



Pour préserver notre protection sociale, adoptions les bons comportements

Prendre des médicaments génériques, c'est aussi bien se soigner !

Tout au long de l'année, le réflexe « générique », c'est l'affaire de tous. Comme vous le savez, il est tout aussi efficace et moins cher, et permet de faire des économies, pour vous et pour l'ensemble de la collectivité !

Parlez-en à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Bien se soigner, c'est d'abord bien prendre ses médicaments !

C'est respecter :
- la posologie : c'est-à-dire la quantité, les fréquences et les horaires de prises.
- la durée : il ne faut pas interrompre son traitement même si l'on va mieux.
- la conservation : les médicaments sont des produits sensibles, ils doivent être à l'abri du soleil dans un endroit tempéré et ne doivent pas être à la portée des enfants.

N'oubliez pas de prévenir votre médecin de tout autre traitement en cours, afin d'éviter les interactions entre les médicaments.

Complète les mots manquants puis remplace dans l'ordre

JEUX

Exemple de journée type

CLÉF DE VOÛTE	RECOMMANDATION	RECOMMANDATION	RECOMMANDATION
20 g chocolat Fruits secs ou avocat ou oléagineux Dérivés sucrés de fruits ou Fruits frais	150 g de viande 1 bol de féculents 1 bol légumes verts	100 g de fromage ou 1 œuf ou 1 yaourt 70g de pain complet ou 10g bas 20g de beurre ou beurre végétal	Poisson maigre, viande blanche ou fruits de mer + 1 bol de légumes verts ou fruits frais

Fondation de la journée

Le saviez-vous ?

MAIGRIER = fragiliser votre santé en perdant sans distinction - ce que vous avez emmagasiné d'utile !
MINCIR = se débarrasser de ce que vous avez emmagasiné en trop et qui vous gêne.

La différence entre mincir et maigrir est de taille !

Hygiène des mains
Ecris le numéro dans chaque cercle selon l'ordre dans lequel tu devrais te laver les mains efficacement.

Je pense aux copains ... je me lave les mains !!!

- Fermez le robinet avec l'essuie-main puis jetez-le dans une poubelle
- Nettoyez également les ongles
- Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone entre les doigts
- Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets
- Versez du savon dans le creux de votre main
- Rincez-vous les mains sous l'eau
- Séchez-vous les mains si possible avec un essuie-main à usage unique
- Mouillez-vous les mains avec de l'eau

Réponses : A=8 ; B=5 ; C=4 ; D=3 ; E=2 ; F=6 ; G=7 ; H=1

Les bons aliments et en bonne quantité

L'organisme change de source d'énergie au cours d'une journée :

- le matin, il brûle les glucides à indice glycémique bas (céréales complètes, ...) et métabolise les lipides,
- le soir, il met les glucides à indice glycémique élevés (pomme de terre en frite, ...) en réserve.

Le pouvoir calorifique d'un aliment dépend donc de son heure d'ingestion. On recommandera :

- UN PETIT DEJEUNER LIPIDIQUE
- UN DEJEUNER COMPLET
- UN DINER LEGER/FACULTATIF



JEUX
Retrouve les 6 mots manquants
Aide-toi des tirets pour connaître le nombre de lettres pour chaque mot.

Manger ----- L'---, ton énergie c'est 3 repas par jour de tous les jours.



Veille à ton ----- profite d'une vie saine en surfant sur la ----- du sport.

= 1 bonne de vie... ! Pour une bonne

Réponses : équilibre, eau, sommeil, régime, hygiène, solitude

JE DIS NON AU DIABÈTE
TE PATO'I U'ANA
I TE MA'I ŌMAHA TIHOTA

3 règles d'or
3 tuha'a faufa'a e tano ia ha'apa'ohia

MANGEZ EQUILIBRE
A AMU I TE MAU MA'A
HURU RAU ATO'A MA
TE FAITO MAITAI



FAITES DU SPORT
REGULIEREMENT
A RAVE TAMAU
I TE TUA'RO



FAITES-VOUS
DEPISTER
A HI'OPŌ'A
I TO OUTOU TOTO

**Mangez équilibré !
Bougez !
Faire du sport !**

Caisse de Prévoyance Sociale
Te Pare Tūmāta'a
www.cpsr.pt
agences emmental des aujourd'hui.



