ovaires polykystiques et l'hypothyroïdie.
- Troubles de l'alimentation – Le stress et certains facteurs émotionnels peuvent pousser les gens à manger en excès ou à se priver de nourriture.
- Certains médicaments peuvent entraîner une prise de poids et mener à l'obésité, par exemple les corticostéroïdes et les antidépresseurs.

- Facteurs génétiques – la génétique peut faciliter la prise de poids. Néanmoins, la probabilité de devenir obèse peut être réduite en maîtrisant la prise alimentaire et l'activité physique.

4 Comment prévenir et prendre en charge l'obésité ?

- Manger sainement :

- Faire trois repas par jours à heures régulières, en évitant de sauter des repas
- Éviter de se priver de nourriture et manger à sa faim
- Réduire les portions à chaque repas, en particulier des aliments énergétiques
- Éviter de grignoter entre les repas – si une collation est nécessaire, choisir des légumes crus
- Consommer des aliments nutritifs variés issus des trois groupes d'aliments
- Manger davantage de légumes et de fruits frais tous les jours
- Choisir des aliments à faible teneur en matières grasses, en sel et en sucre
- Utiliser des herbes aromatiques et des épices pour donner du goût aux aliments et éviter de saler
- Se baser sur les étiquettes et sur les informations nutritionnelles figurant sur les paquets pour choisir les aliments – préférer les aliments à faible teneur en matières grasses (< 10 g/100 g) et en sucre (< 10 g/100 g), mais riches en fibres (> 5 g/100 g)
- Boire beaucoup d'eau potable et propre chaque jour – boire un verre d'eau à chaque repas

- Pratiquer une activité physique :

- Se fixer pour objectif au moins 30 minutes d'activité physique modérée au moins 5 jours par semaine
- Pour de meilleurs résultats sur la forme physique, envisager de pratiquer des exercices de force et de résistance (pompes, tractions, grimper une côte ou exercices avec des poids) 2 à 3 jours par semaine
- Chercher d'autres façons de pratiquer une activité physique dans la vie quotidienne (faire ses courses à pied plutôt qu'en voiture, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, etc.)

- Mener une vie saine :

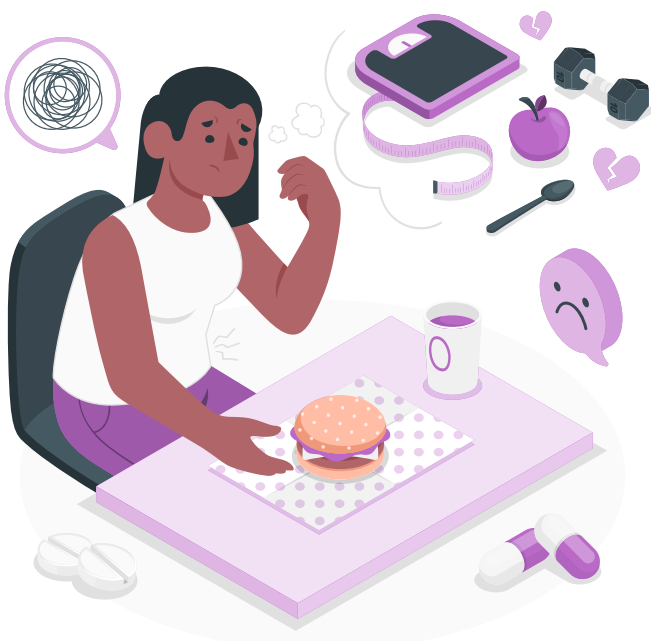
- Ne pas fumer
- Limiter sa consommation d'alcool
- S'accorder suffisamment de repos

Si vous avez une pathologie, consultez votre médecin pour obtenir des conseils sur l'alimentation et l'activité physique afin d'éviter les complications.

Rappel : Prévenir et combattre l'obésité permet de réduire le risque de souffrir de problèmes de santé !

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le professionnel de santé qui vous suit.

Pour davantage de documentation sur l'obésité et l'hygiène de vie, envoyez un courriel à l'adresse : ncd_team@spc.int



UNE ALIMENTATION SAINES 5 CLÉS POUR BIEN MANGER

Pour être en bonne santé et le rester, il est important de savoir quoi manger et boire chaque jour et en quelle quantité.

1 Consommer des aliments nutritifs et variés

Varié les aliments énergétiques, constructeurs et protecteurs.



POURQUOI ?

En consommant chaque jour des aliments issus des trois groupes, les besoins du corps ont plus de probabilités d'être comblés. Des aliments variés garantissent l'apport de différents types et de différentes quantités de nutriments ; il n'existe aucun aliment ni groupe d'aliments fournissant l'ensemble des nutriments nécessaires au corps humain. Les aliments complets (non transformés) et frais consommés au quotidien composent un régime alimentaire contenant l'ensemble des nutriments essentiels pour être en bonne santé.

2 Manger des fruits et des légumes

Inclure des fruits et légumes à tous les repas afin de veiller à consommer au moins trois portions de légumes frais locaux et deux portions de fruits frais locaux chaque jour.

POURQUOI ?

Les légumes (non amidonnés) et les fruits apportent des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires, ainsi que de nombreux autres phytonutriments (des composés présents dans les plantes qui ont un effet bénéfique pour la santé) ; en outre, on trouve de l'acide folique dans les légumes-feuilles verts, de la provitamine A (caroténoïdes) dans les légumes jaunes, orange, rouges et verts, et du potassium dans un grand nombre de fruits et légumes.

