

LE DIABÈTE,



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

ÇA COMMENCE COMME ÇA



La sédentarité et la consommation d'aliments très sucrés augmentent fortement le risque de diabète.



Demandez conseil à des professionnels de santé.

www.spc.int

© Communauté du Pacifique (CPS) 2019

Ne cédez pas face



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

au DIABÈTE

NE LAISSEZ PAS LE DIABÈTE DÉTRUIRE VOS REINS

« Je suis mécanicien et j'ai un diabète de type 2. J'ai décidé de prendre soin de moi pour pouvoir faire vivre ma famille. Je fais souvent de l'exercice, je mange sain et équilibré, et je m'impose une hygiène de vie saine. »
Tevita Taunaholo, 35 ans, père de famille.

Éviter le diabète et ses complications, c'est possible. Demandez conseil à des professionnels de santé.

www.spc.int

© Communauté du Pacifique (CPS) 2019

Ne cédez pas face



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

au DIABÈTE

NE LAISSEZ PAS LE DIABÈTE VOUS MUTILER



« J'ai décidé que le diabète ne me priverait plus de l'un de mes orteils. Avec l'aide de ma famille, j'arrive à gérer mon diabète en mangeant équilibré, en faisant de l'exercice et en suivant les conseils de mon médecin. »
Chand Kunwar, 71 ans.

Éviter le diabète et ses complications, c'est possible. Demandez conseil à des professionnels de santé.

www.spc.int

© Communauté du Pacifique (CPS) 2019

Ne cédez pas face



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

au DIABÈTE

NE LAISSEZ PAS LE DIABÈTE VOUS PRENDRE LA VUE

Tulia Ravula, à peine 33 ans, a perdu la vue à la suite de complications de son diabète.

« Pour moi, le plus dur, c'est de ne plus pouvoir faire le tour du village pour voir mes amis et mes proches, » regrette-t-elle.



Éviter le diabète et ses complications, c'est possible. Demandez conseil à des professionnels de santé.

www.spc.int

© Communauté du Pacifique (CPS) 2019

PACIFIQUE
SANS TABAC



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Halte au TABAC !



**Le tabagisme nuit
à votre santé
et à celle de votre
entourage.**

Faisons de nos voitures, maisons et lieux publics des espaces non-fumeurs !



VOITURES
SANS TABAC



MAISONS
SANS TABAC



LIEUX PUBLICS
SANS TABAC



**Demandez conseil à des
professionnels de santé.**

www.spc.int

© Communauté du Pacifique (CPS) 2019

Pour être en forme, restez actifs !



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Quels que soient votre âge, vos capacités et votre état de santé, il existe des activités à votre portée. Bougez au quotidien, à votre rythme et dès que vous le pouvez.



Faire le ménage



Nager



Pédaler



Jardiner



Marcher

Demandez conseil à des professionnels de santé.

www.spc.int

© Communauté du Pacifique (CPS) 2019