LE DIABÈTE, UNE MALADIE QUI NOUS CONCERNE TOUS

TE MA'I 'ŌMAHA TIHOTA, E 'OHIPIA TE REIRA NA TE TĀ'ĀTO'ARA'A

ÊTES VOUS A RISQUES ?

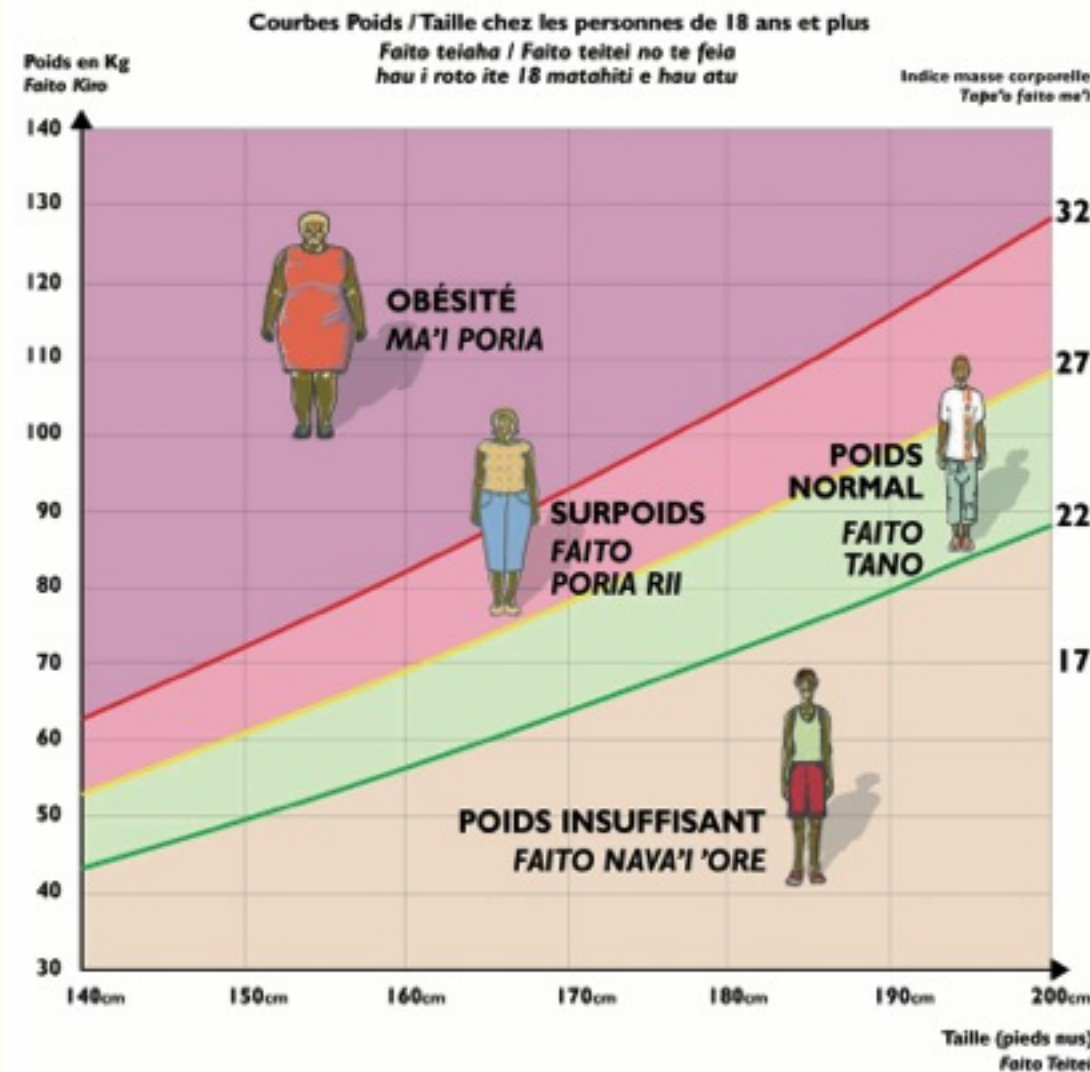
E FIFI ANEI OUTOU?

Déterminez ici votre profil :
A pāhono mai i teie mau uira'a

- | | OUI
'E | NON
'AITA |
|---|--------------------------|--------------------------|
| * Vous ne faites aucune activité physique
Mea iti tā'oe fa'aha'utira'a tino | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| * Vous êtes en surpoids
Ua hau tō 'oe kiro i te faito tano | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| * Vous avez un parent diabétique
E feti'i to 'oe tei ro'ohia i te ma'i 'ōmaha tihota | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| * Vous faites de l'hypertension
(14/9 ou plus)
E ne'ira'a toto pūai tō'oe (14/9 e aore ra e hau atu) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| * Vous avez des antécédents familiaux de maladie cardio-vasculaire
E feti'i tō 'oe tei ro'ohia i te ma'i māfatu | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| * Vous avez eu du diabète pendant une grossesse. Votre enfant pesait plus de 4 kg à la naissance
Ua ro'ohia 'oe i te ma'i 'ōmaha tihota i te taima a tō ai 'oe, e aore ra, ua fānau 'oe i te hō'ē 'aiū hau i te 4 kiro | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si vous avez coché au moins 2 «oui», parlez-en à votre Taote
Mai te peu ua pāhono 'oe piti «E», farerei atu i to 'oe Taote.

Un poids normal pour une vie équilibrée
Te ho'e faito teiaha tano no te ho'e orara'a maita'i



LES CAUSES

• Hérité • Troubles psychologiques • Mode de vie sédentaire
• Alimentation riche en graisses et sucres...

TE MAU TUMU

• Ma'i tūpuna • Ma'i manawa • Huru orara'a 'āhio 'ore • Ma'o hīnu 'e te ma'i āhota...

LES RISQUES

HTA, diabète, apnée du sommeil, insuffisances cardiaque et respiratoire, arthrose, tassements vertébraux, cancers, décès prématuré...

TE MAU FIFI

Nēina'a toto pūai, ma'i 'ōmaha tihota, hūira'a āha 'ore i to i te tā'ito, nava'i 'ore na te pae māfatu e hūira'a āha, ma'i pū'aira'a āha, hū'opu'era'a āha āha, mā'i 'āha āha, pēhēra'a 'āha...

A l'aide de la formule ci-dessous, calcule-t-on l'indice de masse corporelle et positionne-toi sur le graphique. Tu peux également t'amuser avec tes parents et ta famille.

$$IMC = \frac{\text{poids en kg}}{(\text{taille en m})^2} \quad (\text{exemple} = \frac{60 \text{ kg}}{1,60^2} = 23,5)$$

3 règles d'or

3 tuha'a faufa'a e tano ia haapaohia



MANGEZ EQUILIBRE
A AMU I TE MAU MAA
HURU RAU ATO'A MA
TE FAITO MAITAI

FAITES DU SPORT
REGULIEREMENT
A RAVE TAMAU
I TE TU'A'RO



FAITES-VOUS
DEPISTER
A HI'OPO'A
I TO OUTOU TOTO



Les complications du diabète
Te mau āti atoā te mai 'ōmaha tihota



- ▶ cécité
matapo
- ▶ perte de dents
ore te niho
- ▶ infarctus
tape'a māfatu
- ▶ dialyse
māpe : tama te toto
- ▶ amputation
avae tapu

Agissons ensemble pour prévenir demain !
A ha'a ana'e i teie nei no te pānurura'a i te ananahira'a!