Le fait de consommer des fruits et légumes peut permettre d'éviter une prise de poids excessive et contribuer à prévenir l'obésité. En effet, la plupart des fruits et légumes sont pauvres en énergie (calories) et habituellement riches en fibres alimentaires, ce qui contribue également à réduire le risque d'apparition de maladies non transmissibles (MNT) comme le diabète, les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux et certains cancers. Les féculents (patate douce, pomme de terre, taro, etc.) apportent des glucides, des vitamines et des minéraux, et sont des aliments rassasiants. Néanmoins, ils sont souvent plus riches en énergie (calories) ; il est donc plus sain de mettre davantage de légumes dans son assiette.

3 Consommer moins de matières grasses, de sel et de sucre

MATIÈRES GRASSES

- Utiliser des huiles végétales insaturées (olive, soja, tournesol ou maïs) plutôt que des graisses animales ou des huiles riches en graisses saturées (beurre, ghee, saindoux, huile de coco et huile de palme).
- Préférer la viande blanche (ex : la volaille) et le poisson, généralement pauvres en matières grasses, à la viande rouge.
- Éviter la viande transformée, riche en matières grasses et en sel.
- Choisir, dans la mesure du possible, du lait écrémé ou demi-écrémé et des produits laitiers à base de lait écrémé ou demi-écrémé.
- Éviter les aliments transformés et frits ainsi que les pâtisseries, qui contiennent des acides gras trans d'origine industrielle (p. ex. des huiles partiellement hydrogénées). Il existe des acides gras trans d'origine naturelle dans certains produits carnés et laitiers, mais les graisses d'origine industrielle présentes dans différents aliments transformés sont néfastes pour la santé.

POURQUOI ?

Les matières grasses et les huiles sont des sources importantes d'énergie et le fait de les consommer en quantité excessive entraîne une prise de poids et mène à l'obésité. Les mauvaises graisses comme les graisses saturées et les acides gras trans augmentent le risque de maladies non transmissibles, notamment de cardiopathies et d'accidents vasculaires cérébraux.

SEL

En cuisinant et en préparant des aliments, il convient de limiter la quantité de sel et de condiments riches en sodium (ex : la sauce soja).

- Éviter les aliments et les collations très salés.
- Utiliser des herbes aromatiques et des épices plutôt que du sel pour donner du goût aux aliments.

POURQUOI ?

Les régimes alimentaires riches en sodium (notamment en sel) augmentent le risque d'hypertension, qui accroît à son tour le risque de cardiopathie et d'accident vasculaire cérébral.

SUCRE

- Éviter les aliments et les collations riches en sucre.
- Éviter ou limiter la consommation de boissons à forte teneur en sucres (ex : jus de fruits, sirops, laits aromatisés, yaourts à boire).
- Préférer les fruits frais pour les collations aux biscuits, gâteaux et chocolats.

En règle générale, tout produit contenant plus de 10 g de sucre ajouté est considéré comme mauvais pour la santé.

POURQUOI ?

Les régimes alimentaires à forte teneur en sucres augmentent le risque de caries, de prise de poids, d'obésité et de maladies non transmissibles comme le diabète, les cardiopathies et les accidents vasculaires cérébraux.



4 Boire beaucoup d'eau potable et propre

Pour s'hydrater, l'eau plate est la meilleure option ; en effet, elle ne contient aucune calorie.

- Se fixer pour objectif de boire 6 à 8 verres d'eau potable et propre chaque jour.
- Les fruits et les légumes peuvent également contenir de grandes quantités d'eau.

POURQUOI ?

L'eau est essentielle à la vie pour les raisons suivantes :

- Elle fait baisser la température du corps lorsqu'il fait chaud.
- Elle permet au corps d'éliminer les déchets et prévient la constipation.
- Elle transporte l'oxygène et les nutriments vers les cellules de l'organisme.
- Elle contribue à maîtriser le poids.

Rappel : Une alimentation saine permet de rester en bonne santé !

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le professionnel de santé qui vous suit.

Pour davantage de documentation sur l'alimentation saine et l'hygiène de vie, envoyez un courriel à l'adresse : ncd_team@spc.int

5 Réduire la consommation d'alcool

Une faible consommation d'alcool n'est pas toxique, mais une consommation excessive en un temps limité (« binge drinking ») ou sur le temps long peut causer des problèmes de santé à long terme. Il ne faut pas consommer d'alcool en cas de suspicion de grossesse, de grossesse avérée ou de projet de grossesse. Il vaut mieux ne pas boire d'alcool pendant l'allaitement au sein. Il n'y a pas de consommation inoffensive d'alcool à aucun moment de la grossesse.

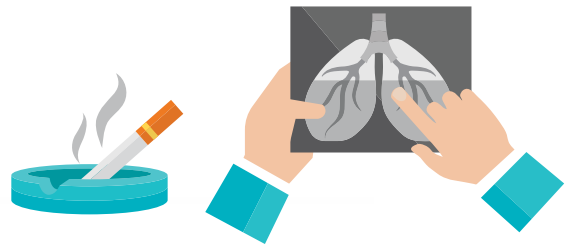
POURQUOI ?

La consommation d'alcool augmente les risques suivants :

- Accidents et violence
- Surpoids et obésité
- Cancers de la bouche, de la gorge, du larynx, de l'œsophage, du gros intestin, du rectum, du sein et du foie – l'alcool est un agent cancérigène connu
- Maladies non transmissibles, y compris cardiopathies, accidents vasculaires cérébraux et maladies hépatiques
- Lésions du cerveau et du système nerveux
- Mauvais développement du fœtus



CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE TABAGISME



1 Que sait-on sur le tabagisme ?

- Des éléments prouvent que la consommation de tabac est étroitement liée au développement de maladies cardiovasculaires et d'autres affections graves comme des cancers de la bouche, des poumons et de la gorge.
- Chaque cigarette fumée est mauvaise pour de nombreux organes et systèmes de l'organisme. Plus de 60 des produits chimiques contenus dans la fumée de cigarette sont cancérogènes.
- Bénéfices d'un sevrage tabagique au fil du temps :

- 20 minutes – la tension artérielle commence à baisser ; la température du corps et le rythme cardiaque redeviennent normaux
- 24 heures – les poumons commencent à mieux fonctionner
- 48 heures – le goût et l'odorat s'améliorent, ce qui permet de mieux sentir la saveur des aliments
- 12 semaines – le cœur est plus efficace et pompe plus facilement le sang
- 1 an – le risque de crise cardiaque diminue de moitié par rapport aux fumeurs
- entre 5 et 15 ans – le risque de crise cardiaque revient au même niveau que celui des personnes n'ayant jamais fumé et le risque de développer un cancer des poumons, de la bouche et de la gorge est divisé par deux par rapport aux fumeurs

2 Quels sont les effets du tabagisme sur l'organisme ?

- **Poumons** : La fumée de cigarette recouvre les parois des poumons de goudron et endommage les cils pulmonaires qui contribuent à les nettoyer. Sans ces cils, les toxines de la fumée de cigarette restent dans les poumons et peuvent migrer vers d'autres organes par la circulation sanguine.
- **Peau** : Les rides apparaissent souvent plus tôt chez les fumeurs que chez les non-fumeurs. Cela peut s'expliquer par le fait que le tabagisme réduit le débit sanguin et peut endommager les tissus (élastine et collagène).
- **Sang** : Une grande partie des produits chimiques et des toxines présents dans la fumée du tabac se retrouvent dans la circulation sanguine ; ils peuvent ainsi migrer dans tout le corps et endommager les organes. Par exemple, le monoxyde de carbone supplante l'oxygène dans les muscles et le cerveau et, pour chaque cigarette fumée, il augmente temporairement le rythme cardiaque et la tension artérielle et réduit le débit sanguin, ce qui cause de l'hypertension et des cardiopathies.
- **Bouche** : Le tabagisme endommage les gencives, tache les dents et cause des cancers de la bouche, une perte de goût, des ulcères dans la bouche et une mauvaise haleine.

- **Fertilité** : Le tabagisme peut jouer sur votre fertilité et rendre la conception plus difficile.

3 Qui présente le risque le plus élevé de souffrir des conséquences du tabagisme ?

Personne qui fume

Il est mauvais pour la santé de fumer des cigarettes et des produits du tabac, dans la mesure où le tabac peut causer un cancer de la bouche ou d'autres problèmes à ce niveau-là, un cancer du poumon et des affections du système respiratoire, des problèmes de peau, des troubles du débit sanguin et de l'hypertension, des cardiopathies et des problèmes de fertilité.

Personne exposée à la fumée

Les non-fumeurs inhalent la fumée des personnes qui consomment du tabac à proximité. Les personnes les plus exposées sont les enfants des fumeurs, les enfants à naître de fumeuses enceintes ou les personnes constamment exposées au tabagisme passif.

- Effets sur les enfants :

- Les enfants dont un des parents est fumeur ont sept fois plus de probabilités de consommer du tabac en grandissant.
- Les enfants exposés au tabagisme passif ont plus de risques de contracter des infections graves ayant des conséquences sur la respiration, comme une laryngite obstructive aiguë, une bronchite et une pneumonie. Ils sont également plus susceptibles de tousser, d'être enrhumés ou d'avoir une respiration sifflante.
- À cause du tabac, les enfants sont plus à risque de développer une otite moyenne chronique ou d'autres infections de l'oreille moyenne.
- La fumée du tabac augmente le risque pour les enfants de contracter une infection à méningocoques.

- La consommation de tabac pendant la grossesse :

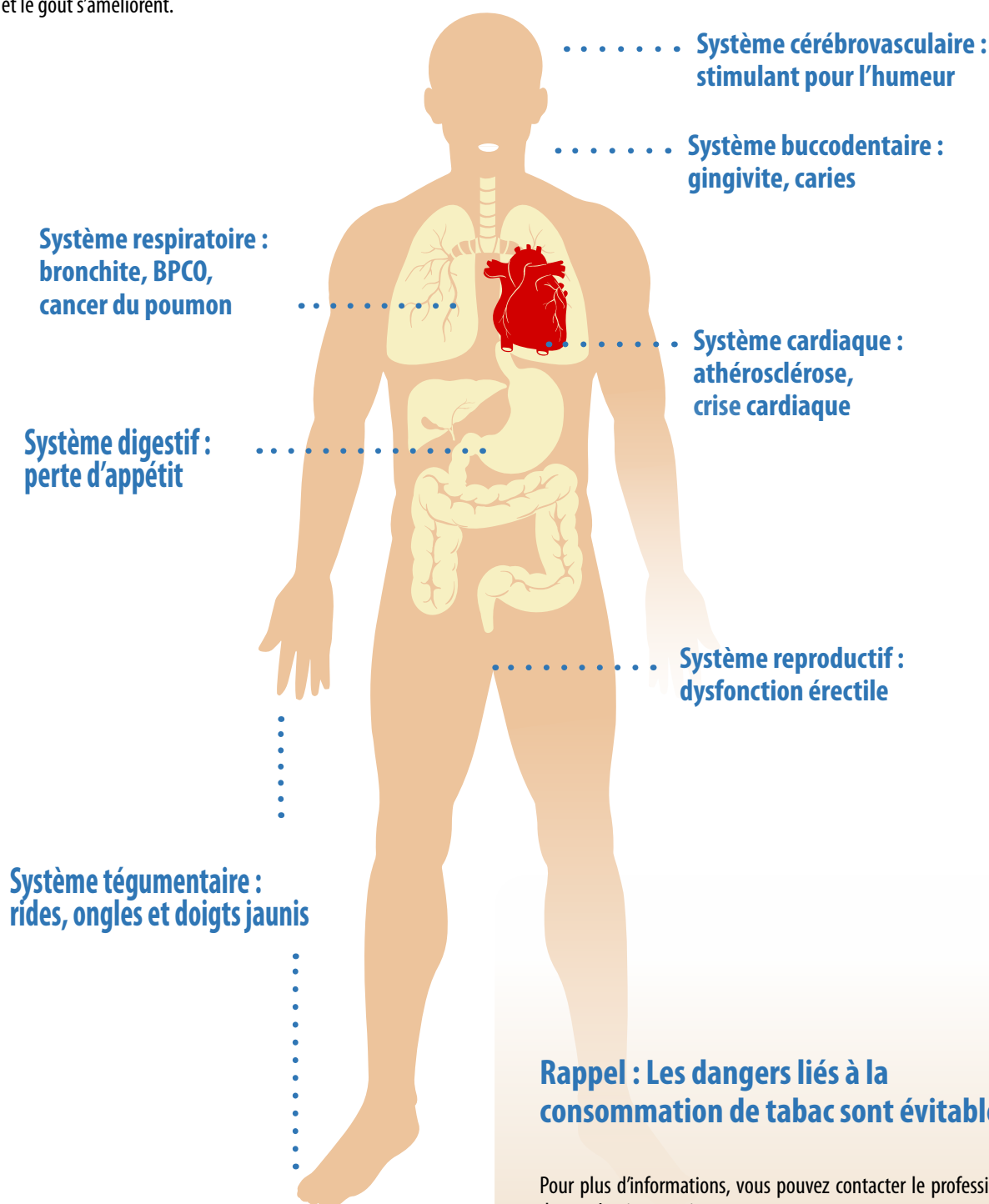
- Expose l'enfant à naître au risque de certaines malformations.
- Peut entraîner des lésions tissulaires, en particulier au niveau des poumons et du cerveau du fœtus, et certaines études semblent indiquer qu'il pourrait exister un lien entre tabagisme maternel et fente labiale.
- Peut être la cause d'un faible poids de naissance, pouvant avoir des conséquences négatives.

4 Pourquoi faut-il arrêter de fumer ?

- La consommation de tabac prive la peau d'oxygène et la rend sèche et grise. Des rides se forment de façon précoce autour des yeux et de la bouche, et le goudron tache les dents et les doigts.
- Les consommateurs de tabac qui n'arrêtent pas de fumer ont une chance sur deux de mourir d'une maladie liée au tabagisme, le plus souvent un cancer du poumon, un emphysème, des cardiopathies ou un accident vasculaire cérébral.
- Le tabagisme est une cause majeure de cécité.
- Le sevrage peut également apaiser l'humeur et contribuer à atténuer le stress, l'anxiété et la dépression.
- L'odorat et le goût s'améliorent.

5 Comment arrêter de fumer

- Avoir recours à une aide au sevrage tabagique/à un médicament (remarque : le vapotage n'est pas une aide au sevrage tabagique)
- Demander un accompagnement psychologique
- Tracer un plan de sevrage et s'y tenir
- S'appuyer sur les expériences passées – en cas de tentatives répétées, appliquer ce qui a marché et laisser de côté ce qui n'a pas fonctionné
- Déterminer et éviter les éléments déclencheurs (moments, lieux, environnements et personnes)
- Connaître les symptômes de manque et s'y préparer (mal-être ou nervosité)



Rappel : Les dangers liés à la consommation de tabac sont évitables.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le professionnel de santé qui vous suit.

Pour davantage de documentation sur le tabagisme et l'hygiène de vie, envoyez un courriel à l'adresse : ncd_team@spc.int

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'ALCOOL

1 Qu'est-ce que l'alcool ?

L'alcool (éthanol ou alcool éthylique) est une toxine addictive et enivrante qu'on retrouve dans la bière, le vin et les spiritueux.

- On dit d'une substance qu'elle est addictive lorsqu'il est difficile d'arrêter d'en consommer après y avoir goûté.
- Le terme « toxine » signifie que la substance est toxique pour le corps lorsqu'elle est consommée en grandes quantités.
- Une substance est enivrante lorsqu'elle rend ivre ou trouble l'esprit.

2 Quels sont les effets de l'alcool sur le corps ?

La consommation excessive d'alcool en un temps limité (« binge drinking ») peut entraîner une somnolence, une détresse respiratoire (la respiration ralentit, devient superficielle ou s'interrompt), un coma, voire la mort.

La consommation excessive d'alcool sur une longue période peut entraîner des problèmes de santé à long terme en augmentant les risques suivants :

- Cancer – L'alcool est cancérigène (c'est une substance susceptible de provoquer un cancer). Il cause des cancers communs (sein, côlon, rectum) et d'autres formes de cancer (bouche, œsophage, larynx et estomac).
- Obésité et prise de poids – L'alcool est riche en énergie et contribue à la prise de poids (calories = 7 cal/1 g d'alcool).
- Cirrhose – L'alcool entraîne des insuffisances hépatiques ou des cancers du foie.
- Diabète – L'alcool peut détruire les cellules qui produisent l'insuline.
- Accident vasculaire cérébral – La consommation excessive d'alcool peut accroître le risque d'AVC.
- Malnutrition – La consommation excessive d'alcool réduit l'appétit et peut avoir des conséquences sur l'absorption de certains nutriments.

L'alcool peut agir comme un stimulant qui provoque un sentiment d'euphorie et qui rend volubile. Néanmoins, il est classé parmi les neurodépresseurs, ce qui signifie qu'une consommation à haute dose ralentit le système nerveux central et augmente le temps de réaction de l'organisme, qui met plus longtemps à répondre.



3 Quels sont les symptômes d'une suralcoolisation ?

Une multitude de symptômes sont ressentis à différents niveaux d'ivresse : décontraction, rire, difficulté à articuler, incapacité à marcher droit, ainsi que troubles du discernement et de la coordination.

L'alcool a des effets différents sur chaque personne. La réaction de chaque personne à l'alcool peut être influencée par les facteurs suivants :

- capacité du foie à dégrader l'alcool ;
- contenu de l'estomac ou consommation récente de nourriture ;
- quantité d'alcool consommée et vitesse à laquelle elle a été consommée ;
- taille, âge, genre et origine ethnique.



4 Quelle quantité d'alcool est sans danger ?

Il n'y a pas de consommation inoffensive d'alcool, mais le risque est faible dans les limites suivantes :

- pas plus de deux verres standard d'alcool par jour pour les hommes ;
- pas plus d'un verre standard d'alcool par jour pour les femmes.

5 Qu'est-ce qu'un verre standard ?

Un verre standard est une unité de mesure qui permet de définir la quantité d'alcool pur ou la teneur en alcool d'une boisson. Les verres standard offrent un moyen utile et simple de contrôler sa consommation d'alcool.

1 verre standard = 10 g d'alcool pur, quelle que soit la taille du récipient ou le type d'alcool

6 Qui doit s'abstenir de boire de l'alcool ?

À certains moments et dans certaines circonstances, il ne faut pas consommer d'alcool :

- Avant 18 ans
- En cas de grossesse ou de projet de grossesse
- Pendant l'allaitement au sein
- En cas de traitement interagissant avec l'alcool
- En cas de maladie aggravée par la consommation d'alcool
- En cas de sensations de mal-être, de dépression, de fatigue ou de froid, qui peuvent être aggravées par l'alcool
- Avant de faire fonctionner une machine, de conduire un véhicule ou de s'adonner à toute activité risquée ou nécessitant une vigilance particulière

EXEMPLES DE VERRES STANDARD



30 ml d'alcool fort



100 ml de vin

=



375 ml de bière légère



250 ml de bière ordinaire

Rappel : Les dégâts causés par l'abus d'alcool sont évitables !

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le professionnel de santé qui vous suit.

Pour davantage de documentation sur la consommation d'alcool et l'hygiène de vie, envoyez un courriel à l'adresse :

ncd_team@spc.int

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA PERTE DE POIDS RAISONNÉE

1 Qu'est-ce qu'une perte de poids raisonnée ?

Une perte de poids raisonnée est possible grâce à une alimentation saine et à l'activité physique. La clé pour réussir à perdre du poids est de changer progressivement et durablement de mode de vie, en adoptant les évolutions nécessaires et en les pérennisant dans la vie quotidienne. Le poids santé est une question d'équilibre entre l'apport énergétique (aliments et boissons) et la consommation d'énergie (activité physique). Lorsque l'apport énergétique est supérieur à la consommation d'énergie, il y a prise de poids.



2 Pourquoi est-il important de perdre du poids ?

- Le fait de perdre entre 5 et 10 % de son poids permet d'améliorer considérablement son état de santé.
- Cette perte de poids réduit le risque de développer des maladies non transmissibles et constitue un élément clé de la prise en charge du diabète, de l'hypertension, des cardiopathies et de certaines formes de cancer. Elle permet de conserver des os et des articulations en bonne santé (préserve de l'arthrite). Elle améliore le bien-être et l'état de santé mental.



3 Comment perdre du poids ?

Une perte de poids raisonnée est possible grâce à une alimentation saine et à la pratique d'activité physique.

UNE ALIMENTATION SAINE

● Privilégier les fruits et légumes

Remplacer certains des aliments énergétiques (snacks, produits gras, viandes, matières grasses et huiles) consommés habituellement par des aliments protecteurs (en particulier des légumes).

Remplacer les produits sucrés (biscuits, gâteaux, glaces, boissons sucrées) par des fruits.

POURQUOI ?

Les fruits et les légumes sont :

- pauvres en énergie et en matières grasses ;
- riches en fibres alimentaires qui donnent durablement une sensation de satiété, qui ont un fort pouvoir rassasiant et qui permettent de prévenir la constipation.

● Maîtriser la quantité d'aliments énergétiques consommés

Les besoins en énergie dépendent de l'âge, du genre, de la taille et du niveau d'activité physique.

Le fait de consommer trop de produits du groupe des aliments énergétiques contribue à la prise de poids.

Les glucides, les protéines et les matières grasses (macronutriments) ainsi que l'alcool sont des aliments énergétiques.

Il est recommandé de choisir des aliments moins riches en énergie, comme les aliments allégés, de consommer des quantités raisonnables d'aliments contenant des protéines et des glucides, et d'éviter l'alcool.

POURQUOI ?

- L'apport excessif en énergie peut être stocké sous forme de graisse et contribuer à la prise de poids.
- Les aliments transformés sont très énergétiques, mais moins nutritifs (pauvres en vitamines et en minéraux).

● Faire trois repas principaux à heures régulières

- Prendre un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner en laissant passer 4 heures entre chaque repas principal et en évitant de sauter des repas.
- Éviter de trop manger.
- Le corps a besoin d'un apport régulier en énergie pour rester en bonne santé et grandir.
- Éviter de se priver de nourriture et manger à sa faim.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Pratiquer régulièrement une activité physique d'intensité modérée pendant 30 minutes au moins 5 jours par semaine
- Bouger autant que possible, de toutes les façons possibles
- Considérer le fait de bouger comme une chance à saisir

POURQUOI ?

- L'activité physique améliore l'état de santé et le bien-être. Elle permet de se sentir bien.
- Elle augmente la dépense d'énergie.
- Elle augmente la production d'endorphines, qui sont les « neurotransmetteurs du bien-être ».
- Elle réduit le stress.

● Types d'activités physiques (exercice)

- Aérobiques (brûlent des lipides) – toutes les activités visant à améliorer les capacités cardiorespiratoires, p. ex. natation, marche, course à pied, cyclisme
- Anaérobiques (brûlent des glucides) – tennis, sauts, sprints, haltérophilie



Rappel : Certains programmes de perte de poids ne sont pas recommandés :

De nombreux régimes promettent une perte de poids rapide et peuvent apparaître comme une solution miracle. Néanmoins, ils vous privent de nutriments essentiels, ne sont pas tenables dans la durée et peuvent compromettre la santé à long terme.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le professionnel de santé qui vous suit.

Pour davantage de documentation sur la perte de poids, envoyez un courriel à l'adresse : ncd_team@spc.int

UNE ALIMENTATION SAINES POUR LES FEMMES ENCEINTES

Bien manger pendant la grossesse est important pour la mère comme pour l'enfant. Les besoins nutritionnels sont plus importants pendant la grossesse ; combler ces besoins peut contribuer à prévenir et à mieux supporter certains symptômes habituels de la grossesse (comme la nausée, la constipation et les fringales), de même qu'à réduire le risque de complications (ex : diabète gestationnel, hypertension gravidique et traumatismes à la naissance).

1 Consommer des aliments nutritifs et variés

Manger en quantités adaptées une variété d'aliments locaux et frais appartenant aux trois groupes : des légumes colorés non amyliacés et des fruits, des protéines et des féculents.

POURQUOI ?

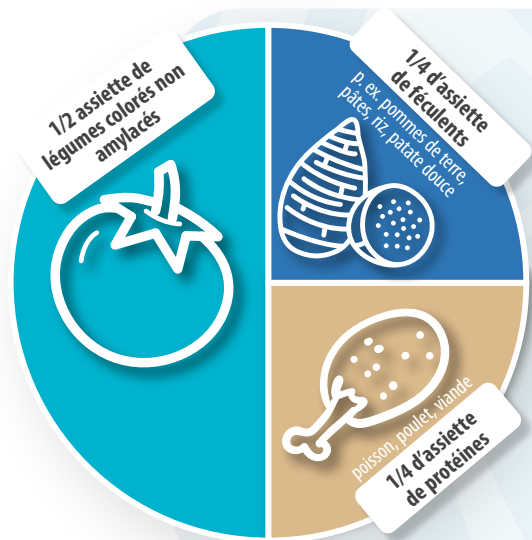
Il faut manger tous les jours des aliments variés appartenant aux trois groupes pour que la mère et l'enfant bénéficient des apports nutritionnels essentiels.

2 Manger des fruits et légumes en grande quantité aux fins de protection et d'amélioration de l'immunité

- Opter pour des fruits et légumes frais et locaux.
- Consommer chaque jour des fruits et légumes variés.
- Manger au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour : 3 portions de légumes et 2 portions de fruits (voir sur les images la taille des portions).

POURQUOI ?

- Les aliments protecteurs sont des sources de vitamines et de minéraux qui permettent de construire et de renforcer l'immunité de la mère et de l'enfant.
- Les fruits et légumes garantissent un apport en fibres alimentaires importantes pour la digestion et la santé intestinale, ainsi que des phytonutriments qui préviennent la dégradation (oxydation) des cellules et réduisent le risque de cancer.
- Les fruits et légumes colorés sont des sources abondantes de micronutriments comme l'acide folique, contenu dans les légumes-feuilles verts, et la provitamine A, contenue dans les fruits et légumes jaunes, orange et rouges.



3 Consommer des aliments constructeurs utiles à la croissance – poisson, viande rouge maigre, poulet et légumineuses

- Aliments constructeurs : viande maigre (rouge et blanche), poisson, produits laitiers, fruits à coque et légumineuses
- Opter à chaque repas pour des aliments constructeurs frais et locaux.
 - Se fixer pour objectif d'en manger 3 portions par jour (voir sur les images la taille des portions).
 - Les aliments constructeurs sont riches en protéines, en calcium, en fer, en zinc et en nutriments autres, comme les bonnes graisses contenues dans le poisson.

POURQUOI ?

Les aliments riches en protéines, ainsi qu'en acides aminés et en acides gras essentiels :

- sont bons pour la croissance et le bien-être global de la mère et du fœtus ;
- apportent des minéraux essentiels, par exemple du fer, favorable au développement du fœtus et permettant à la mère de ne pas être anémiée pendant la grossesse. Il convient de consommer des aliments riches en vitamine C pendant les repas afin d'améliorer l'absorption du fer.





4 Consommer des aliments énergétiques

- Aliments énergétiques : glucides (tubercules, riz, pain et céréales), matières grasses et protéines (viande, produits laitiers, fruits à coque et légumineuses)
- Choisir chaque jour différents aliments énergétiques locaux, frais et sains.
- Se fixer pour objectif de manger 4 à 6 portions d'aliments énergétiques par jour (voir sur l'image la taille des portions).

POURQUOI ?

- Les aliments énergétiques, en particulier lorsqu'ils sont locaux et frais, constituent un apport :
 - en énergie pour la mère et pour le développement du fœtus ;
 - en fibres alimentaires pour le bien-être global de la mère et du fœtus.
- Remarque : La consommation d'aliments énergétiques doit être maîtrisée afin d'éviter une prise de poids trop importante aussi bien pour la mère que pour le fœtus.

5 S'hydrater/boire beaucoup d'eau potable et propre

- Boire au quotidien de l'eau potable et propre – il est également possible de consommer de l'eau de coco fraîche et du lait, mais l'eau est la meilleure option !
- Éviter les boissons sucrées, les boissons énergétiques et les boissons contenant de la caféine et des tanins.
- Se fixer pour objectif de boire 6 à 8 verres d'eau chaque jour.

POURQUOI ?

- Une bonne hydratation est essentielle pour maintenir l'équilibre hydrique du corps.
- L'eau est essentielle à la vie, car :
 - elle fait baisser la température du corps lorsqu'il fait chaud ;
 - elle permet au corps d'éliminer les déchets et prévient la constipation ;
 - elle transporte l'oxygène et les nutriments vers les cellules de l'organisme ;
 - elle contribue à maîtriser le poids.
- Les boissons sucrées sont riches en calories et pauvres en nutriments essentiels ; elles entraînent une prise de poids pour la mère et le fœtus.
- La caféine peut avoir des conséquences sur la croissance du fœtus et les tanins contenus dans le thé empêchent la bonne absorption du fer contenu dans les aliments.

6 Éviter de boire de l'alcool

- Quel que soit le moment de la grossesse, l'alcool est dangereux et la consommation d'alcool n'est jamais inoffensive.

POURQUOI ?

- L'alcool, même en petites quantités, est transmis au fœtus.
- L'alcool a des conséquences sur le développement du fœtus, en particulier de son cerveau.

7 Consommer moins de matières grasses, de sel et de sucre

MATIÈRES GRASSES

- Opter pour des aliments pauvres en matières grasses, en particulier en graisses saturées (ex : viande grasse, beurre, ghee, saindoux).
- Choisir des viandes maigres ainsi que des aliments allégés ou pauvres en matière grasses.
- Éviter la viande transformée (ex : en conserve, charcuterie), riche en matières grasses et en sel.
- Éviter les aliments transformés et frits ainsi que les pâtisseries, qui sont habituellement riches en matières grasses, en particulier en acides gras trans.

POURQUOI ?

- Les matières grasses et les huiles sont très caloriques et entraînent une prise de poids tout en augmentant le risque d'élévation du taux de cholestérol et de développement de maladies non transmissibles.

SEL

- Choisir des aliments à faible teneur en sel et en sodium.
- Réduire la quantité de sel et d'ingrédients très salés dans la préparation des repas (ex : sauce soja, sel de table).
- Utiliser des herbes aromatiques et des épices plutôt que du sel pour donner du goût aux aliments.
- Faire attention à la présence de sel caché (ex : collations salées, sauce soja, pain).

POURQUOI ?

- Les régimes alimentaires riches en sodium (notamment en sel) augmentent le risque d'hypertension, qui accroît à son tour le risque de cardiopathie et d'accident vasculaire cérébral.

SUCRE

- Choisir des aliments et des boissons à faible teneur en sucre et en sucres ajoutés.
- Opter pour des fruits frais de saison à l'heure de la collation.
- En règle générale, tout produit contenant plus de 10 g de sucre ajouté est considéré comme mauvais pour la santé.

POURQUOI ?

- Les boissons et les aliments riches en sucre sont très énergétiques, mais pauvres en nutriments essentiels.
- Un régime alimentaire riche en sucre contribue à la prise de poids et augmente le risque de diabète gestationnel, qui peut être nocif aussi bien pour la mère que pour le fœtus.

Rappel : La salubrité des aliments est très importante pendant la grossesse. Il convient de cuire correctement les aliments et de les stocker en toute sécurité.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le professionnel de santé qui vous suit. Pour davantage de documentation sur une alimentation saine pour les femmes enceintes, vous pouvez écrire à l'équipe chargée des MNT à l'adresse ncd_team@spc.int.

GUIDE RELATIF À LA TAILLE DES PORTIONS

Il est fondamental de connaître et d'observer la taille des portions consommées pour prévenir la prise de poids et les maladies non transmissibles ainsi que pour lutter contre ces pathologies.

Le plus simple est d'utiliser ses mains pour vérifier la taille des portions alimentaires. La taille des mains de chaque personne étant différente, il est utile de se baser là-dessus à l'heure de servir quelqu'un pour avoir une idée des portions nécessaires.

Quelle quantité de chacun des trois groupes d'aliments faut-il consommer ?

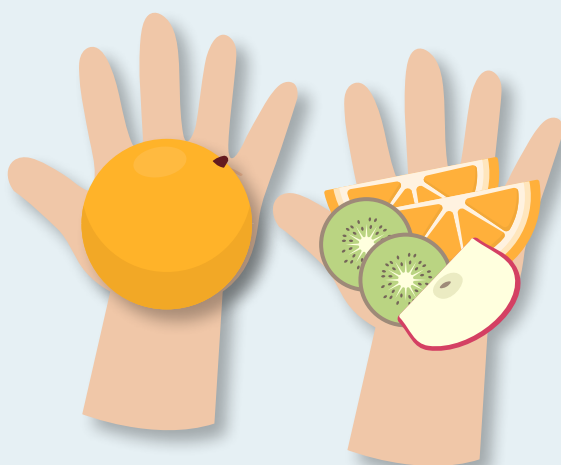


Aliments protecteurs : légumes

Le creux des deux mains donne une bonne idée de la quantité de légumes (ex : carottes, tomates, haricots, feuilles de taro, brocoli ou chou-fleur) à mettre dans l'assiette ; il ne faut pas hésiter à en mettre davantage si possible.

Conseil : Choisir des légumes locaux ou des légumes congelés sans sel ajouté. Utiliser toutes les couleurs de l'arc-en-ciel – chaque couleur apporte un ensemble différent de nutriments.

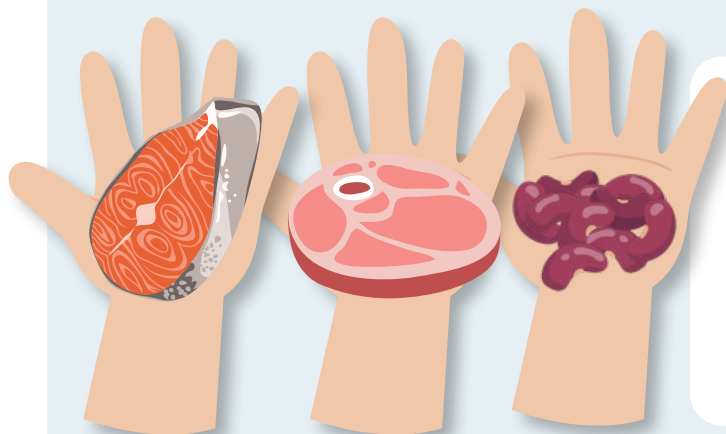
En consommer au moins trois portions par jour.



Aliments protecteurs : fruits

Une portion de fruits correspond au contenu du creux d'une main.

En consommer au moins deux portions par jour.

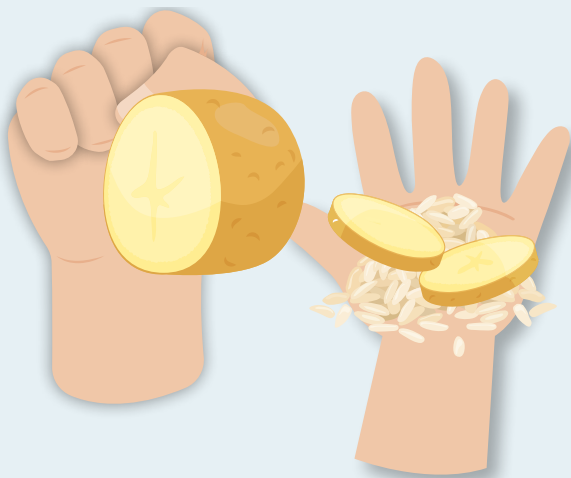


Aliments constructeurs : volaille ou viande, poisson, légumineuses et fruits à coque

Le creux d'une main de viande rouge, de poulet, de porc, de poisson, de légumineuses, de haricots ou de fruits à coque représente une portion.

Conseil : La viande doit être à peu près de la même épaisseur que la paume de la main.

En consommer au moins deux portions par jour.



Aliments énergétiques : féculents

Une portion de tubercules correspond à la taille d'un poing fermé. Ce groupe comprend des aliments comme le fruit à pain, les bananes vertes cuites, les pommes de terre, le taro, le pain, les pâtes ou le riz.

En consommer au moins six portions par jour.



Rappel : Il faut consommer les bonnes portions pour être en bonne santé.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le professionnel de santé qui vous suit.

Pour davantage de documentation sur la taille des portions et l'hygiène de vie, envoyez un courriel à l'adresse : ncd_team@spc.int

Produit par la Communauté du Pacifique (CPS)
Antenne régionale de Suva
Private Mail Bag
Suva, Fidji

+679 337 0733
spc@spc.int | spc.int

© Communauté du Pacifique (CPS) 2023



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique