



FAIRE LE CHOIX D'UNE VIE EN BONNE SANTÉ

Relevez le défi !



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Les recommandations proposées dans cette brochure reposent sur les travaux de recherche les plus récents dans le domaine de la nutrition et prennent en compte le contexte unique des États et Territoires insulaires océaniques.



© Communauté du Pacifique (CPS) 2017

Tous droits réservés de reproduction ou de traduction à des fins commerciales/lucratives, sous quelque forme que ce soit. La Communauté du Pacifique autorise la reproduction ou la traduction partielle de ce document à des fins scientifiques ou éducatives ou pour les besoins de la recherche, à condition qu'il soit fait mention de la CPS et de la source. L'autorisation de la reproduction et/ou de la traduction intégrale ou partielle de ce document, sous quelque forme que ce soit, à des fins commerciales/lucratives ou à titre gratuit, doit être sollicitée au préalable par écrit. Il est interdit de modifier ou de publier séparément des graphismes originaux de la CPS sans autorisation préalable.

RELEVEZ LE DÉFI !

La région Pacifique affiche des taux très élevés de maladies non transmissibles (MNT), telles que les maladies cardiovasculaires et le diabète qui menacent notre santé et notre bien-être. Cependant, la bonne nouvelle c'est que ces maladies sont liées à nos comportements et peuvent donc être évitées. En faisant chaque jour de bons choix concernant notre alimentation ou en augmentant notre activité physique, nous pouvons améliorer notre santé sur le long terme.

Pour vous aider à introduire ces changements et à réduire les risques liées aux MNT, nous avons imaginé pour vous un « défi bien-être » d'une durée de 60 jours :

LE DÉFI BIEN-ÊTRE

MANGER AU MOINS
3 PORTIONS DE LÉGUMES
TOUS LES JOURS



MANGER AU MOINS
2 PORTIONS DE FRUITS
TOUS LES JOURS



**FAIRE AU MOINS
30 MINUTES
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE**
TOUS LES JOURS



Ce guide contient des informations qui vous aideront à relever ce défi et qui vous permettront de :

Perdre du poids Vous protéger de l'hypertension Réduire votre taux de cholestérol Améliorer votre forme physique



Restez motivés ! L'objectif est d'introduire petit à petit des changements dans votre quotidien afin d'améliorer votre santé, faites-le à votre rythme et en fonction de vos possibilités.

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

Notre alimentation doit être composée d'une variété de produits riches en vitamines, fibres et minéraux pour nous maintenir en pleine forme et en bonne santé.

1.

CHOISISSEZ VOS ALIMENTS PARMI
LES TROIS GROUPES SUIVANTS :



LES ALIMENTS PROTECTEURS

(fruits et légumes) sont riches en vitamines et en minéraux. Ils protègent le corps contre les maladies.



LES ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES

(féculents, céréales, huile, etc.) sont riches en glucides et en bonnes graisses. Ils apportent de l'énergie au corps.



LES ALIMENTS CONSTRUCTEURS

(viande, produits laitiers, poisson et crustacés, noix, œufs, etc.) sont d'excellentes sources de protéines. Ils aident le corps à se développer et à se réparer.

2.

PRIVILÉGIEZ LES
INGRÉDIENTS
NATURELS
LOCAUX



Avec l'aimable
autorisation du
ministère de la
santé de Polynésie
française

3.

OPTEZ POUR DES
COLLATIONS SAINES



LES ALIMENTS À ÉVITER

Les aliments de mauvaise qualité nutritionnelle contiennent beaucoup de sucre, de graisse et de sel, et sont pauvres en vitamines et en éléments nutritifs. Ils sont généralement vite digérés, ce qui augmente la glycémie, laisse le sentiment de ne pas être rassasié et pousse donc à trop manger et à prendre du poids.



= 1 CUILLERÉE
À CAFÉ DE
SUCRE



= 1 CUILLERÉE À
CAFÉ DE GRAISSE



CES ALIMENTS NE DOIVENT ÊTRE CONSOMMÉS QU'OCASIONNELLEMENT.

