



FAIRE LE CHOIX D'UNE VIE EN BONNE SANTÉ

Recommandations pour une vie saine dans le Pacifique



Consommez quotidiennement des aliments variés et en quantité suffisante et privilégiez les produits locaux frais.



Consommez chaque jour des légumes et des fruits.



Choisissez et cuisinez des produits moins salés, moins gras et moins sucrés.



Préparez et conservez la nourriture en respectant les règles d'hygiène. Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon avant de préparer à manger et après avoir manipulé des aliments.



Pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique modérée (ex : la marche rapide), au minimum cinq jours sur sept.



Buvez chaque jour beaucoup d'eau potable.



Ne fumez pas de tabac ni de cannabis, ne mâchez pas de noix de bétel.



Limitez votre consommation d'alcool, de kava et de boissons alcoolisées fabriquées à la maison. Si vous buvez, évitez toute consommation excessive.



Nourrissez votre bébé exclusivement au lait maternel pendant les six premiers mois de sa vie.



Veillez à vous accorder des moments en famille et entre amis.

REMARQUE

Ces recommandations s'adressent aux personnes en bonne santé.
Si vous avez des problèmes de santé, demandez l'avis d'un professionnel de santé.