LES BOISSONS À ÉVITER

Les magasins débordent de boissons gazeuses sucrées, de jus en bouteille, de sirops, de laits aromatisés et de boissons énergétiques qui occupent des rayonnages entiers, polluent nos plages, plombent nos budgets et sont mauvais pour notre santé.

Ces boissons pleines de sucre ajouté sont une cause majeure d'obésité, de diabète et de caries.

Il est très important de rester bien hydraté sous le soleil du Pacifique. Pour cela, rien de mieux que l'eau ! Pour plus de goût, essayez l'eau de coco ou ajoutez un peu de jus de citron vert dans votre eau.



600 ML



355 ML



1 LITRE



= 1 CUILLERÉE À
CAFÉ DE SUCRE



1,5 LITRE



EAU



1 NOIX DE COCO



Savez-vous combien
de sucre vous buvez par jour ?

QU'EST-CE QU'UNE PORTION ADAPTÉE ?

1.

MANGEZ AU MOINS
3 PORTIONS
DE LÉGUMES
TOUS LES JOURS

QU'EST-CE QU'UNE PORTION ?

LE CREUX DES DEUX MAINS
REPLI AU CHOIX DE
HARICOTS, CÉLERI,
CONCOMBRE, LAITUE,
LÉGUMES À FEUILLES
VERTES, CITROUILLE,
CAROTTE, TOMATE, ETC.



2.

MANGEZ AU MOINS
2 PORTIONS
DE FRUITS
TOUS LES JOURS

QU'EST-CE QU'UNE PORTION ?

AU CHOIX : UNE BANANE,
UN MANGOUSTAN, UNE
CARAMBOLE, UNE GOYAVE,
ETC. OU UNE POIGNÉE DE
MORCEAUX D'ANANAS,
DE MANGUE, DE PAPAYE,
DE MELON, ETC.



3.

VEILLEZ À CONSOMMER DES ALIMENTS DE CHAQUE GROUPE
À CHAQUE REPAS. VOTRE ASSIETTE DOIT CONTENIR...



Privilégiez les saveurs
naturelles du Pacifique !



*Les aliments salés augmentent les
risques d'hypertension. Nous devrions
consommer **MOINS** d'une cuillerée à café
(5 g) de sel par jour.*

LA MOITIÉ DE VOTRE ASSIETTE DOIT ÊTRE COMPOSÉE DE
LÉGUMES ET N'OUBLIEZ PAS QU'UNE SEULE ASSIETTE SUFFIT !

BOUGEZ !

Pas besoin d'organisation, de structure ou du dernier accessoire à la mode : vous pouvez bouger n'importe où et n'importe quand. C'est le cas par exemple quand vous vous promenez, faites le ménage, jardinez ou jouez au volley-ball.

Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée (marche rapide), au moins cinq jours sur sept, vous aidera à :

- ✓ *Contrôler votre poids*
- ✓ *Réduire les risques de diabète et d'hypertension*
- ✓ *Vous sentir mieux, améliorer votre apparence physique et votre estime personnelle*
- ✓ *Vous libérer l'esprit*
- ✓ *Mieux dormir*
- ✓ *Réduire le stress*

Augmenter votre activité physique vous permettra également d'accomplir plus facilement vos tâches quotidiennes, de gagner en souplesse et mobilité et de vieillir ainsi en meilleure forme.



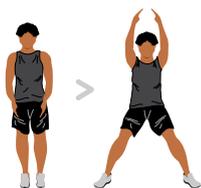
10 MINUTES

D'ENTRAÎNEMENT

Vous avez juste besoin d'un mur et d'une chaise (et d'une bouteille d'eau parce que vous allez transpirer !).

Une fois que vous êtes bien entraîné, vous pouvez répéter ces exercices pendant 20, voire 30 minutes.

Faites une pause de 30 secondes entre chaque exercice.



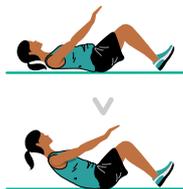
1

Sauts avec écart
30 secondes



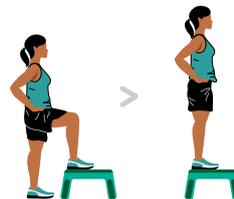
2

Chaise dos au mur
30 secondes



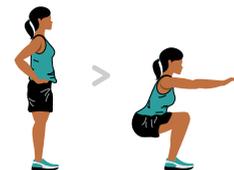
3

Abdominaux
30 secondes



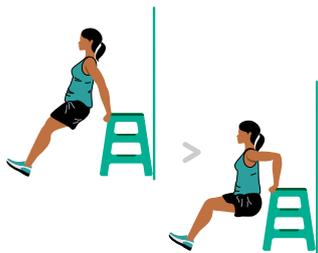
4

Monter sur une chaise
30 secondes



5

Squat
30 secondes



6

Triceps
30 secondes



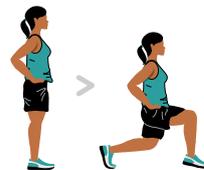
7

Planche
30 secondes



8

Montées de genoux
30 secondes



9

Fentes
30 secondes



10

Coude-genou opposé
30 secondes

ÉQUILIBREZ

les calories

100 CALORIES
ÇA REPRÉSENTE QUOI ?



3
CRACKERS
NATURE



10
CHIPS



6
TRANCHES
D'ANANAS



430 g
CAROTTES



1,5
BISCUIT



1
VERRE DE
SODA

Tout dépend de l'aliment consommé ! Plus il est riche en graisses et en sucres, moins vous pouvez en manger pour rester en dessous de 100 calories. Chacune de ces assiettes représente 100 calories.

POUR BRÛLER
100 CALORIES,
IL FAUT :



2 KM / 20 MIN.
DE MARCHÉ



20 MIN.
DE DANSE



15 MIN.
DE VOLLEY-BALL



10 MIN.
DE COURSE À PIED



10 MIN.
DE NATATION



10 MIN.
DE RUGBY

COMMENT
BRÛLER CES
CALORIES ?



UNE BOISSON
GAZEUSE DE
600 ML



1H
DE MARCHÉ



1 PAQUET DE
NOUILLES
INSTANTANÉES



1H15
DE MARCHÉ



1 PORTION DE
FISH AND CHIPS



2H45
DE
MARCHÉ



ABANDONNEZ LES MAUVAISES HABITUDES

*L'alcool, même consommé en petite quantité a un impact sur notre corps.
Pensez-y et respectez les recommandations ci-dessous.*

Que représente un verre standard ?

1 VERRE STANDARD =



285 ML DE BIÈRE

=



375 ML DE BIÈRE
LÉGÈRE (CANETTE
STANDARD)

=



100 ML DE VIN
(1 PETIT VERRE)

=



30 ML D'ALCOOL
FORT (VODKA,
PAR EX.)

*Pas plus de deux verres standard par jour pour les hommes.
Pas plus d'un verre standard par jour pour les femmes.*

RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

Ce ne sont pas seulement les gueules de bois qui posent problème. L'ivresse peut être à l'origine de brusques sautes d'humeur, mener à la violence, provoquer des accidents, amplifier les émotions, entraîner des pertes de mémoire, altérer le jugement et, dans des cas extrêmes, provoquer des comas, des décès et des tentatives de suicide.

Sur la durée, la consommation excessive d'alcool peut induire des cardiopathies, des cancers et des troubles mentaux.

Les femmes enceintes ne doivent pas consommer d'alcool.

RESPIREZ LE BON AIR DES ÎLES



DEVENEZ UN MODÈLE POUR
BÂTIR LA SANTÉ FUTURE DU
PACIFIQUE : CONTRIBUEZ À
LIBÉRER LE PACIFIQUE DU
TABAGISME D'ICI 2025 !

ARRÊTEZ DE FUMER COMMENCEZ À RÉPARER

1 SEMAINE APRÈS

Le goût et l'odorat s'améliorent.

3 MOIS APRÈS

La fonction respiratoire augmente de 30 %.

8 HEURES APRÈS

La teneur du sang en monoxyde de carbone revient à un niveau normal.

1 AN APRÈS

Plus de 4 000 dollars économisés pour une personne qui fumait un paquet par jour.

5 ANS APRÈS

Le risque d'accident vasculaire cérébral est en net recul.

12 SEMAINES APRÈS

Les poumons retrouvent leur capacité de nettoyage.

12 MOIS APRÈS

Le risque de cardiopathies est deux fois moins élevé.

5 JOURS APRÈS

L'organisme ne contient plus de nicotine.

Chaque cigarette que vous ne fumez pas
vous fait du bien

Inspiré d'une affiche créée par l'Australie dans le cadre de sa campagne de lutte contre le tabagisme (Quitline)

Savez-vous que le tabagisme est l'une des plus graves menaces pesant sur la santé des Océaniens ? Nous pouvons tous contribuer à contrer cette menace en disant non au tabac et en encourageant les autres à cesser de fumer. La nicotine crée une dépendance que l'on peut surmonter avec de l'aide et de la volonté.

Les chiffres ci-contre montrent les bénéfices pour votre santé, à court et à long terme, si vous décidez d'arrêter aujourd'hui.

Outre les avantages que vous tirerez d'être libéré du tabac, vous préserverez également votre famille et ceux que vous aimez des risques liés au tabagisme secondaire, lui aussi à l'origine de cardiopathies, de maladies respiratoires et de cancers. Il a été mis en cause dans la mort subite du nourrisson et dans les troubles de la grossesse. Pour vous protéger et protéger votre famille, bannissez la cigarette à la maison.

POUR VOTRE SANTÉ, JARDINEZ !

Dans le Pacifique, nous avons la chance d'avoir des sols très fertiles. Faire son potager est un excellent moyen d'apporter des fruits et des légumes frais à toute sa famille. Et un enfant qui jardine aura plus tendance à manger des légumes verts !

Du petit potager au grand verger, nous pouvons tous aider le Pacifique à combattre le changement climatique et la pandémie de MNT en jardinant et en consommant des aliments locaux et frais.



Jardiner aide aussi à brûler des calories et permet de faire un peu d'exercice au grand air.

SUIVEZ VOS PROGRÈS

Indiquez dans ce tableau les chiffres de départ et ceux que vous avez atteints au bout de 30 jours, puis de 60 jours.

RÉSULTATS	DÉPART	30 JOURS	60 JOURS
Poids (kg)*			
Indice de masse corporelle (IMC)**			
Tour de taille (cm)			
Glycémie (mmol/l)***			
Tension artérielle (mmHg)***			

** N'oubliez pas qu'il suffit de perdre entre 500 g et 1 kg par semaine. Plus la perte de poids est lente, plus elle sera durable !*

*** L'IMC est une mesure de l'état nutritionnel chez l'adulte. Pour le calculer, divisez votre poids exprimé en kilogrammes par votre taille au carré exprimée en mètres (kg/m²). Par exemple, un adulte pesant 70 kg et mesurant 1,75 m a un IMC de 22,9. $70 \text{ (kg)} / 1,75^2 \text{ (m}^2\text{)} = 22,9 \text{ IMC}$.*

**** Si ces données sont disponibles et accessibles.*

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
2 fruits	<input type="radio"/>						
3 légumes	<input type="radio"/>						
30 min d'exercice	<input type="radio"/>						
	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
2 fruits	<input type="radio"/>						
3 légumes	<input type="radio"/>						
30 min d'exercice	<input type="radio"/>						
	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
2 fruits	<input type="radio"/>						
3 légumes	<input type="radio"/>						
30 min d'exercice	<input type="radio"/>						
	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
2 fruits	<input type="radio"/>						
3 légumes	<input type="radio"/>						
30 min d'exercice	<input type="radio"/>						

Servez-vous de cette fiche pour suivre l'évolution de vos défis santé, l'objectif étant d'arriver à cocher chaque défi tous les jours.



Après 60 jours, ces défis se seront transformés en habitudes acquises pour la vie entière !



**Communauté du Pacifique
– Équipe MNT**

Private Mail Bag,
Suva (Fidji)

Health-Enquiries@spc.int

Pour tout
complément
d'information sur
la nutrition dans la
région du
Pacifique, consultez
notre site :

PacificDiets.com

Suivez-nous
sur Twitter et
Facebook :

Pacific diets



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique