

VOTRE SANTÉ EST ENTRE VOS MAINS

*Programme de prévention du diabète
Manuel de l'animateur*



'AMANAKI FO'OU

UN ESPRIT NOUVEAU POUR L'AVENIR

www.hopefordiabetes.org



Cher lecteur,

Nous venons de pays riches et variés sur le plan culturel. Qu'il s'agisse de danse tahitienne ou de haka māori ; de parures de fleurs ou de colliers de coquillage ; de riz au coco ou de ota ika, chaque nation célèbre ses particularités uniques sur le plan culturel. Nous chérissons ces marques identitaires ! Cependant, la culture ne se résume pas à des danses ou à des plats traditionnels. La culture intègre des parents qui transmettent des valeurs importantes d'amour et de respect à leurs enfants et qui espèrent que la génération qui suit jouira d'une longue vie. Elle comprend la capacité à faire appel au pouvoir de Dieu pour accomplir de grandes choses et, par la même occasion, prendre soin les uns des autres. Cela comprend aussi le respect de notre vie et de notre corps.

Malheureusement, des éléments destructeurs se sont introduits dans la culture des îles du Pacifique Sud. Des changements dans l'alimentation et une diminution de l'activité physique ont eu pour résultat l'augmentation de certaines maladies. L'une d'entre elles est le diabète. Le diabète était pratiquement inexistant il y a quelques générations, et aujourd'hui environ 20% des polynésiens en sont atteints. Beaucoup de personnes au sein de nos communautés souffrent des effets néfastes du diabète : perte de la vue, vilaines plaies menant parfois à l'amputation, et même la mort. Si cette situation ne change pas, le taux de mortalité sera de l'ordre de 50 % dans 30 ans. Cela concernera vos amis, vos voisins, les membres de votre famille, vos enfants, et nous perdrons la moitié d'entre eux.

Mais cela n'arrivera que si nous le permettons. Aujourd'hui, vous avez le pouvoir de changer le cours de cette maladie. Il faudra du temps pour y arriver, mais tout comme pour nos ancêtres voyageurs, nous cheminerons ensemble avec une vision nouvelle de l'avenir.

'Amanaki Fo'ou signifie « Un espoir nouveau pour l'avenir ». L'ESPOIR auquel nous faisons référence réside dans la certitude que tous les vrais principes présentés dans ce livre peuvent non seulement améliorer votre vie, mais ils l'amélioreront certainement. Proverbes 13:12 nous enseigne que « [Lorsque] l'espoir est perdu, le cœur est malade, mais quand l'espoir revient, il est un arbre de vie ». (NDT : traduit d'après la version de la Bible du Roi Jacques). Notre message pour le Pacifique Sud est : IL Y A DE L'ESPOIR !

Nous vous invitons à participer à ce programme et à inviter d'autres personnes à se joindre au voyage. Nous savons que votre participation vous donnera de l'espoir et du courage pour réaliser d'importants changements. Au fur et à mesure que vous avancerez dans ce programme, vous remarquerez qu'il suit un modèle particulier : un principe correct vous sera enseigné, sur la base duquel vous serez invité à agir. Chaque nouveau principe vous apportera de nouvelles idées. Vous vous sentirez motivés pour agir. N'attendez pas, répondez activement à ces idées ! En faisant cela, vous aurez la bénédiction de mieux comprendre la vérité de ces principes et vous ferez l'expérience des changements bienfaits qu'ils apportent dans votre vie. Nous avons hâte de nous réjouir avec vous de votre succès.

Merci de vous joindre à nous pour ce voyage vers l'espoir et le changement !

La famille 'Amanaki Fo'ou

SOMMAIRE

Aperçu du programme	4
Leçon 1 - Commencer le voyage	7
Leçon 2 - Le diabète expliqué	13
Leçon 3 - Mon corps est un temple	19
Leçon 4 - Tous les aliments ne sont pas identiques	25
Leçon 5 - L'eau, c'est la vie	31
Leçon 6 - La santé du cerveau	37
Leçon 7 - Mon héritage, ma culture	41
Leçon 8 - Etaler le tapis	49
Leçon 9 - L'équilibre en toutes choses/ Célébrer le succès	55
Annexe	61

APERÇU DU PROGRAMME

OBJECTIF DU PROGRAMME EDUCATIF SUR LE DIABETE

Eduquer les participants sur la prévention et la gestion du diabète de type 2 en adoptant un style de vie sain.

BUTS DU PROGRAMME

- Enseigner aux participants le caractère sacré du corps humain qui est un temple de Dieu.
- Créer un espace destiné à permettre aux gens d'acquérir des connaissances et des compétences appropriées pour recourir aux pouvoirs de Dieu quand ils s'efforcent de prévenir ou de faire reculer les signes et les symptômes du diabète de type 2.
- Susciter un esprit d'engagement pour développer un style de vie sain et promouvoir l'épanouissement personnel.
- Mettre à disposition un lieu où les gens puissent partager leurs succès et leurs expériences afin de lancer des discussions et mettre en œuvre des changements nécessaires.

NOTE A L'INTENTION DES PARTICIPANTS

Au cours de ce programme vous serez invités à faire les choses suivantes :

- Participer activement aux discussions en classe et encourager les autres membres du groupe.
- S'engager chaque semaine à agir sur la base des enseignements appris dans chaque leçon.
- Consigner chaque semaine les mesures relatives au poids et à la taille sur taille.
- Contrôler à trois reprises pendant la durée du cours la pression artérielle et le taux de glycémie, pour lequel il est nécessaire de faire des prélèvements sanguins.
- Etablir un rapport de progression.
- Partager des expériences positives avec des amis et des membres de la famille.

NOTE A L'INTENTION DE L'ANIMATEUR

Au fur et à mesure que vous avancez dans le cours, cherchez des moyens pour aider les participants à étudier le contenu de chaque leçon dans un climat d'amour et de sécurité. Vous devriez participer vous-même à ce cours comme un membre de la classe, en tenant les engagements et en apprenant avec eux. La mise en œuvre des principes ci-dessous aidera votre groupe à vivre une expérience réussie.

- **Créez un environnement où les gens se sentent en sécurité.** Chaque semaine, les participants feront avec les membres du groupe un rapport de progression sur la tenue de leurs engagements. Ils feront des erreurs et rencontreront des épreuves. Cela est tout à fait normal et même sain. Il est essentiel que les participants aient le sentiment d'être dans un environnement sécurisant pour pouvoir partager leurs expériences personnelles et leurs sentiments. Cela leur permettra de persévérer dans leurs buts jusqu'à ce qu'ils finissent par réussir.
- **Encouragez la participation. En tant qu'animateur, il est important de vous assurer que chaque personne ait l'opportunité de s'exprimer.**
- **Commencez et finissez à l'heure.** Les membres de la classe doivent pouvoir vous faire confiance pour commencer et de terminer à l'heure. Il est utile d'assigner quelqu'un pour surveiller le temps.
- **Veillez à ce que les commentaires soient pertinents et positifs.** Ne partagez jamais d'histoires qui consistent à critiquer d'autres personnes, même s'il s'agit de personnes que les membres de la classe ne connaissent pas.

RESPONSABILITES DE L'ANIMATEUR

- **Avant la réunion de groupe**
- Contactez par téléphone ou texto les membres du groupe pour leur rappeler la date, l'heure et le lieu de la réunion.
- Etudiez la documentation et soyez préparé à aider les étudiants dans leur apprentissage.
- Soyez préparé à utiliser des stratégies d'enseignement qui favorisent la participation.
- Veillez à avoir suffisamment de manuels pour chaque personne inscrite, plus deux copies supplémentaires.
- Arrivez en avance pour installer les chaises, les tables et le matériel vidéo de la manière qui convient.
- Ayez des stylos et des crayons pour les personnes qui ont oublié d'apporter les leurs.
- Préparez tout le matériel (documents, activités, jeux, etc.) qui va être utilisé pendant la réunion.
- Si vous prévoyez d'utiliser des éléments contenus dans la clé USB, assurez-vous que l'équipement nécessaire est disponible et qu'il fonctionne correctement.
- Invitez des professionnels de la santé qualifiés pour assister aux réunions des semaines 1, 5 et 12 afin de procéder aux tests de dépistage
- (Voir Annexe page 65).
- **Au début de la réunion**
- Accueillez chaleureusement les membres du groupe et faites connaissance avec eux.
- Félicitez-les pour leurs réalisations et leurs progrès.
- Assignez quelqu'un pour surveiller les temps suggérés.
- Encouragez la participation et la discussion au sein du groupe.
- Guidez le groupe dans toutes les activités.
- Présentez chaque nouvelle section du chapitre.
- Mettez l'accent sur l'importance de travailler à tenir ses engagements entre chaque réunion.
- Rappelez aux membres du groupe l'importance de garder pour soi les informations à caractère confidentiel.
- **Après la réunion du groupe**
- Encouragez les participants à prendre contact les uns avec les autres pendant la semaine afin de s'encourager mutuellement.
- Etudiez dans un esprit de prière la documentation pour la prochaine réunion de groupe.

COMMENT UTILISER CE MANUEL

QUAND VOUS VOYEZ APPARAÎTRE CES EXPRESSIONS, SUIVEZ CES INSTRUCTIONS		
REGARDER	DISCUTER	S'ENGAGER
Visionnez le matériel vidéo contenu sur la clé USB	Discutez sur la question posée ; ou sur ce qui a été enseigné	Mettez en pratique ce qui a été appris pendant la semaine

ENREGISTREMENT DES PROGRES, INSTRUCTIONS & ACTIVITES	
SUIVI HEBDOMADAIRE (SH)	Mesurer et consigner chaque semaine le poids et la taille-sur-taille. Faire de même pour la pression artérielle et le taux de glycémie lors des semaines 1, 5 et 12.
RAPPORT DE PROGRESSION HEBDOMADAIRE (RPH)	Consigner chaque semaine les progrès effectués pour adopter des habitudes de vie saines.
INSTRUCTIONS	L'animateur lit au groupe les instructions concernant les activités propres à chaque leçon.
ACTIVITES	Toutes les parties portant sur les activités se trouvent dans l'Annexe. Les animateurs impriment/photocopient les activités pour préparer chaque classe.

1 COMMENCER L'AVENTURE

OBJECTIFS DE LA LEÇON :

- **CONNAISSANCE** : Introduire le principe du libre arbitre moral
- **ACTION** : Aider les participants à développer une Vision Personnelle en identifiant leurs «Pourquoi» et créer des tableaux de visualisation détaillant leur vision à court et à long terme
- **RÉSULTAT** : Partager les tableaux de visualisation avec les autres, en classe comme en-dehors



Faites suffisamment à l'avance le rappel suivant aux membres de la classe : **NE RIEN MANGER** pendant **AU MOINS 2 HEURES** avant de venir à la réunion parce que nous démarrerons la réunion en prenant leur taux de glycémie. (Ce test est plus précis lorsque les participants ont jeûné pendant 2 heures.)
Boire de l'eau n'est pas un problème.

AVANT DE COMMENCER

PRÉPARATION DE LA LEÇON :

- Étudiez soigneusement la leçon
- Installez les chaises
- Préparez un endroit pour mesurer la pression artérielle et le taux de glycémie. (Voir les instructions, Annexe p. 65)
- Amenez un poste de télévision, un ordinateur et une clé USB
- Photocopiez p. 66 formulaire de pré-évaluation si les participants n'ont pas de manuels
- Photocopiez Tableau de Visualisation p. 67
- Photocopiez pp. 69-72 Puzzle de l'Éléphant. Découpez les différents morceaux
- Veillez à avoir suffisamment de manuels pour que chaque membre de la classe ait le sien

AVANT LE DÉBUT DE LA CLASSE :

SH (Ndt : Suivi Hebdomadaire) :

Notez les mesures de poids et de tour de taille sur hauteur

RPH (Ndt : Rapport de Progrès Hebdomadaire) :

Vérifiez les progrès avec un ami

Prenez les mesures initiales de tour de taille sur hauteur (tension artérielle, et taux de glycémie).

ANIMATEUR

- Commencez avec une prière.
- Présentez-vous ainsi que chaque membre du groupe.
- Donnez à chaque membre du groupe une copie du formulaire de pré-évaluation, à remplir et rendre (Voir Annexe p. 66 ou le Manuel du Participant p. 29).

NOTES

ENTREPRENDRE LE VOYAGE

Le libre arbitre moral est un principe de gouvernement important dans la vie. Le libre arbitre moral est le pouvoir d'agir ou de choisir par nous-mêmes. Exercer correctement son libre arbitre ne consiste pas seulement à choisir l'action désirée, mais à la choisir sur la base des résultats souhaités. Assumer la responsabilité de nos choix nous donne du pouvoir. Lorsque nous savons que nous sommes responsables de nos actions, nous pouvons commencer à créer une vie dont nous sommes fiers.

Lire la citation suivante :

« Je témoigne que si nous nous tournons vers le Seigneur pour l'invoquer, Il nous aidera, mais sans contourner notre libre arbitre. Avec la bonne attitude et le Seigneur à nos côtés, nous pouvons apprendre à vivre sainement, ce qui nous permettra de mieux participer à la vie et d'en recevoir les bénédictions ».

Larry A. Tucker (Professeur en Sciences de l'Exercice Physique)



INTRODUCTION AU PROGRAMME :

Nous allons nous rencontrer une fois par semaine au cours des 8 prochaines semaines, plus une autre fois au bout d'un mois (semaine 12). Chaque leçon comprendra des activités, des discussions de groupe et des engagements. Les concepts partagés dans ces chapitres viendront s'ajouter les uns aux autres, et en participant pleinement semaine après semaine, votre connaissance grandira de manière exponentielle. Vous aurez de nombreuses opportunités pour progresser vers votre vision d'une vie saine.

Vous aurez la possibilité d'écrire vos buts personnels dans votre manuel. Vous aurez un/une partenaire avec qui pourvoir partager les défis et les réussites rencontrés.

REGARDER Vidéo Leçon 1

DISCUSSION

Divisez la classe en 3 groupes. Chaque groupe discute sur une question puis en rapporte les points essentiels.

1. S'il est vrai que l'apparition de maladies non transmissibles dépend en grande partie de nos choix personnels, quels sont certains de vos choix actuels qui devraient être changés rapidement pour le bien de votre santé comme de celle de ceux qui dépendent de vous ?
2. Que faudra-t-il faire dans votre famille pour changer vos habitudes alimentaires et votre manque d'exercice physique ?
3. Les maladies non transmissibles sont souvent présentées comme des maladies de civilisation. Quels sont certains choix de vie qui peuvent provoquer, ou contribuer à l'apparition de maladies non transmissibles telles que le diabète ?

LIRE :

Je puis tout par Christ qui me fortifie.

(Philippiens 4 :13)

DISCUSSION Comment pouvez-vous vous appuyer sur Dieu pendant la mise en œuvre de ces changements importants dans votre vie ?

Lisez les paragraphes suivants :

C'est une invitation à participer à un voyage qui vous mènera vers un style de vie plus sain. Ce voyage a le pouvoir d'améliorer votre santé et de changer votre vie. Et comme pour les voyages entrepris par vos ancêtres sur des mers imprévisibles, ce voyage ne sera pas facile.

Il faudra beaucoup de détermination personnelle ainsi que l'aide et le soutien des êtres chers qui vivent autour de vous. Il sera important pour vous de vous engager à faire des changements tout au long de ce parcours. Vous vous fixerez des buts chaque semaine et vous suivrez vos progrès de manière régulière.



POURQUOI ?

Avant de commencer notre voyage, il est important d'identifier la raison pour laquelle chacun d'entre nous en fait partie.

La raison pour laquelle nous entreprenons ce voyage (plus simplement appelée notre 'POURQUOI') n'est autre que la vision à long terme qui nous aidera à aller de l'avant vers ce qui constitue notre but ultime, à savoir un style de vie sain et l'absence de maladie (diabète). Notre POURQUOI nous motivera, nous donnera de l'espoir et nous encouragera à rester positifs et à croire dans la réussite de nos efforts.

Exemples de 'POURQUOI' :

Je veux mener un style de vie plus sain...

- pour servir les autres et aider ma famille
- afin de ne pas devenir pas un fardeau pour les autres
- parce que je veux me sentir en bonne santé et fort
- pour rendre hommage à mes ancêtres

ACTIVITE : « TABLEAU DE VISUALISATION I - ECRIVEZ-LE ! » (10-20 MINUTES)

Les pensées Influencent les actions. Dans quelle mesure pensez-vous que ce voyage puisse avoir un impact significatif sur votre succès. Vous faites le choix de votre propre expérience de vie sur la base de vos centres d'intérêt. Nous vous invitons à faire le choix de prêter attention aux principes qui peuvent vous aider à faire des changements positifs dans votre vie.

A présent, prenez votre POURQUOI et créez une vision de ce à quoi votre vie ressemblera après avoir choisi de procéder à des changements pour mener un style de vie sain. C'est cette vision qui vous guidera dans vos efforts et vous donnera la motivation nécessaire pour persévérer, même quand les choses

ANIMATEUR

LISEZ LES INSTRUCTIONS :

Prenez quelques minutes pour identifier vos «Pourquoi».

Écrivez-les.

ANIMATEUR

Prenez quelques minutes afin de dégager une vision de l'avenir personnel que vous souhaiteriez connaître sur le long terme.

deviendront difficiles. Nous pouvons retirer de la force et de l'espoir à partir de la vision que nous créons.

Partagez votre vision avec votre famille.

ACTIVITE : « TABLEAU DE VISUALISATION II - DESSINEZ-LE ! » (10-20 MINUTES)

A quoi pourrait ressembler votre avenir si vous travailliez dur et teniez vos engagements pour faire des changements durables ?



FAITES LE CHOIX DE CHANGER

Au cours de ce voyage, il vous sera demandé de faire des changements afin d'atteindre vos buts. Bien qu'il y ait des gens pour vous aider pendant votre voyage, cela reste du domaine de votre responsabilité personnelle.

Tout en progressant dans ce programme, vous remarquerez que les leçons suivent un modèle :

Le modèle met en lumière le fait que nous atteignons les résultats désirés dès lors que nous agissons sur la base de principes vrais. Prenez le temps d'observer ce modèle tandis que nous voyageons tous ensemble.

ACTIVITE : « MANGER UN ELEPHANT » (10 MINUTES)

Les changements auxquels nous allons procéder peuvent nous donner l'impression d'une tâche ENORME à accomplir, peut-être aussi énorme qu'un éléphant ! Il y a un dicton qui dit que « **l'on peut manger un éléphant... un morceau à la fois !** ». Chaque semaine, pendant notre classe, nous prendrons un autre morceau d'éléphant. Cela nous permettra de fractionner les défis liés à un changement de style de vie sain en étapes plus petites, et donc plus faciles à gérer.

ANIMATEUR

LISEZ LES INSTRUCTIONS :

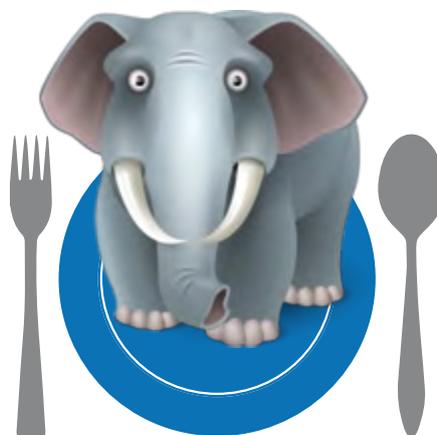
Aujourd'hui, nous n'allons pas manger un éléphant tout entier, mais je vais vous donner quelques « morceaux » d'un éléphant ! Nous allons partager les idées écrites au dos de ces « morceaux » tout en reconstituant notre éléphant. (Distribuez les pièces du puzzle.)

Ces idées vont nous motiver à agir pour nous-mêmes afin de réussir dans notre aventure vers le changement. (Chacun à son tour, les membres reconstituent le puzzle de l'éléphant tout en partageant les pensées qui se trouvent au dos de la pièce de puzzle qu'on leur a distribuée.)

(Annexe - pp. 69-72)

DISCUSSION Qu'est-ce que ce dicton veut dire pour vous ?

En quoi se rapporte-t-il aux changements de vie sains que vous êtes en train d'effectuer ?



FIXER DES OBJECTIFS

Chaque semaine, à compter de ce soir, nous fixerons des objectifs pour la semaine. Les buts nous aideront à mettre en place les changements nécessaires.

À MÉDITER : Créer une culture de l'action et non de la contrainte.

S'ENGAGER : Pendant la semaine, réfléchissez devant votre tableau de visualisation. Écrivez votre vision à long terme, et ajoutez les buts à court terme qui vont vous aider à y arriver.

Complétez votre tableau de visualisation, et mettez-le dans un endroit bien visible. Identifiez les choses qui vous empêchent d'atteindre votre vision. Identifiez les actions que vous pouvez mettre en place dès maintenant pour réaliser vos rêves et atteindre vos buts.



MON JOURNAL DE VOYAGE

Écrivez ce que vous avez appris cette semaine sur le libre arbitre moral. (CONNAISSANCE)

Expliquez le processus de création de votre tableau de visualisation et pourquoi. (ACTION)

Décrivez ce que vous prévoyez de faire pour partager avec d'autres personnes votre tableau de visualisation personnel et les résultats que vous visez. (RÉSULTATS)

2 COMPRENDRE LE DIABETE

OBJECTIFS DE LA LEÇON :

- **CONNAISSANCE** : Expliquer ce qu'est le diabète de type 2 ainsi que ses effets destructeurs sur le corps
- **ACTION** : Évaluer la compréhension du diabète de type 2 et de ses effets dévastateurs grâce à la participation à des activités d'apprentissage adéquates
- **RÉSULTAT** : Identifier l'engagement à enseigner quelqu'un d'autre sur le diabète de type 2 et son impact destructeur



AVANT DE COMMENCER

PRÉPARATION DE LA LEÇON :

- Étudiez soigneusement la leçon
- Installez les chaises
- Amenez un poste de télévision, un ordinateur et une clé USB
- Photocopiez et découpez l'image du corps humain et les cartes sur les «Symptômes et Solutions» pour l'activité «Devenez l'Expert»; lisez les instructions (Annexe - pp. 73-76)

AVANT LE DÉBUT DE LA CLASSE :

SH : Notez les mesures de poids et de tour de taille sur hauteur.

RPH : Vérifiez les progrès avec un ami

ANIMATEUR

- Commencez par une prière.
- Invitez un participant à partager son tableau de visualisation avec la classe.

ANIMATEUR

Il est inquiétant d'entendre que des personnes ont de sérieux problèmes de santé à cause du diabète. Nous allons prendre quelques minutes pour permettre à chaque personne de répondre à la question : « J'ai peur de développer ou d'avoir le diabète parce que ... »

- Distribuez les cartes contenant cette question et donnez 5 minutes aux participants pour prendre le temps d'y répondre.
- Posez la question : « Certains d'entre vous aimeraient-ils partager ce qu'ils ont écrit? »

COMPRENDRE LE DIABÈTE

Lire la citation suivante :

« Le diabète de type II a envahi chaque foyer à Tonga, y compris ceux des membres de l'église. C'est devenu un énorme problème pour les ministres du culte aussi bien que pour les pères et les mères de famille. Il est tragique de constater qu'il y a des tongiens qui continuent à croire qu'il y a du temps pour résoudre ce problème, mais il est déjà presque trop tard. Nous devons dès maintenant unir nos forces pour combattre cette terrible maladie. »

Révérend Dr. Tu'ipulotu Katoanga
(Président, Eglise de Tonga)



ACTIVITE : « RECONNAITRE LES SENTIMENTS » (5 MINUTES)

DISCUSSION Comment le diabète vous a-t-il affectés, vous et votre famille ?

Le diabète est une maladie qui se développe quand le taux de glucose dans votre sang, également appelé glycémie, est trop élevé.

Les trois types de diabète les plus courants sont les diabètes de type 1 et 2 et le diabète de grossesse.

DANS LE DIABÈTE DE TYPE 1, le corps ne produit pas d'insuline. Les personnes qui ont du diabète de type 1 doivent faire chaque jour des injections d'insuline pour rester en vie.

DANS LE DIABÈTE DE TYPE 2, le corps ne produit pas suffisamment d'insuline et/ou n'utilise pas correctement l'insuline. Les personnes qui ont du diabète de type 2 peuvent parfois gérer leur diabète grâce à des changements de style de vie significatifs. Quand cela ne fonctionne pas, des médicaments administrés par voie orale ou injection doivent être utilisés.

LE DIABÈTE DE GROSSESSE (OU DIABÈTE GESTATIONNEL) peut se développer chez certaines femmes pendant leur grossesse. Souvent, cette forme de diabète disparaît après la grossesse. Le fait de développer un diabète de grossesse signifie que vous avez un risque plus élevé de développer un diabète de type 2 plus tard au cours de votre vie.

Ce programme vous enseignera ce qu'est le diabète de type 2.

REGARDER Vidéo Leçon 2

Le diabète ne doit pas nécessairement être une sentence de mort. Si une personne qui souffre de diabète veut changer son style de vie de façon permanente, faire de l'exercice chaque jour et faire des choix alimentaires sains, elle aura le potentiel nécessaire pour vivre une vie longue et épanouissante avec une absence relative de complications.

Pour comprendre le diabète, nous devons comprendre comment le glucose et l'insuline fonctionnent dans notre corps.

LE GLUCOSE

est un type de sucre provenant des aliments que vous mangez.

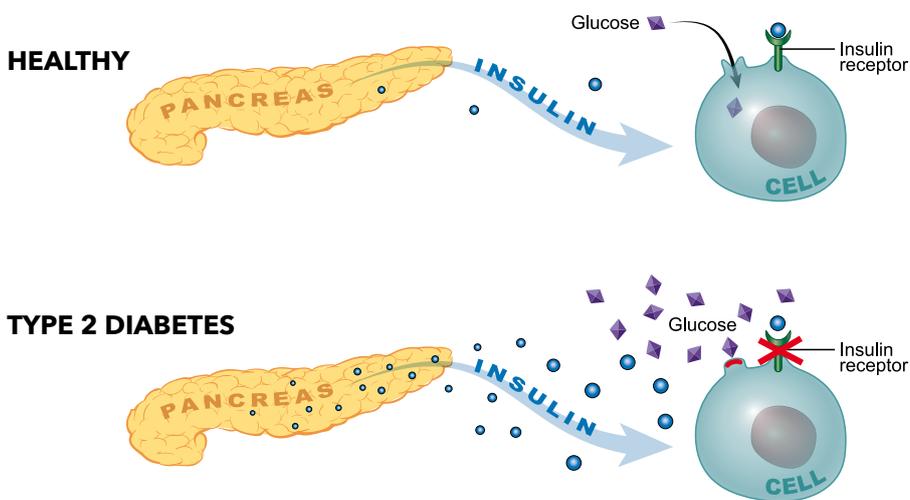
L'INSULINE

est une hormone fabriquée par le pancréas qui aide à faire passer dans vos cellules le glucose contenu dans la nourriture, ceci afin de donner de l'énergie.

Il arrive parfois que votre corps ne fabrique pas suffisamment d'insuline (voire pas du tout), ou bien qu'il utilise mal cette insuline. Le glucose reste alors dans votre sang et ne parvient pas dans vos cellules.

Avec le temps, trop de glucose dans votre sang peut occasionner des problèmes de santé. Bien que l'on ne guérisse pas du diabète, vous pouvez prendre des mesures qui vous permettront de gérer votre diabète et de rester en bonne santé.

ACTIVITE : « JEU DE ROLES SUR LE DIABETE » (20 MINUTES)



ANIMATEUR

INSTRUCTIONS :

Faites des groupes de 4 personnes.

Demandez à chaque groupe de présenter un jeu de rôles destiné à répondre à la question : « qu'est-ce que le diabète de type 2 » ?

DISCUSSION Qu'est-ce que cette activité vous a appris sur le diabète ?

SYMPTOMES COURANTS DU DIABÈTE :

- Besoin fréquent d'uriner
- Impression d'avoir très soif
- Impression d'avoir très faim (même si vous êtes en train de manger)
- Grande fatigue
- Vision troublée
- Coupures/ecchymoses lentes à guérir
- Picotements, douleur ou engourdissement au niveau des mains/pieds (type 2)

Une détection et un traitement précoces du diabète peuvent diminuer les risques de développement de complications liées au diabète.

« Il existe de nombreuses complications dues au diabète. Elles touchent à la fois le patient, sa famille, mais aussi la société. La première cause de perte de la vue, d'amputations, d'insuffisance rénale, c'est le diabète. On appelle ça dans la société une perte de chance ».

Jean-Louis Boissin, Endocrinologie et Métabolismes



ANIMATEUR

LISEZ LES INSTRUCTIONS :

Nous allons travailler en groupes pour apprendre à connaître les effets du diabète de type 2 ainsi que quelques solutions qui peuvent aider à diminuer ou inverser ces effets. (Annexe - pp. 73-76)

Nous allons nous diviser en 6 groupes. Chaque groupe disposera d'une carte «Symptôme et Solution». Discutez au sein du groupe de l'information contenue sur la carte. Au bout de 5 minutes, chaque groupe enseignera au reste de la classe ce qu'il a appris. Nous placerons nos cartes sur la partie du corps qui est affectée par le diabète. (Démarrez le jeu.)

ANIMATEUR

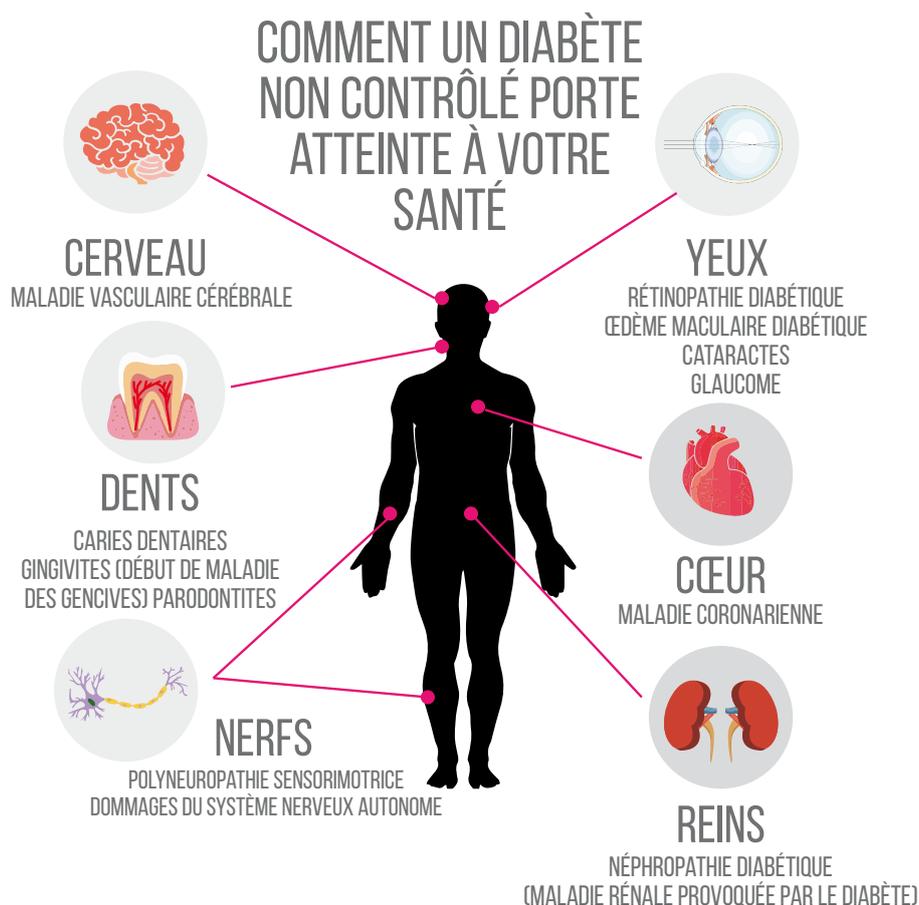
LISEZ LES INSTRUCTIONS

- Nous avons expliqué les causes du diabète ainsi que les dommages qu'il peut occasionner sur le corps. L'un des effets secondaires dévastateurs du diabète est l'amputation. Nous allons illustrer cela par une activité.
- Demandez à un participant de porter une chaise ou une table jusqu'au milieu de la pièce. Demandez-lui si cela a été difficile ou pas.
- À présent, demandez au même participant de faire la même chose sur une seule jambe. Puis demandez-lui ce qu'il a ressenti de différent.
- Maintenant, sachant que vous auriez des béquilles, essayez de déplacer la même chaise sans vous servir de vos mains et sur une seule jambe.
- Si vous aviez subi une amputation et que vous deviez vous servir de béquilles pour vous déplacer, comment pourriez-vous fonctionner au quotidien?

LE DIABETE TOUCHE TOUT LE CORPS

ACTIVITE : « DEVEZ L'EXPERT » (25 MINUTES)

Nos corps sont faits de systèmes interconnectés qui travaillent ensemble pour maintenir la santé. Quand un ou plusieurs de ces systèmes n'est pas en bonne santé, nous tombons malades. Le diabète de type 2 peut affecter tous ces systèmes.



DISCUSSION Partagez l'histoire de quelqu'un que vous connaissez qui ne savait pas être diabétique jusqu'à ce qu'il/elle ait des complications.

ACTIVITE : « ACTIVITE SUR UNE JAMBE » (15 MINUTES)

Il est important de comprendre que même si notre famille a été affectée par le diabète, nous pouvons procéder à des changements qui permettront à nos enfants et à nos petit-enfants de jouir d'une meilleure santé dans leur vie.

DISCUSSION Qu'est-ce que ces activités vous ont appris sur le diabète et sur le corps ?

« Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps. »

1 Corinthiens 6 :20

- **A PRENDRE EN CONSIDERATION:** Créer une culture de choix sains basés sur une bonne connaissance.
- **ENGAGEMENT PERSONNEL:** Cette semaine, expliquez ce qu'est le diabète à un ami, les complications qu'il peut entraîner, et pourquoi ce sujet est important pour vous. (Revoyez vos tableaux si vous avez besoin de vous rafraîchir la mémoire).



MON JOURNAL DE VOYAGE

Décrivez ce que vous comprenez concernant le diabète de Type 2 et ses impacts destructifs sur le corps. (CONNAISSANCE)

Partagez les réflexions qui vous sont venues à l'esprit tandis que vous participiez aux activités d'apprentissage sur le diabète. (ACTION)

Donnez une brève description de ce qui s'est passé lorsque vous avez essayé d'informer quelqu'un sur le diabète de Type 2. (RÉSULTAT)

3 MON CORPS EST UN TEMPLE

OBJECTIFS DE LA LEÇON :

- **CONNAISSANCE** : Introduire l'idée de prendre soin de notre corps en le considérant comme un temple de Dieu
- **ACTION** : Participer à des exercices d'activité physique pour en comprendre tous les avantages du point de vue de la santé
- **RÉSULTAT** : Inviter les participants à démarrer un groupe d'activités physiques

AVANT DE COMMENCER

PRÉPARATION DE LA LEÇON :

- Étudiez soigneusement la leçon
- Installez les chaises
- Amenez un poste de télévision, un ordinateur et une clé USB
- Photocopiez les questions de la discussion qui se trouvent sur cette page et coupez-les en forme de bandelettes
- Distribuez une question à chaque participant
- Sélectionnez une danse de zumba sur la chaîne Youtube : amanaki fo'u et gardez-la en attente pour une danse

AVANT LE DÉBUT DE LA CLASSE :

- **SH** : Consignez les mesures de poids et de tour de taille sur hauteur.
- **RPH** : Vérifiez les progrès avec un ami

ANIMATEUR

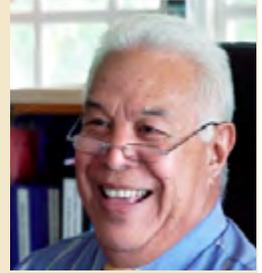
- Commencez par une prière.
- Demandez à un membre de la classe de rappeler ce qu'est le diabète
- Donnez à chaque participant une question à lire avant de regarder la vidéo. Discutez de la question avec les autres membres du groupe après avoir vu la vidéo.

MON CORPS EST UN TEMPLE

Lisez les citations suivantes :

« Nous devons évaluer le caractère infiniment précieux de l'amour de Dieu qui nous a donné à chacun un temps de vie. Et il est de votre responsabilité aussi bien que de la mienne de protéger nos vies et de s'en soucier. Ceci afin que nous connaissions une plénitude de joie, et qu'en tant que pères et mères nous puissions vivre suffisamment longtemps pour voir grandir nos enfants et petit-enfants et veiller sur eux. »

Révérend Semisi Fonua (Président, Eglise Libre de Tonga)



« Comme nous le comprenons dans les Ecritures, le péché pour lequel il est le plus dur d'obtenir le pardon est celui commis avec la connaissance parfaite que c'est un péché. Nous devons tous nous repentir des péchés que nous commettons contre notre corps, le temple de Dieu. »

Révérend Dr. Finau 'Aho (Président, Eglise Wesleyenne Libre de Tonga)



DISCUSSION En quoi le fait de savoir que votre corps est un temple change-t-il la manière dont vous le traitez ?

REGARDER Vidéo Leçon 3

1. Maintenant que vous comprenez le rôle essentiel de l'activité physique dans la circulation du sang et le bien-être de votre corps, quels moyens pourriez-vous mettre en œuvre pour augmenter votre activité physique au quotidien ?
2. Quel conseil donneriez-vous aux mères sur la poursuite de l'exercice physique, même après avoir eu des enfants ?
3. Comment pouvez-vous tirer parti des coutumes traditionnelles et de la culture pour promouvoir auprès des personnes de tous âges vivant dans votre pays un style de vie plus actif et dynamique ?
4. Concernant les bienfaits de l'exercice physique, quelques-unes des raisons évoquées dans les témoignages que nous avons regardés font référence au besoin d'être en meilleure santé, de vivre plus longtemps, d'être présent pour les enfants et les membres de la famille. Quelles autres raisons pourrait-il y avoir ?

GUIDE SUR LE NIVEAU D'INTENSITE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

CONSEILS POUR L'EXERCICE PHYSIQUE

1. Afin de tirer le meilleur profit de l'exercice physique, nous devons le pratiquer par paliers de 10 minutes ou plus. Il est recommandé de faire chaque jour 30 minutes d'exercice d'intensité modérée à raison de 5 jours par semaine.
2. Si vous n'avez pas été physiquement actif, augmentez lentement le niveau d'intensité.
3. Un effort constant sur une longue période de temps procure les plus grands bienfaits.
4. Evitez l'inactivité. Un peu d'exercice physique vaut mieux que rien.
5. Pour accroître vos chances de succès :
 - faites en sorte d'avoir du plaisir à faire de l'exercice
 - faites de l'exercice avec des membres de la famille ou avec des amis
 - choisissez des activités que vous aimez

Niveau d'intensité de l'exercice	Rythme cardiaque	Respiration	Facilité à parler	
Effort très Intense 	rythme cardiaque très élevé	éprouve beaucoup de difficulté à respirer	ne peut pas parler	ne peut pas soutenir cet effort très longtemps
Niveau d'intensité élevé 	rythme cardiaque élevé	respiration difficile et rapide	difficulté à parler	
Niveau d'intensité modéré 	rythme cardiaque en augmentation	rythme respiratoire en augmentation	peut encore parler normalement	
Faible niveau d'intensité 	le rythme cardiaque peut augmenter légèrement	respiration normale	peut parler normalement	Ce niveau d'intensité ne compte pas comme un exercice

ANIMATEUR

Démarrez la musique et dansez.
Quand la musique s'arrête, discutez
avec la personne la plus proche de
vous du bienfait suivant de la liste.

ACTIVITE : « DANSE : FREEZE DANCE » (10 MINUTES)



**AIDE VOTRE CORPS A FAIRE PASSER
DANS VOS CELLULES LE SUCRE
CONTENU DANS VOTRE SANG**



**FAIT QUE VOUS VOUS SENTEZ PLUS
HEUREUX**



AIDE A REGULER VOTRE POIDS



RENFORCE VOS MUSCLES ET VOS OS



AUGMENTE VOS NIVEAUX D'ENERGIE



**REDUIT VOTRE RISQUE DE MALADIE
CARDIAQUE**



**AUGMENTE LE BIEN-ETRE EMOTIONEL
ET MENTAL**



**AMELIORE LA RELAXATION ET LA
QUALITE DU SOMMEIL**



DISCUSSION Bien que certaines personnes font valoir la perte de poids comme la mesure principale du succès, ce n'est ni la seule, ni la plus importante d'entre elles. Par exemple, les muscles pèsent plus lourd que la graisse, et il est possible de fortifier votre corps et de perdre de la graisse sans pour autant perdre de poids.

Quels autres facteurs pourraient être considérés comme éléments de mesure du succès ?

ACTIVITE : « LE PARTAGE DU BALLON » (10 MINUTES)

Le groupe s'assoit en cercle. Démarrez avec un participant tenant un ballon. La personne qui tient le ballon peut soit partager une idée d'exercice physique qu'ils peuvent mettre en pratique dans leur vie, soit parler d'un avantage particulier lié à l'exercice physique. Lancer ensuite le ballon à un autre participant pour partager ses idées.

« Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? »

1 Corinthiens 6:19

A PRENDRE EN CONSIDERATION : Créer une culture de la bonne condition physique.

ENGAGEMENT PERSONNEL : Planifiez pour la semaine des périodes régulières dédiées à l'exercice physique et invitez au moins une personne à y participer.

MON JOURNAL DE VOYAGE

Donnez une brève description des bienfaits liés à l'exercice physique que vous aimeriez avoir. (CONNAISSANCE)

Tenez un registre de vos activités d'exercice physique de la semaine en spécifiant le type d'activité et le temps que vous y avez consacré. Décrivez les bienfaits ressentis. (C.-à-d. meilleur sommeil, clarté de la pensée, meilleure humeur) (ACTION)

Jour	Type d'exercice	Durée	Bienfaits

Partagez la stratégie que vous avez utilisé pour encourager un groupe d'au moins deux personnes à faire régulièrement de l'exercice physique. (RÉSULTAT)

4 TOUS LES ALIMENTS NE SONT PAS IDENTIQUES

OBJECTIFS DE LA LEÇON :

- **CONNAISSANCE** : Présenter les quatre catégories d'aliments et discuter de l'importance de leur provenance, de la modération dans leur consommation et de leur variété
- **ACTION** : Répartir divers aliments entre les quatre catégories auxquelles ils appartiennent
- **RÉSULTAT** : Inviter les participants à choisir des aliments frais et aux couleurs variées, de préférence à des aliments transformés



AVANT DE COMMENCER

PRÉPARATION DE LA LEÇON :

- Étudiez soigneusement la leçon
- Installez les chaises
- Amenez un poste de télévision, un ordinateur et une clé USB
- Apportez un panier contenant différents types d'aliments tels que des fruits, des légumes, des protéines, des féculents

AVANT LE DÉBUT DE LA CLASSE :

SH : Consignez les mesures de poids et de tour de taille sur hauteur.

RPH : Vérifiez les progrès avec un ami

ANIMATEUR

- Commencez par une prière.
- Invitez quelqu'un ayant fait de l'exercice physique au cours de la semaine passée à partager ses succès.

FRUITS, LEGUMES, PROTEINES, FECULENTS

Lire la citation suivante :

« Bien que les bienfaits résultant de la consommation de légumes soient parfaitement clairs, notre peuple n'a pas réussi à tirer parti de ces connaissances et fait souvent le choix d'options bien moins saines. »

Mele Taumoepeau (Educateur)



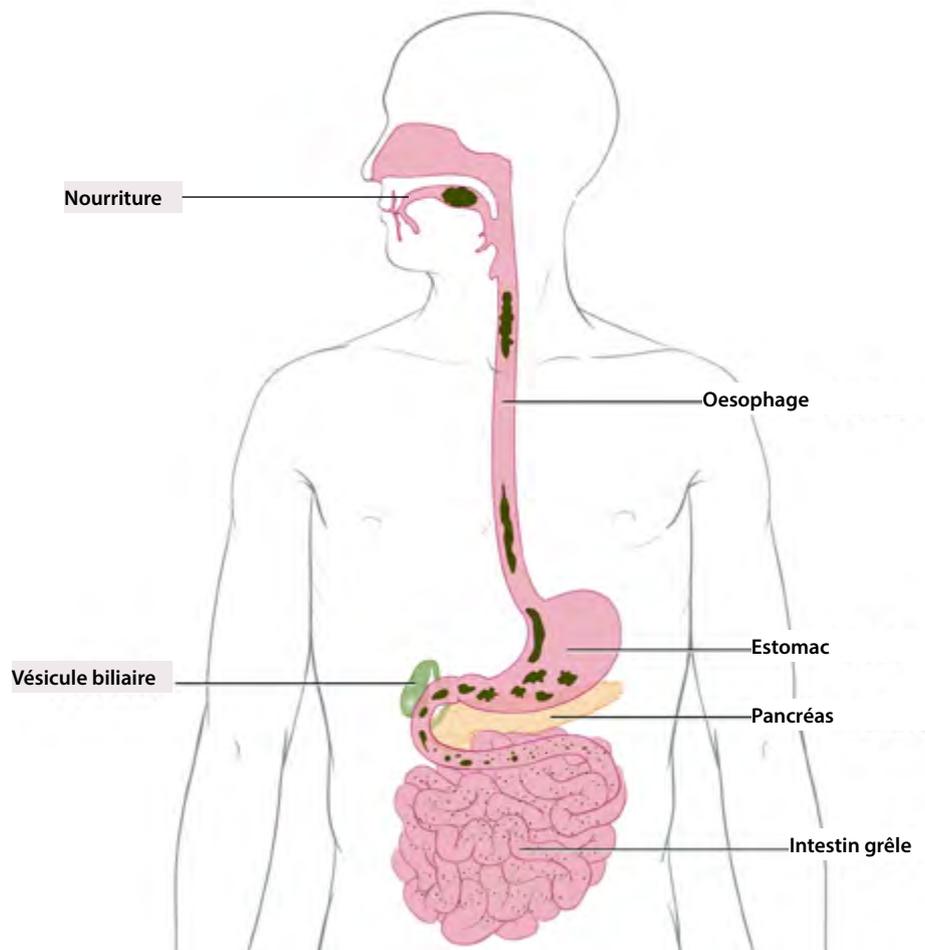
REGARDER Vidéo Leçon 4

DISCUSSION

1. Quelles sont certaines choses que l'on peut faire pour encourager les autres à planter et à manger davantage de fruits et légumes ?

Avant de parler plus en détail de la nourriture, revoyons comment la nourriture est transformée en glucose dans le corps.

La nourriture qui passe par la bouche est ensuite transformée dans l'estomac et dans l'intestin grêle en simples composés chimiques pour les besoins du corps. L'un de ces composés est le glucose. Le glucose est un type de sucre. Le glucose est absorbé dans le flux sanguin à partir du tube digestif. Cela a pour conséquence de faire grimper le taux de glycémie. Le diabète survient lorsque le corps ne peut plus contrôler le niveau de glycémie.



Dans le diabète, un apport élevé en sucre équivaut à un taux de glycémie élevé. Un bon moyen de contrôler le niveau de glycémie est d'éviter les aliments et les boissons qui contiennent du sucre ajouté. Certains aliments peuvent ne pas contenir de sucres ajoutés, mais ils contiennent beaucoup de sucres naturels qui se transforment en glucose dans le corps. C'est le cas par exemple pour les fruits, les jus de fruits et les légumes racines. Ces aliments devraient être consommés avec modération.

« *Nous ne vivons pas pour manger ; nous mangeons pour vivre.* »

Ben Franklin, Homme d'Etat (Américain)

La nourriture que nous mangeons peut être classée en quatre groupes de base : fruits, légumes, protéines et féculents. Les aliments appartenant à chacun de ces groupes fournissent les nutriments nécessaires pour permettre à nos corps d'être sains et forts.

FRUITS/LEGUMES

Fonction : Procurent de l'énergie et des nutriments importants pour nourrir le corps.

Exemple : bok choy, carottes, aubergine, feuille de taro, papaye, fruit de l'arbre à pain, ananas



PROTEINES

Fonction : Aident à construire et réparer les tissus organiques.

Peuvent apporter de l'énergie.

Exemple : poulet, poisson, porc, haricots, noix



FECULENTS

Fonction : Procurent de l'énergie et des fibres.

Exemple : riz, pain, igname, patate douce, tapioca, Racine de taro



Lire la citation suivante :

« *Vos papilles gustatives peuvent se réinitialiser! Beaucoup d'entre nous sont habitués au goût des aliments salés, féculents, gras et sucrés. Cependant, à mesure que vous commencerez à les réduire et à inclure plus de légumes, les aliments naturels et moins transformés que vous goûterez changeront. Vos envies diminueront et les aliments naturels deviendront plus délicieux.* »

Michael Satele, Psychologue



ANIMATEUR

Demandez aux membres de la classe de répartir les aliments que vous avez apportés selon leur catégorie : fruit, légume, protéine, féculent.

IL Y A TROIS CHOSES IMPORTANTES A PRENDRE EN CONSIDERATION QUAND NOUS CHOISSONS NOTRE NOURRITURE

1. SOURCE

Consommez des aliments aussi proches que possible de leur source d'origine.

- Les fruits et les légumes frais constituent une excellente alimentation.
- Les aliments pré-emballés et fortement transformés ne sont pas bons pour votre corps. Les aliments tels que les boissons gazeuses sucrées, les viandes en conserve, les fritures et le pain blanc contribuent à des taux de glycémie élevés et aggravent le diabète.



2. VARIETE

Mangez des aliments variés.

- Une variété de couleurs apporte une variété de nutriments.
- Un régime alimentaire vide en couleurs est également un régime alimentaire qui manque des nutriments nécessaires. Le blanc est une bonne nourriture à consommer avec modération.
- Une façon d'y parvenir est de 'manger l'arc-en-ciel', c'est-à-dire de manger des fruits et légumes d'une grande variété de couleurs.

Quels sont des aliments de couleurs différentes que nous pouvons manger ? (exemples : feuille de taro verte, carotte orange, aubergine mauve, papaye jaune, poivron vert, tomate rouge).



3. MODERATION

Mangez seulement ce dont votre corps a besoin et pas davantage.

- Une quantité de nourriture appropriée apporte de l'énergie.
- Quand nous mangeons plus que ce dont notre corps a besoin, nous stockons de la graisse.



TAILLE DES PORTIONS

PAUME = PROTÉINE
(VIANDE, POISSON ET VOLAILLE)



POING = AMIDONS
(IGNAME, PATATE DOUCE, TAPIOCA, PAIN)



Vrai/Faux : (réponses dans l'Annexe, p. 77)

1. Les aliments les plus sains proviennent du magasin du coin.
2. Quand je mange plus de nourriture que mon corps a besoin, je me sens fatigué.
3. Dans le Pacifique, 50% des gens mangent suffisamment de fruits et légumes.
4. Peu importe la couleur de ma nourriture, tant que je n'en mange pas trop.

- **A PRENDRE EN CONSIDERATION:** Créer une culture d'une alimentation saine.
- **ENGAGEMENT PERSONNEL:** Au cours de la semaine prochaine, choisissez des aliments frais au lieu de produits transformés, et intégrez des aliments représentant une variété de couleurs. Déterminez la quantité d'aliments transformés que vous allez remplacer par des aliments frais.

Ce sont là des sources d'alimentation saines pour une bonne nutrition. Les aliments tels que les chips, les nouilles, les sodas et les en-cas n'apportent pas de bienfaits sur le plan nutritionnel.

ACTIVITE : « TRIER LA NOURRITURE » (5 MINUTES)

Lire la citation suivante :

« Nos corps ont besoin d'aliments nourrissants pour survivre et être en bonne santé – de bons aliments, en quantité appropriée, dans le cadre d'un régime équilibré. Mais souvenez-vous, cette même nourriture, prise en trop grande quantité, surconsommée, cette même nourriture causera des dommages à notre santé et même empoisonnera nos corps. »

Dr. Lord Tangi (Chirurgien)

MON JOURNAL DE VOYAGE

Rédigez un paragraphe décrivant quelque chose de nouveau que vous avez appris sur la sélection des aliments. (CONNAISSANCE)

Décrivez ce que vous prévoyez de changer maintenant dans vos habitudes alimentaires et pourquoi. (ACTION)

Donnez une brève description d'une expérience au cours de laquelle vous avez aidé quelqu'un à changer ses habitudes alimentaires. (RÉSULTAT)

5 L'EAU, C'EST LA VIE

OBJECTIFS DE LA LEÇON :

- **CONNAISSANCE** : Mettre l'accent sur l'importance de l'eau en tant que soutien de la vie
- **ACTION** : Diriger une présentation sur la quantité de sucre contenue dans diverses boissons sucrées
- **RÉSULTAT** : Inviter les participants à s'engager à faire le choix de boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées



Faites suffisamment à l'avance le rappel suivant aux membres de la classe : **NE RIEN MANGER** pendant **AU MOINS 2 HEURES** avant de venir à la réunion parce que nous démarrons la réunion en prenant leur taux de glycémie. (Ce test est plus précis lorsque les participants ont jeûné pendant 2 heures.)

Boire de l'eau n'est pas un problème.

AVANT DE COMMENCER

PRÉPARATION DE LA LEÇON ET MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Photocopiez dans la page suivante les bandelettes destinées à la discussion
- Découpez ces bandelettes
- Installez les chaises
- Amenez les articles suivants en classe :
 - 6 boissons différentes - Soda, boissons sucrées, jus de fruit, eau. Par exemple : soda (Coca, Sprite, Fanta), jus de fruits (mangue, orange, pomme), Milo, et de l'eau. Essayez de trouver des boissons de taille semblable à celle de l'image
 - 6 bols
 - 2 tasses de sucre
 - Une cuillère à café
 - Un poste de télévision, un ordinateur et une clé USB
- Pour cette activité, calculez auparavant la quantité servie dans la boisson et la quantité de sucre indiquée sur l'étiquette. Déterminez la quantité de sucre contenue dans chaque boisson. 40 grammes de sucre = près de 10 cuillères à café. S'il n'est pas possible d'amener des boissons, faites une photocopie de l'image située sur cette page
- Alignez les boissons sur la table. Placez 1 bol devant chaque boisson

AVANT LE DÉBUT DE LA CLASSE :

SH : Consignez les mesures de poids et de tour de taille sur hauteur.

RPH : Vérifiez les progrès avec un ami

Prenez les mesures de la tension artérielle et du taux de glycémie

Lire la citation suivante :

« On est addict à la drogue, mais aussi addict au sucre. Et ici, les industries alimentaires ont très bien compris ce problème, ce qui fait que dans les aliments, comme les produits laitiers, les jus de fruits, le soda, il y a 20% de sucre en plus que dans d'autres pays. »

Jean-Louis Boissin, Endocrinologie et Métabolismes



ACTIVITE : « BOISSONS SUCREES » (20 MINUTES)

ANIMATEUR

- Le sucre ne se trouve pas seulement dans les féculents, mais aussi dans nos boissons. Nous allons faire une activité pour connaître la quantité de sucre contenue dans ces boissons. Demandez au groupe d'aligner ces boissons en fonction de la quantité de sucre qu'ils pensent qu'elles contiennent, de la plus élevée à la moins élevée.
- Demandez à quelqu'un d'évaluer la quantité de sucre contenue dans chaque boisson en mettant dans le bol situé à côté autant de cuillères à café de sucre qu'il/elle pense que cette boisson contient.
- Discutez les réponses correctes. L'animateur ajuste la quantité de sucre dans le bol. Par exemple, si le groupe a estimé qu'un jus de fruit contient 3 cuillères à café mais que la quantité réelle correspond à 10 cuillères à café, l'animateur ajoutera 7 cuillères à café supplémentaires dans le bol situé en face de ce jus de fruit.

CONNAISSEZ-VOUS LA QUANTITÉ DE SUCRE QUE VOUS BUVEZ ET COMBIEN DE TEMPS IL VOUS FAUDRAIT MARCHER POUR L'ÉLIMINER ?



Les sodas version « diet » sont parfois recommandés pour les personnes souffrant de diabète parce que l'absence de sucre ne provoquera pas d'augmentation du taux de glycémie. Cependant, s'ils n'ont pas de sucre, ces sodas contiennent des substances chimiques qui ne sont pas bonnes pour l'organisme. Il a été également démontré que ces sodas « diet » ne contribuent pas à la perte de poids. L'eau est la meilleure option qui soit pour une bonne hydratation.

DISCUTER Quelles autres façons de s'hydrater existe-t-il ?

L'eau est la meilleure alternative aux boissons sucrées.

Il est recommandé de boire 8 verres d'eau par jour. Une hydratation adéquate permet à tous les systèmes du corps humain de fonctionner correctement. Le manque d'eau peut même affecter la capacité du cerveau à fonctionner normalement.

 **REGARDER** Vidéo Leçon 5

DISCUTER

1. Quelles mesures peut-on prendre pour décourager la consommation de sodas ou de boissons sucrées ?
2. Comment le contenu de cette vidéo a-t-il changé vos sentiments et vos impressions sur l'importance de l'eau dans la santé de votre corps ?
3. Que pouvez-vous faire pour aider les membres de votre famille, vos camarades de classe, les membres de l'église et vos voisins à boire davantage d'eau au quotidien ?

PREPARATION DE LA LEÇON POUR LA SEMAINE PROCHAINE :

La semaine prochaine, nous parlerons de la santé du cerveau et des émotions qui accompagnent souvent le diabète. Avant la tenue de cette prochaine classe, voulez-vous bien vous engager à parler avec quelqu'un qui souffre de complications liées au diabète, et lui demander comment ces complications ont affecté son bien-être émotionnel et mental ?

(càd. quelles sont certaines des émotions que quelqu'un peut ressentir en apprenant qu'il/elle est diabétique, ou lorsque le médecin lui dit qu'il/elle gère mal son diabète, ou qu'il/elle a des complications liées au diabète telles qu'une plaie sur un pied ?)

ANIMATEUR

LISEZ LES INSTRUCTIONS :

Identifiez des groupes et assignez les questions avant de regarder la vidéo

« Car je répandrai des eaux sur le sol altéré, Et des ruisseaux sur la terre desséchée ; Je répandrai mon esprit sur ta race, Et ma bénédiction sur tes rejetons. » Esaïe 44:3

A PRENDRE EN CONSIDERATION : Créer une culture où le choix d'une meilleure santé passe par une hydratation correcte.

ENGAGEMENT PERSONNEL : La semaine prochaine, remplacez des boissons malsaines par davantage d'eau. Décidez du nombre de fois où vous pouvez faire le choix de boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées.



MON JOURNAL DE VOYAGE

Rédigez un paragraphe pour expliquer en quoi votre compréhension de la valeur de l'eau a changé après la leçon d'aujourd'hui. (CONNAISSANCE)

Décrivez ce que vous prévoyez de faire pour changer vos habitudes de consommation de boissons. (ACTION)

Racontez comment vous avez influencé quelqu'un pour changer ses habitudes de consommation de boisson. (RÉSULTAT)

6 LA SANTÉ DU CERVEAU

OBJECTIFS DE LA LEÇON :

- **CONNAISSANCE** : Étudier les connexions entre le bien-être physique, émotionnel et mental, et le rôle essentiel que joue l'espoir dans le retour à une bonne santé
- **ACTION** : Identifier les émotions positives et négatives qui pourraient affecter le bien-être physique et mental d'une personne
- **RÉSULTAT** : Partager des mécanismes d'adaptation sains avec les autres



AVANT DE COMMENCER

PRÉPARATION DE LA LEÇON :

- Installez les chaises
- Rassemblez les fournitures nécessaires pour les activités
- Amenez un poste de télévision, un ordinateur et une clé USB
- Amenez un CD avec de la musique des îles et un lecteur de CD
- Amenez un éventail pour le Cercle de Discussion

AVANT LE DÉBUT DE LA CLASSE :

SH : Consignez les mesures de poids et de tour de taille sur hauteur.

RPH : Vérifiez les progrès avec un ami.

ANIMATEUR

- Commencez par une prière.
- Invitez les participants à partager leurs réussites de la semaine sur le plan des changements apportés à la taille de leurs portions de nourriture.
- Note à l'intention de l'animateur : le sujet d'étude inclus dans ce chapitre peut susciter de fortes émotions. Le ton de cet enseignement doit être positif et encourageant. Toutes les discussions devraient être orientées en ce sens.

LA SANTE MENTALE

Lire la citation suivante :

« Il est vraiment important de prendre soin de notre bien-être physique. . . être en bonne santé physique contribuera également à notre santé mentale ».

Fondation Pour La Santé Mentale, NZ

Dans la leçon 2 nous avons appris de quelle manière le diabète affecte différentes parties de notre corps. Dans cette leçon, nous discuterons plus en détail comment le diabète affecte notre cerveau, lequel peut impacter nos émotions et notre comportement.

QUELLE COMPRÉHENSION AVEZ-VOUS DU BIEN-ETRE MENTAL ET EMOTIONNEL ?

Comme nous l'avons appris dans la leçon 2, trop de sucre dans le sang cause des dommages aux vaisseaux sanguins. Quand de petits vaisseaux sanguins deviennent malades, les organes qui sont alimentés par ces vaisseaux sanguins souffrent également. Les organes les plus vulnérables sont les reins, les yeux, le cœur et le cerveau.

Les taux glycémiques qui sont trop élevés ou trop bas peuvent impacter le fonctionnement de votre cerveau. Un taux glycémique élevé, appelé hyperglycémie, est un signe courant de diabète de type 2. Les symptômes d'hyperglycémie comprennent la confusion, la difficulté à se concentrer, l'irritabilité et des défaillances de la mémoire. Une hyperglycémie sévère peut même provoquer le coma et la mort.

Quand notre niveau de glycémie est trop élevé, nous ne pensons pas clairement et nous ne nous sentons pas bien. Cela peut impacter nos émotions et notre comportement, rendant difficile notre capacité à donner le meilleur de nous-mêmes.

ACTIVITE : « DONNEZ UN NOM A CETTE EMOTION » (5 MINUTES)

Faites tenir un morceau de papier sur le dos de chaque membre de la classe, avec dessus le nom d'une émotion : triste, impatient, manque de motivation, colère. Demandez-leur de deviner le mot à partir des indices que leur donnent les autres membres de la classe.



stressé



la honte



le déni



en colère



démotivé



impatient

Ce sont là des sources d'alimentation saines pour une bonne nutrition. Les aliments tels que les chips, les nouilles, les sodas et les en-cas n'apportent pas de bienfaits sur le plan nutritionnel.

ACTIVITE : « TRIER LA NOURRITURE » (5 MINUTES)

Lire la citation suivante :

« Nos corps ont besoin d'aliments nourrissants pour survivre et être en bonne santé – de bons aliments, en quantité appropriée, dans le cadre d'un régime équilibré. Mais souvenez-vous, cette même nourriture, prise en trop grande quantité, surconsommée, cette même nourriture causera des dommages à notre santé et même empoisonnera nos corps. »

Dr. Lord Tangi (Chirurgien)

C'EST UN CYCLE DIFFICILE :

Le cycle émotionnel se nourrit lui-même — jusqu'à ce que vous preniez le contrôle de votre diabète.

Nous allons maintenant voir l'exemple d'un malade qui a pris le contrôle sur son diabète.

Lire la citation suivante :



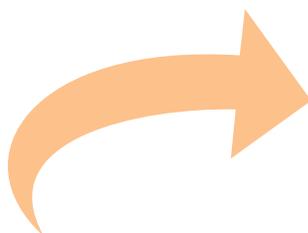
Un taux de glycémie mal régler est facteur de difficulté à contrôler ses émotions.



Les émotions incontrôlées diminuent la capacité du corps à régler le taux de glycémie.



Meilleur contrôle des émotions



DES PENSÉES SAINES MÈNENT À DES ACTIONS SAINES

Meilleure régulation du taux de glycémie



Nous allons à présent regarder une courte vidéo. Prêtez attention aux sentiments de Mele lorsqu'elle luttait avec le diabète.

▶ **REGARDER** Vidéo Leçon 6

DISCUSSION Nous pouvons voir à quel point le diabète peut poser de sérieux problèmes sur les plans physique, mental et émotionnel. Décrivez les émotions ressenties par Mele.

Comment a-t-elle changé d'attitude ?

Invitez un membre de la classe à expliquer le tableau suivant.

« Il est très important que nous buvions de l'eau parce qu'elle est vitale pour notre santé. Les sodas volent en fait l'eau contenue dans le corps en raison de la grande concentration de sucre qu'ils contiennent. »

Dr. Lord Tangi, 'o Vaonukonuka (Chirurgien)



ACTIVITE : « BOISSONS SUCREES » (20 MINUTES)

ANIMATEUR

Le sucre ne se trouve pas seulement dans les féculents, mais aussi dans nos boissons. Nous allons faire une activité pour connaître la quantité de sucre contenue dans ces boissons. Demandez au groupe d'aligner ces boissons en fonction de la quantité de sucre qu'ils pensent qu'elles contiennent, de la plus élevée à la moins élevée.

Demandez à quelqu'un d'évaluer la quantité de sucre contenue dans chaque boisson en mettant dans le bol situé à côté autant de cuillères à café de sucre qu'il/elle pense que cette boisson contient.

Discutez les réponses correctes. L'animateur ajuste la quantité de sucre dans le bol. Par exemple, si le groupe a estimé qu'un jus de fruit contient 3 cuillères à café mais que la quantité réelle correspond à 10 cuillères à café, l'animateur ajoutera 7 cuillères à café supplémentaires dans le bol situé en face de ce jus de fruit.

L'eau est la meilleure alternative aux boissons sucrées.

Il est recommandé de boire 8 verres d'eau par jour. Une hydratation adéquate permet à tous les systèmes du corps humain de fonctionner correctement. Le manque d'eau peut même affecter la capacité du cerveau à fonctionner normalement.

▶ **REGARDER** Vidéo Leçon 7A

ANIMATEUR

Faites jouer en sourdine la musique des îles pendant que le groupe discute sur le tableau suivant. Lisez les énoncés à tour de rôle.

LISEZ LES INSTRUCTIONS

DEMANDEZ AUX MEMBRES DE LA CLASSE :

- D'identifier une émotion qu'ils associent au diabète.
- De partager une idée saine sur la façon de gérer cette émotion.

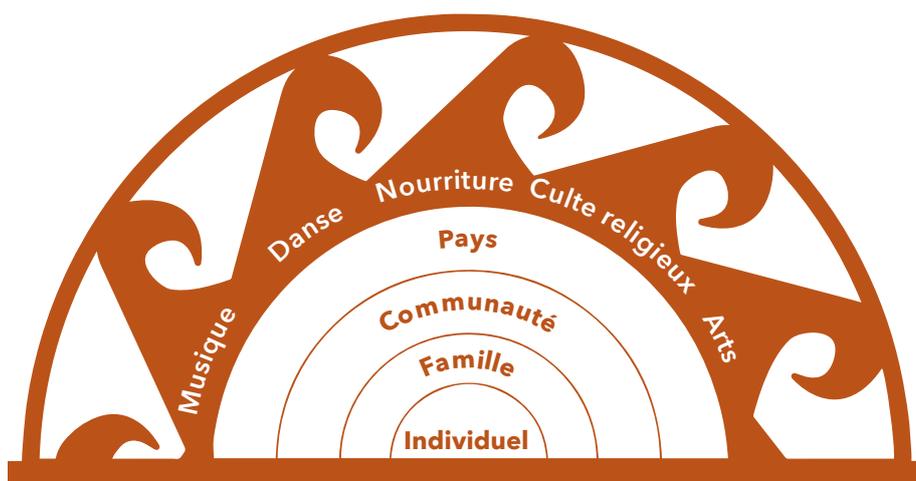
Tandis qu'ils partagent leurs idées, faites passer l'éventail et profitez de ce moment de détente et de soutien !

▶ **REGARDER** Vidéo Leçon 7B

DISCUSSION Invitez un membre de la classe à expliquer le tableau suivant à l'ensemble du groupe.

Comment la détermination de Lisiatie à aller mieux a changé son comportement ?

Comment son comportement a-t-il changé les résultats de son intervention chirurgicale ?



LE DIABETE OBLIGE A GERER LES EMOTIONS :

Repensez à la leçon 1 où nous avons appris que notre expérience de la vie dépend de nos choix en termes de concentration. Rappelez-vous de la vision que vous avez créée pour votre vie. Vous pouvez faire de cette vision une réalité en prenant le contrôle de votre santé physique, mentale et émotionnelle. Nous prenons le contrôle en choisissant de faire les choses qui nous aideront à rester en bonne santé. Plus simplement, cela signifie manger sain et faire régulièrement de l'exercice physique afin de contrôler notre taux de glycémie.

Ce que nous PENSONS d'un défi a un impact significatif sur ce que nous FAISONS par rapport à ce défi. Nos pensées impactent nos actions, et nos actions impactent nos résultats. Une manière de changer nos pensées consiste à nous poser la question : « Est-ce que cette pensée m'aide, ou bien est-ce qu'elle me fait du mal ? » Souvent, le simple fait de nous poser cette question peut nous aider à changer le cours de notre pensée et à prendre le contrôle de nos actions. Quand nous pensons mieux, nous agissons mieux.

ACTIVITE : CHANGEZ VOTRE CENTRE D'ATTENTION, PRENEZ LE CONTRÔLE (10 MINUTES)

Voici quelques exemples de mécanismes d'adaptation sains pour vous aider à contrôler vos émotions.

CHANGEZ VOTRE CENTRE D'ATTENTION	EXEMPLES DE PRISE DE CONTRÔLE :
Quand vous vous sentez résigné ou que vous adoptez une attitude de déni au sujet de votre diabète (ou du risque d'en avoir), comment pouvez-vous <i>changer votre centre d'attention et prendre le contrôle de la situation</i> ?	Décidez de vous aider vous-mêmes : participez à cette classe, allez consulter un médecin, suivez ses recommandations.
Quand vous vous sentez triste, honteux ou déprimé à cause de votre maladie ou de quelqu'un que vous aimez, comment pouvez-vous <i>changer votre centre d'attention et prendre le contrôle de la situation</i> ?	Parlez-en avec quelqu'un, créez un cercle de soutien autour de vous, concentrez-vous sur quelqu'un autour de vous qui a besoin d'aide, concentrez-vous sur vos bénédictions.
Quand vous éprouvez de la colère à propos de ce que le diabète a provoqué dans votre vie ou celle de vos êtres chers, comment pouvez-vous <i>changer votre centre d'attention et prendre le contrôle de la situation</i> ?	Identifiez les éléments déclencheurs responsables d'émotions négatives, exprimez de la gratitude, faites une chose destinée à vous aider vous-même, écoutez votre musique préférée.
Quand vous vous sentez stressé ou dépassé quant à la manière de gérer votre diabète, comment pouvez-vous <i>changer votre centre d'attention et prendre le contrôle de la situation</i> ?	Fractionnez votre attention, demandez de l'aide, célébrez les petits succès, faites de l'exercice.
Quand vous vous sentez physiquement, émotionnellement et mentalement fatigué, comment pouvez-vous <i>changer votre centre d'attention et prendre le contrôle de la situation</i> ?	Faites de l'exercice, gardez le contrôle de votre taux de glycémie, dormez bien, tout cela avec constance.

ACTIVITE : « TECHNIQUE D'ADAPTATION SAINNE » (10-60 MINUTES)

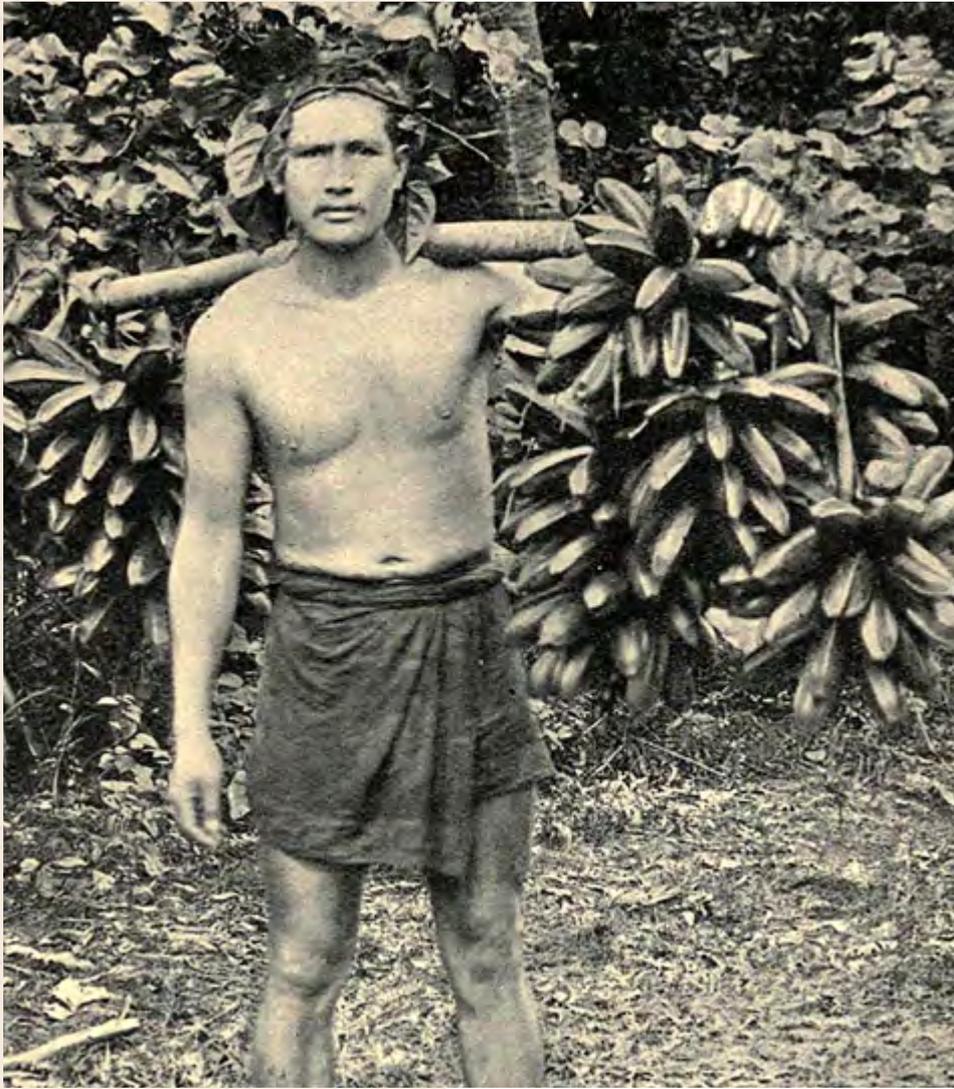
Mettez de la musique pendant que vous faites passer le ballon. Quand la musique s'arrête, la personne qui a le ballon peut partager une émotion associée au diabète et à une technique d'adaptation saine. Le tableau suivant donne quelques idées.

7 MON HERITAGE; MA CULTURE

OBJECTIFS DE LA LEÇON :

- **CONNAISSANCE** : Comparer les habitudes contribuant à la santé des ancêtres polynésiens avec notre époque, et comprendre l'influence de la culture dans notre vie
- **ACTION** : Reconnaître les liens d'interdépendance au sein d'une culture entre soi-même, la famille, la communauté et Dieu
- **RÉSULTAT** : S'engager à promouvoir une culture de vie saine dans votre sphère d'influence





AVANT DE COMMENCER

PRÉPARATION DE LA LEÇON :

- Étudiez soigneusement la leçon
- Installez les chaises
- Rassemblez les fournitures nécessaires pour les activités

AVANT LE DÉBUT DE LA CLASSE :

SH : Consignez les mesures de poids et de tour de taille sur hauteur.

RPH : Vérifiez les progrès avec un ami.

ANIMATEUR

- Commencez par une prière.
- Invitez les membres de la classe à partager leurs réussites pour remplacer des pensées négatives par des pensées positives et productives.

DISCUSSION Comment pouvez-vous aider à créer une culture de bonne santé cérébrale dans votre famille ?

Comment le fait de jouir d'une bonne santé cérébrale peut être une bénédiction pour votre famille ?

JE PEUX TROUVER DE L'ESPOIR EN JESUS-CHRIST

LIRE LA CITATION SUIVANTE :

« Je puis tout par [Christ] qui me fortifie. »

Philippiens 4 :13

S'appuyer sur le pouvoir de Dieu afin de recevoir la force nécessaire pour procéder à ces changements importants.

DISCUSSION Invitez quelqu'un à partager un témoignage sur l'aide que Jésus-Christ leur a apporté en temps de lutte.

« Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de sagesse. »

2 Timothée 1 :7

PREPARATION DE LA LEÇON POUR LA SEMAINE PROCHAINE :

La semaine prochaine, nous allons mettre en lumière la force et la vitalité de nos ancêtres. Soyez prêts à raconter comment l'un de vos ancêtres pratiquait les principes d'une vie saine. Quelle était leur durée de vie ?



MON HERITAGE

Les premiers explorateurs qui ont débarqué sur les îles polynésiennes ont décrit scrupuleusement l'état de bonne santé des peuples qu'ils ont découverts.

Lire la citation suivante :

« La plus belle race humaine que j'ai jamais contemplée... Je n'ai pas vu une seule personne qui soit trop maigre ou excessivement corpulente, mais ils étaient tous bien faits et magnifiquement proportionnés. »

Charles Clerke, 1774 (Un des premiers explorateurs)

Lire la citation suivante :

« Les hommes... sont en général grands, musclés et bien proportionnés, très rarement sujets à l'embonpoint (obésité), et de tailles variées comme c'est le cas pour les européens. »

« Les dents sont blanches, égales et régulières, et durent jusqu'à un âge avancé. »

Ernest Dieffenbach, 1843 (Médecin et naturaliste allemand)

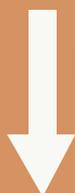
ANIMATEUR

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Divisez la classe en deux groupes. Un groupe représente les ancêtres de l'époque pré-coloniale; le second groupe représente les gens d'aujourd'hui. Chaque groupe mime des activités typiques des personnages qu'ils interprètent tandis que l'autre groupe essaie de deviner de quelle activité il s'agit. Chaque réponse correcte est écrite au tableau. Ensuite, les membres de la classe déterminent si ces activités typiques apportent une bonne ou une mauvaise contribution au développement physique et à la santé. Donnez à des participants l'opportunité de partager leurs impressions générales et ce qu'ils ont appris en observant cette activité.

REGIME PRE-COLONIAL ET POST-COLONIAL

RÉGIME ALIMENTAIRE PRE-COLONIAL (AV-1793)



POISSONS, FRUITS ET LÉGUMES FRAIS



RÉGIME ALIMENTAIRE POST-COLONIAL (JUSQU'À PRÉSENT)



VACHES : bœuf, corned-beef, bœuf salé, produits laitiers

MOUTONS : bavettes d'agneau (filet de panse de mouton)

DINDES : croupion

CHINOIS : riz, nouilles (sapasui = chop suey)

INDIENS : curry



NOURRITURE INDUSTRIELLE : SPAM, viande en boîte, poisson en boîte, sucre blanc, farine blanche, alcool, tabac, sodas

DISCUSSION

1. Quelles sont les causes profondes des énormes changements qui ont dépouillé votre peuple de l'image qui était autrefois la leur, celle d'un peuple grand, musclé, fort et bien proportionné, pour en arriver à compter aujourd'hui parmi les peuples les plus obèses du monde et les plus prédisposés à développer des maladies non transmissibles ?
2. Comment le fait de savoir que vos ancêtres étaient forts et en bonne santé vous motive à faire des changements personnels ?
3. Comment les changements apportés à votre santé pourraient affecter la génération suivante ?

ACTIVITE : « RACONTER DES HISTOIRES » (20 MINUTES)

Invitez les membres de la classe à partager une histoire sur l'un de leurs ancêtres qui mettait en pratique les principes d'une vie saine.

L'activité physique était présente dans tous les aspects de la vie de nos ancêtres. Se procurer de la nourriture, voyager, se détendre, demandait beaucoup de dépense physique. La nourriture était prélevée à la source ; ils n'avaient pas recours à des aliments déjà emballés.

Suite à l'influence des pays occidentaux en périodes de guerre, beaucoup d'aliments nouveaux ont été introduits. Les aliments traditionnels comme le poisson et les fruits et légumes frais ont été remplacés par des aliments transformés tels que le corned-beef, la poitrine de mouton, et les nouilles Ramen.

ACTIVITE : « JEU DE PERSONNAGE » (10 MINUTES)

RÉGIME PRE-COLONIAL ET POST-COLONIAL

DISCUSSION

1. Comment l'introduction de la bicyclette puis celle de l'automobile a impacté le niveau d'activité physique dans les îles ?
2. Comment l'importation d'aliments transformés tels que la poitrine de mouton, le corned-beef et les nouilles Rāmen a-t-elle affecté les habitudes alimentaires des gens ?
3. Autrefois, on ne faisait rôtir un cochon que pour des événements importants tels que le couronnement d'un roi. Comment cette tradition a-t-elle évolué avec les années ?

LA PISTE DES LARMES

A partir de 1830, le gouvernement américain a mis en œuvre une politique migratoire consistant à déplacer des tribus amérindiennes du sud-est des Etats-Unis. En faisaient partie les tribus séminoles, cherokee, choctaw et chickasaw. Ces tribus ont été forcées de quitter leurs terres d'origine dont ils connaissaient les plantes et les animaux afin de survivre. Ils furent envoyés dans le territoire de l'Oklahoma qui se situait pour beaucoup d'entre eux à 8.000 kilomètres de distance. Beaucoup moururent en chemin, ce qui a donné à cet exode forcé le nom de piste des larmes. Lorsqu'une fois arrivés il leur fut difficile de survivre dans un environnement étranger, le gouvernement leur donna de la farine et du lard comme alimentation de base.

Les robustes amérindiens s'adaptèrent à leurs nouvelles conditions de vie en utilisant la farine et le lard pour faire du « pain frit ». Ce nouvel aliment est devenu leur principale nourriture de base. Malheureusement, cette nourriture a contribué à développer au sein de cette population des taux élevés de diabète ainsi que d'autres problèmes de santé.

DISCUSSION

1. Comment l'adoption d'un régime alimentaire basé principalement sur de la farine raffinée et de l'huile a impacté la santé de cette population ?
2. Qu'est-ce qui est devenu « traditionnel » dans votre culture qui n'était pas partagé avec vos ancêtres ? (Donnez des exemples aussi bien positifs que négatifs des influences culturelles.)
3. Comment pourrions-nous changer quelques éléments spécifiques d'une culture de manière positive ?

MA CULTURE

La culture peut être définie à travers les coutumes, les arts, le langage, les institutions sociales et les réalisations d'une nation particulière, d'un peuple ou d'autres groupes sociaux. La culture peut s'illustrer à travers ce qu'un

« Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse. »

2 Thimothée 1:7

PREPARATION DE LA LEÇON POUR LA SEMAINE PROCHAINE :

La semaine prochaine, nous allons mettre en lumière la force et la vitalité de nos ancêtres. Soyez prêts à raconter comment l'un de vos ancêtres pratiquait les principes d'une vie saine. Quelle était leur durée de vie ?

A PRENDRE EN CONSIDERATION : Créer une culture de la pensée positive.

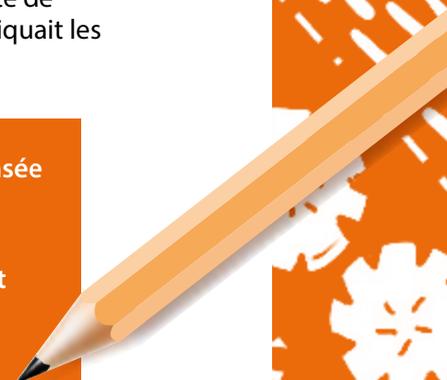
ENGAGEMENT PERSONNEL : Penser mieux afin de mieux agir. Cette semaine, changez vos actions et vos résultats en vous posant la question : « Cette pensée m'aide-t-elle ou bien me fait-elle du mal ? » Face à une situation difficile, vous pouvez choisir de réagir différemment !

MON JOURNAL DE VOYAGE

Commentez votre compréhension de la façon dont le diabète affecte le cerveau. (CONNAISSANCE)

Écrivez ce que vous prévoyez de faire pour améliorer votre bien-être émotionnel et mental. (ACTION)

Décrivez les avantages personnels qui résultent de la participation à des stratégies d'adaptation saines. (RÉSULTAT)



peuple a de meilleur à apporter dans différents domaines tels que la danse, la cuisine et la musique. Elle peut rapprocher les gens grâce aux centres d'intérêts qu'ils ont en commun.

Cette image montre la richesse culturelle et les connections entre les différents éléments qui la composent.

Répartis sur cette image vous remarquerez des éléments culturels variés : musique, danse, nourriture, religion et arts. Pensez à la manière dont chaque élément enrichit et impacte les différentes couches d'individus, de familles, de communautés et de pays. Par exemple, réfléchissez à l'aspect culturel de la nourriture (Comment l'environnement alimentaire a impacté notre pays ? Notre communauté ? Nos foyers ?) Avez-vous remarqué que vous êtes au centre de tout cela ? Vous avez le pouvoir de procéder à des changements pour vous-même. Vous pouvez apporter votre soutien à votre famille pour l'aider à changer. Votre influence peut même s'étendre à votre communauté et à votre pays !

Lisez l'histoire suivante :

Au cours de la présentation d'un exposé à l'école, Peti et Mary ont appris l'importance de manger des fruits et des légumes et les bienfaits de l'exercice physique. Une fois rentrées à la maison, elles ont suggéré à leurs parents qu'il serait mieux de manger plus sainement.

Leur père travaillait comme chauffeur dans une école des environs. Au moment de partir à l'école, il s'attendait à les y conduire, comme il le faisait d'habitude. Mais elles ont insisté pour y aller à pied. Leur père a donc marché avec ses filles jusqu'à l'école et est revenu chez lui pour prendre sa voiture et aller travailler.

« Ma force ne vient pas seulement de moi, mais aussi des autres. »

Samoa

ANIMATEUR

Invitez les membres de la classe à partager une histoire sur l'un de leurs ancêtres qui mettait en pratique des principes de vie sains.

DISCUSSION

1. Comment le comportement de ces jeunes filles a-t-il impacté les décisions de toute une famille ?
2. Comment la culture peut-elle renforcer notre capacité à faire de bons choix pour la santé ?
3. Quels sont les liens existants entre vous et les différents cercles concentriques ?
4. Comment le fait de savoir qu'il y a un Dieu aimant qui se soucie de votre peuple affecte (1) vos choix sur le plan alimentaire ; (2) la façon dont vous traitez votre corps ; (3) la façon dont vous voyez votre propre potentiel ?

DEBAT DE GROUPE

Divisez la classe en deux groupes ou plus (selon la taille de la classe) pour discuter de l'un ou l'autre des points suivants :

Votre santé est un sujet qui relève entièrement de vos propres choix.

C'est le progrès qui est responsable de la santé déclinante des peuples du Pacifique.

Le gouvernement devrait légiférer pour freiner l'afflux d'aliments nocifs pour la santé.

« Toutes les nations de la terre seront bénies en ta postérité, parce que tu as obéi à ma voix. » Genèse 22:18

CONSIDEREZ : Créer une culture de vision partagée.

ENGAGEMENT PERSONNEL : Prier pour trouver des moyens de partager ces principes avec d'autres personnes.



MON JOURNAL DE VOYAGE

Revoyez les nouvelles connaissances que vous avez acquises à travers les discussions concernant votre culture. (CONNAISSANCE)

Identifiez les choses propres à votre culture qui contribuent de façon positive à votre vie. Quelles pratiques culturelles ont un impact négatif ? (ACTION)

Quelles pratiques culturelles pourriez-vous améliorer dans vos cercles d'influence ? (RÉSULTAT)

8

« ÉTALER LE TAPIS »

OBJECTIFS DE LA LEÇON :

- **CONNAISSANCE** : Discuter de la signification de l'expressions « Étaler le tapis »
- **ACTION** : Participer à des activités d'apprentissage qui mettent en lumière la nécessité d'aider les autres à opérer des changements nécessaires dans leurs vies
- **RÉSULTAT** : Anticiper les défis potentiels rencontrés dans vos efforts pour changer et établir des plans appropriés pour renforcer vos résolutions, et aider les autres à faire de même



AVANT DE COMMENCER

PRÉPARATION DE LA LEÇON :

- Étudiez soigneusement la leçon
- Installez les chaises
- Amenez un poste de télévision, un ordinateur et une clé USB
- Amenez une natte/tapis suffisamment grand pour que tout le groupe puisse s'y asseoir

AVANT LE DÉBUT DE LA CLASSE :

SH : Consignez les mesures de poids et de tour de taille sur hauteur.

RPH : Vérifiez les progrès avec un ami.

👤 ANIMATEUR

- Commencez par une prière.
- Invitez les membres de la classe à partager leurs succès pour remplacer les boissons gazeuses par de l'eau.

👤 ANIMATEUR

Des groupes peuvent faire le choix de débattre ou de procéder à des jeux de rôle pour discuter des questions suivantes.

REGARDEZ Vidéo Leçon 7B

« Prenez garde que personne ne fasse de vous sa proie par la philosophie et par une vaine tromperie, s'appuyant sur la tradition des hommes, sur les rudiments du monde, et non sur le Christ. »

Colossiens 2 :8

- **A PRENDRE EN CONSIDERATION:** Créer une culture de vision partagée.
- **ENGAGEMENT PERSONNEL:** Prier pour trouver des moyens de partager ces principes avec d'autres personnes.





▶ **REGARDER** Vidéo Leçon 8

DISCUSSION

1. Que faudra-t-il faire dans votre famille pour changer vos habitudes alimentaires et promouvoir l'exercice physique ?
2. Ce chapitre parle de certains « ennemis » de la santé, y compris la paresse, les moqueries et les addictions. Quels autres ennemis avez-vous rencontrés ?
3. Si votre gouvernement devait réussir à mettre en place une stratégie nationale pour promouvoir et garantir la santé et le bien-être de la nation, quelles seraient leurs principales priorités ?
4. Comment recruter un plus grand nombre de personnes pour participer à la promotion et à la pérennité de ce programme destiné à réduire ou éradiquer les maladies non transmissibles ?

ANIMATEUR

LISEZ LES INSTRUCTIONS

Nous aimerions tous aider, motiver et soutenir celles et ceux qui nous entourent en ce qui concerne leur santé. Avec un/une partenaire, nous allons tous nous exercer de deux manières différentes pour y parvenir. Veuillez prêter attention aux différences qui caractérisent ces deux approches, et déterminez laquelle vous semble la plus efficace pour aider les autres à changer. Suivez très exactement les étapes indiquées.

LA TEMPÊTE DÉCHAINÉE

En février 2018, les îles de Tongatapu et 'Eua ont été frappées par le cyclone « Gita », le pire que Tonga ait jamais connu. Les vents ont atteint les 230 km/h. Des maisons ont été détruites, des cultures dévastées, et la plupart des îles se sont retrouvées sans eau et sans électricité. Heureusement, il n'y a eu que peu de blessés, principalement en raison du fait que les presque 6 000 personnes concernées ont respecté les consignes de sécurité et cherché refuge dans des endroits sûrs. Après la tempête, les gens ont commencé à nettoyer les dégâts, chez eux aussi bien que dans les secteurs environnants. De l'aide est aussi venue en provenance de la Nouvelle Zélande, de l'Australie et de l'Inde.

Un peu à la façon d'un cyclone, le diabète a frappé nos peuples très durement. Comme pour les réponses apportées à Gita, nous devons prêter attention aux avertissements et chercher un endroit sûr. Il y a des personnes autour de nous, aussi bien dans les îles qu'à l'extérieur, qui peuvent aider à diriger les gens vers un endroit plus sûr. Dans notre quête d'une meilleure santé pour notre communauté, nous pouvons commencer à réparer les dommages déjà infligés par cette maladie mortelle

Lire la citation suivante :

« Pendant le passage d'un cyclone, chacun cherche à se protéger du mieux possible des ravages et de la destruction provoqués par les vents. De la même façon, nous devons tous faire le choix de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour prendre soin de ce temple et le protéger des ravages de cet ouragan qui sévit à l'intérieur de nous, à savoir le diabète. »

Elder' Aisake Tukuafu (Autorité Soixante-Dix, Eglise de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours)



DISCUSSION

En quoi le diabète est-il comparable à un cyclone ?

Quels sont certains des moyens pour nous protéger et protéger les autres des ravages que cause le diabète ?

SOUTENIR LE CHANGEMENT

ACTIVITE : « PARLEZ-EN » (10 MINUTES)

SCENARIO 1

PARTENAIRE #1- Pensez à une chose que vous avez envisagé de changer dans votre vie sans pour autant vous y décider. (Exemple : commencer à faire de la marche chaque jour ou vous mettre au régime).

Parlez-en avec votre partenaire.

PARTENAIRE #2- Faites tout ce que vous pouvez pour persuader cette

Expliquez POURQUOI il/elle devrait faire ce changement.
Citez-lui trois bienfaits qui résulteraient de ce changement.
Dites à la personne COMMENT changer.
Soulignez à quel point il est IMPORTANT qu'il/elle fasse ce changement.
Dites à cette personne qu'elle doit absolument le faire !

SCENARIO 2

PARTENAIRE #2- Pensez à une chose que vous avez envisagé de changer dans votre vie sans pour autant vous y décider. (Exemple : commencer à faire de la marche chaque jour ou vous mettre au régime).

Parlez-en avec votre partenaire.

PARTENAIRE #1- Posez ces quatre questions l'une après l'autre et écoutez attentivement les réponses :

Pourquoi voudriez-vous procéder à ce changement ?

Si vous prenez la décision de faire ce changement, que feriez-vous pour réussir ?

Quelles sont les trois meilleures raisons pour le faire ?

Pour vous personnellement, à quel niveau d'échelle (0 à 10) situeriez-vous l'importance de procéder à ce changement (0 significatif « pas du tout important » et 10 « extrêmement important ») ?

Faites à votre partenaire un résumé de ce que vous avez entendu. Posez-lui une dernière question : Donc, qu'avez-vous l'intention de faire ?

DISCUSSION

1. Quelles étaient les différences dans ces deux approches ?
2. Dans la première situation, vous êtes-vous senti motivé pour changer ?
3. Comment pouvons-nous soutenir plus efficacement nos êtres chers dans leur voyage de santé ?

ACTIVITE : « JEU DE ROLES » (30 MINUTES)

JEU DE ROLES #1 KUALANI (BESOIN DE 3-4 PERSONNES)

Kualani réussissait particulièrement bien à tenir ses buts pour mener un style de vie sain. Elle faisait de l'exercice physique 3 à 4 fois par semaine. Elle avait planté un petit jardin potager et mangeait des légumes qu'elle avait fait pousser et qu'elle avait appris à cuisiner. Son mari n'aimait pas certains de ses plats et il a commencé à se plaindre. Il voulait qu'elle fasse le même type de repas qu'elle faisait auparavant. Il voulait des repas avec plus de viande salée et de fruits sucrés. Ses enfants se sont aussi moqués de ses plats et ont dit vouloir manger davantage de desserts.

A quelles difficultés Kualani a-t-elle été confrontée ?

ANIMATEUR :

*Pour le jeu de rôles : formez deux groupes.
Chaque groupe prend un exemple de rôle.
Préparez-vous.
Jouez à tour de rôle.*

ANIMATEUR

Suggestions pour organiser un groupe plus important :

S'il s'agit d'un petit groupe (<10) divisez en deux groupes. Si le groupe est plus important, envisagez de le diviser en 4 groupes : 2 groupes pour jouer et 2 groupes pour animer la discussion sur les questions. Ces scénarios de jeux de rôle sont optionnels. Ils peuvent être remplacés par des 'scénarios de vie réelle' partagés par des membres du groupe. Afin de stimuler la création de tels scénarios de la part des membres de la classe, envisagez la question suivante : 'Quelles tempêtes avez-vous essuyé au cours des 7 dernières semaines tandis que vous vous efforciez de procéder à des changements dans votre vie?'

« Pour ce qui vous concerne, mes frères, je suis moi-même persuadé que vous êtes pleins de bonnes dispositions, remplis de toute connaissance, et capables de vous exhorter les uns les autres ». Romains 15:14

PREPARATION DE LA LEÇON POUR LA SEMAINE PROCHAINE :

La semaine prochaine nous participerons à un repas partagé afin d'apprendre à équilibrer notre assiette. Chaque participant est invité à amener un plat qui illustre l'une des leçons apprises pendant ce programme. Par exemple, un plat contenant un arc-en-ciel de couleurs, ou de la nourriture prélevée directement à la source. Nous en apprendrons davantage sur le principe de la modération. Veuillez amener un ami afin de lui permettre d'être exposé à ce programme.

A PRENDRE EN CONSIDERATION : Créer une culture de l'action.

ENGAGEMENT PERSONNEL : Au cours du mois prochain, engagez-vous à aider un groupe de personnes plus important à faire des changements. Cela peut consister à aider votre famille, votre congrégation religieuse ou votre communauté à mettre en place des changements d'habitudes alimentaires sains ou un programme d'exercice physique.

MON JOURNAL DE VOYAGE

Comment les activités de la classe ont-elles fortement augmenté votre compréhension d'au moins un des concepts présentés aujourd'hui ? (CONNAISSANCE)

Expliquez ce que vous avez ressenti en étalant le tapis avec un ami ou un membre de la famille. (ACTION)

Notez ce que vous prévoyez de faire pour surmonter les obstacles d'ordre social et aider les autres à faire de même ? (RÉSULTAT)

9

DE L'ÉQUILIBRE EN TOUTES CHOSSES ; CÉLEBRER LE SUCCÈS

OBJECTIFS DE LA LEÇON :

- **CONNAISSANCE** : Identifier et célébrer les accomplissements du groupe ainsi que les changements individuels notables opérés par certains de ses membres
- **ACTION** : Mettre en pratique l'usage de portions de nourriture appropriées en participant à un déjeuner au sein du groupe
- **RÉSULTAT** : Donner aux participants l'opportunité de partager leur témoignage sur les changements importants réalisés pendant la durée du cours



Faites suffisamment à l'avance le rappel suivant aux membres de la classe : **NE RIEN MANGER** pendant **AU MOINS 2 HEURES** avant de venir à la réunion parce que nous démarrerons la réunion en prenant leur taux de glycémie. (Ce test est plus précis lorsque les participants ont jeûné pendant 2 heures.) Boire de l'eau n'est pas un problème.

AVANT DE COMMENCER

PRÉPARATION DE LA LEÇON :

- Étudiez soigneusement la leçon
- Installez les chaises
- Préparez un endroit pour mesurer la tension et le taux de glycémie
- Imprimez les Certificats de Graduation, et inscrivez-y les noms des participants (Annexe - p. 79)
- Préparez l'activité d'exercice physique - volleyball, zumba, ou rugby. Apportez les équipements nécessaires et définissez un lieu pour cette activité.
- Appelez les participants au moins un jour à l'avance pour leur rappeler la tenue de cette dernière classe
- Demandez-leur de venir sans avoir pris de nourriture pendant les 2 heures précédant la classe, car nous prendrons leur tension artérielle et mesurerons leur taux de glycémie. Boire de l'eau ne pose pas de problème.

AVANT LE DÉBUT DE LA CLASSE :

SH : Consignez les mesures de poids et de tour de taille sur hauteur.

RPH : Vérifiez les progrès avec un ami.

Prenez les mesures de la tension artérielle et du taux de glycémie.

Que pourriez-vous dire à Kualani pour l'aider à rester déterminée à garder ses buts pour elle et sa famille ?

JEU DE ROLES #2 FETU'U (BESOIN DE 3 PERSONNES)

Fetu'u travaillait à la mise en place d'un jardin potager pour faire pousser quelques légumes verts sains destinés à sa famille. Il avait remarqué que ce dur travail l'aidait à perdre du poids et qu'il commençait à se sentir mieux. Il était heureux d'apprendre à manger plus sainement. Il croyait qu'un jardin potager les aiderait sa famille et lui à être en meilleure santé.

Deux des frères aînés de Fetu'u se sont moqués de lui. Ils ne voulaient pas l'aider à la préparation de ce jardin potager. Ils lui ont dit qu'il gaspillait son temps et qu'il devrait laisser tomber.

A quelles difficultés Fetu'u a-t-il été confronté ?

Que pourriez-vous dire à Fetu'u pour l'aider à rester déterminé à garder ses buts pour lui et sa famille ?

DISCUSSION

Quelles tempêtes avez-vous essuyées au cours des 7 dernières semaines alors que vous vous efforciez de mettre en œuvre des changements dans votre vie ?

« Pour ce qui vous concerne, mes frères, je suis moi-même persuadé que vous êtes pleins de bonnes dispositions, remplis de toute connaissance, et capables de vous exhorter les uns les autres. » Romains 15 :14

PRÉPARATION DE LA LEÇON POUR LA SEMAINE PROCHAINE :

La semaine prochaine nous participerons à un repas partagé afin d'apprendre à équilibrer notre assiette. Chaque participant est invité à amener un plat qui illustre l'une des leçons apprises pendant ce programme. Par exemple, un plat contenant un arc-en-ciel de couleurs, ou de la nourriture prélevée directement à la source. Nous en apprendrons davantage sur le principe de la modération. Veuillez amener un ami afin de lui permettre d'être exposé à ce programme.

ANIMATEUR

- Commencez par une prière.
- Souhaitez la bienvenue à tout le monde! Nous célébrons aujourd'hui la fin de notre programme et les changements personnels que vous avez mis en œuvre.
- Prenez le temps de reconnaître chez chaque personne un accomplissement spécifique réalisé pendant ces 12 semaines de formation.

- A PRENDRE EN CONSIDERATION : **Créer une culture de l'action.**
- ENGAGEMENT PERSONNEL : Au cours du prochain mois, engagez-vous à aider un groupe de personnes plus important à faire des changements. Cela peut consister à aider votre famille, votre congrégation religieuse ou votre communauté à mettre en place des changements d'habitudes alimentaires sains ou un programme d'exercice physique.

DE L'EQUILIBRE EN TOUTES CHOSES

Lire les citations suivantes :

« Si nous ne contrôlons pas notre appétit, notre appétit nous contrôlera complètement et nous volera notre santé. »

Eric Shumway, Faivaola (Défenseur de la culture et de la santé tongiennes)



« Malheureusement, nos habitudes alimentaires actuelles font que nous mangeons trop. Nous remplissons nos assiettes au maximum de leur capacité. Si nous continuons à abuser de la nourriture de cette manière, nous mettons notre vie et notre santé en grand danger. »

Beta Hikilá (Vice-présidente adjointe de la restauration, Centre Culturel Polynésien)



MODERATE



NOUS AVONS BESOIN DE PLUIE POUR ARROSER LA TERRE



NOUS AVONS BESOIN DE FEU POUR CUIRE NOTRE NOURRITURE



NOUS AVONS BESOIN DE SOLEIL POUR FAIRE POUSSER NOS LÉGUMES ET RÉCHAUFFER NOTRE ÎLE

DISCUSSION

La semaine dernière nous avons regardé un extrait de vidéo sur la nourriture. Pensez à ce que nous avons appris de cet extrait tandis que vous réfléchissez aux questions suivantes :

1. Quelles mesures peuvent aider notre peuple à contrôler ses envies et à faire le choix de meilleurs aliments pour sa santé ?
2. Si vous deviez enseigner à un groupe de jeunes gens comment être plus prudent au regard de la consommation de féculents, de sucres et d'aliments gras, quels arguments pédagogiques utiliseriez-vous ?
3. Dès lors que vous comprenez le besoin de nourrir votre corps à intervalles réguliers, c'est-à-dire au moins trois fois par jour, quel plan d'action envisagez-vous de mettre en place pour votre famille ?
4. Comment pouvons-nous coopérer pour bâtir une fondation solide en faveur de la santé et du bien-être de nos enfants, de l'avenir de nos familles et de la résilience de notre pays en général ?

ACTIVITE : « COMMENCER EN AYANT A L'ESPRIT L'OBJECTIF FINAL »

Divisez la classe en 4 groupes. Chaque groupe prendra l'une des questions ci-dessus, en discutera et préparera une courte présentation pour illustrer une réponse possible à la question. Soyez créatif. Les présentations peuvent consister en un poème, une chanson, des illustrations, ou encore une courte saynète.

ANIMATEUR

« LE FIL QUI NOUS LIE LES UNS AUX AUTRES »

L'objectif de cette activité est d'unir littéralement aussi bien que figurativement tout le monde à travers le fil de cette aventure, notamment les histoires partagées et les défis surmontés, les leçons apprises et/ou les succès rencontrés. La personne qui démarre cette activité partagera en premier lieu une expérience vécue au cours de ce programme. Elle tiendra l'extrémité du fil et enverra la pelote de fil à une autre personne de l'autre côté de la pièce, ce faisant 'l'unissant' à elle. Et tandis que la pelote de fil poursuit son chemin autour de la pièce, chaque personne s'accroche au fil tout en partageant une leçon qu'ils ont apprise pendant les 12 dernières semaines. Chaque personne continue à s'accrocher au fil jusqu'à ce que la pelote ait circulé entre les mains de tout le monde et que chacun ait eu l'opportunité de partager une expérience. Au final, tous les participants devraient être 'liés' les uns aux autres.

MODERATION

Dans la leçon 4 nous avons appris l'importance de manger avec modération.

La modération est un principe qui concerne plusieurs domaines d'une vie saine : la quantité de nourriture que nous prenons, la fréquence et la régularité de nos repas, la quantité d'exercice physique que nous faisons, notre niveau d'activité physique et la quantité de sommeil que nous avons.

Quels autres exemples de modération ou d'abus peut-on citer ?

« J'ai combattu le bon combat, j'ai achevé la course ; j'ai gardé la foi ».

2 Timothée 4:7

« Et tous les saints qui se souviennent de garder et de pratiquer ces paroles, marchant dans l'obéissance aux commandements, recevront la santé en leur nombril et de la moelle pour leurs os. Et ils trouveront de la sagesse et de grands trésors de connaissance, oui, des trésors cachés ; et ils courront et ne se fatigueront pas, et ils marcheront et ne faibliront pas. »

Doctrine et Alliances 89:18-20

L'ANIMATEUR REMET LES CERTIFICATS :

(Après la distribution des certificats, allez déguster votre dîner-partagé !)

ANIMATEUR

LISEZ ET ENGAGEZ :

Maintenant que vous avez terminé ce programme, il est temps de passer à l'étape suivante. Vous êtes à présent non seulement prêts à poursuivre et garder des engagements en termes de santé, mais vous êtes aussi préparés pour inspirer les personnes qui vous entourent à avoir le courage de procéder à des changements dans leur vie.

À qui cette classe pourrait-elle profiter? Les inviteriez-vous à participer à la prochaine session de formation?



A PRENDRE EN CONSIDERATION : Créer une culture de vie saine.

ENGAGEMENT PERSONNEL : Invitez au moins deux personnes à participer à la prochaine session de formation.



MON JOURNAL DE VOYAGE

Faites une liste des concepts que vous avez compris durant les 12 semaines de formation. (CONNAISSANCE)

Mettez par écrit quelques-uns des changements personnels auxquels vous avez procédé pour mener une vie saine. (ACTION)

Identifiez deux personnes ou plus que vous allez inviter à participer à la prochaine série de formation et expliquez les raisons de vos choix. (RÉSULTAT)

ANNEXE

SOMMAIRE

62	Suivi hebdomadaire
64	Rapport de progression hebdomadaire
65	Méthode de dépistage et matériel
66	Formulaire d'évaluation préalable
67	Leçon 1 - Tableau de visualisation
69	Leçon 1 - Le puzzle de l'éléphant
73	Leçon 2 - Activité « Devenir l'expert »
77	Vrai/Faux
79	Certificat de réussite

Instructions : Notez votre progrès CHAQUE SEMAINE dans le tableau ci-dessous :

	Tour de taille sur hauteur (cm)		Risque			IMC	Poids (kg)	Pression artérielle (mmHg)	Taux de glycémie (g/L)
	Tour de taille	Hauteur	Faible	Moyen	Élevé				
Exemple	80	170	✓			27	80	130/80	1.2
Semaine 1									
Semaine 2									
Semaine 3									
Semaine 4									
Semaine 5									
Semaine 6									
Semaine 7									
Semaine 8									
Semaine 9									
Semaine 10									
Semaine 11									
Semaine 12									

POURQUOI LA PRESSION ARTÉRIELLE ET LE TAUX DE GLYCÉMIE SONT-ILS IMPORTANTS ?

PRESSION ARTÉRIELLE :

Le cœur pompe le sang qui circule dans votre corps à travers un réseau d'artères (vaisseaux sanguins). Ce phénomène de pompage crée une pression identique à celle exercée lors du pompage de l'eau à travers un tuyau. La pression artérielle est mesurée à l'aide de deux nombres, l'un se situant au-dessus de l'autre. Le nombre situé en haut (systolique) représente la pression dans les artères au moment où le cœur est en train de pomper. Le nombre du bas (diastolique) indique la pression dans les artères au moment où le cœur est au repos. Un rapport inférieur ou égal à 130/80 mmHg est considéré comme normal, sous réserves de considérations liées à l'âge et l'état de santé. **Une pression artérielle élevée fatigue inutilement le cœur et les vaisseaux sanguins. Avec le temps, ce surcroît de pression augmente votre risque de maladie cardiaque/crise cardiaque, d'AVC et de maladie rénale.**

GLYCÉMIE :

Le glucose est un sucre que l'on trouve dans la plupart des aliments, en particulier les glucides. Le corps transforme ces glucides en glucose, lequel circule dans le sang. Grâce à l'insuline, ce glucose est absorbé dans les cellules, donnant au corps l'énergie dont il a besoin. Quand le glucose n'est pas absorbé dans les cellules, il reste dans le sang et peut provoquer des problèmes. Le diabète résulte de l'incapacité du corps à contrôler le niveau de glucose dans le sang.

Un taux de glycémie sans être à jeun de 1,4 à 2 g/L indique un début de diabète. Un taux de 2,018 g/L indique la présence du diabète. Toutes valeurs obtenues par l'intermédiaire d'un processus de dépistage doivent être confirmées par un praticien afin que le diagnostic du diabète soit effectué correctement.

RAPPORT DE PROGRESSION HEBDOMADAIRE

ANIMATEUR :

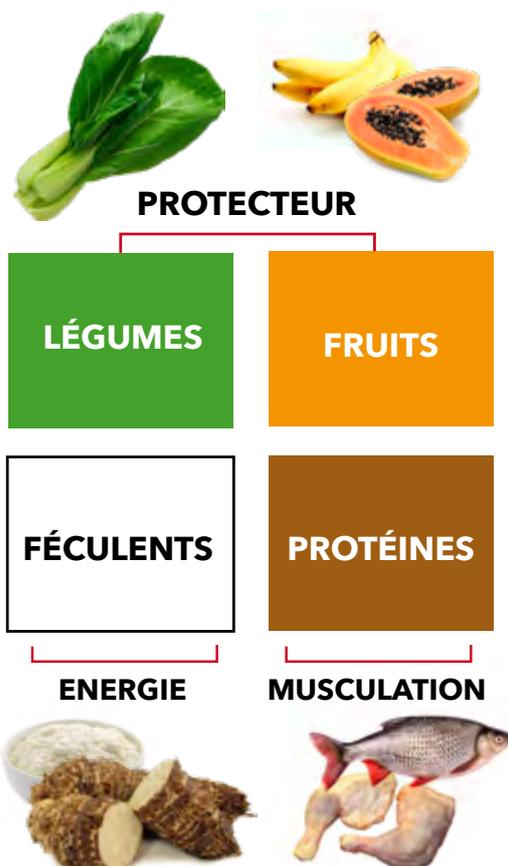
Chaque fin de semaine nous surveillerons nos progrès et consignerons nos performances au regard de nos engagements hebdomadaires. (Expliquez comment noter les engagements et en faire rapport chaque semaine dans l'évaluation du RPH.)

Instructions : Faites chaque semaine une évaluation de votre progrès. Réfléchissez à des moyens pour continuer à progresser tout en procédant à la mise en place de nouvelles habitudes importantes. Mettez un O pour les tâches qui ont été accomplies et un X pour celles qui ne l'ont pas été.

	Quotidien- nement - Manger des 4 couleurs	Portions plus petites	Éviter le gras, les sucres et le sel	Boire 8 verres d'eau par jour	30 minutes d'exercice physique par jour	Enseigner quelqu'un
Exemple	X	O	X	O	O	X
Semaine 1						
Semaine 2						
Semaine 3						
Semaine 4						
Semaine 5						
Semaine 6						
Semaine 7						
Semaine 8						
Semaine 9						
Semaine 10						
Semaine 11						
Semaine 12						

CHAQUE JOUR, NOUS NOUS EFFORCERONS DE :

1	Manger une variété des quatre couleurs (MARRON, BLANC, VERT et ORANGE)
2	Manger davantage de fruits et de légumes (VERT et ORANGE)
3	Manger MOINS d'aliments hautement transformés
4	Manger des PORTIONS PLUS PETITES
5	Faire AU MOINS 30 minutes d'exercice physique
6	Boire AU MOINS 8 verres d'eau ou d'eau de coco



PROCEDURE DE DEPISTAGE ET MATERIEL

La pression artérielle et le taux de glycémie seront vérifiés à trois reprises en classe, au cours des leçons 1,6 et 11. Le test de dépistage du glucose, qui se fait à l'aide d'une piqûre d'aiguille pour obtenir un échantillon de sang, doit être effectué par un professionnel autorisé à le faire dans votre pays. Les trois tests de dépistage du glucose peuvent également être faits dans un établissement médical local.

NOTE : Dans ce manuel, la personne certifiée, titularisée ou agréée par l'autorité administrative concernée pour réaliser cette procédure et obtenir ainsi un échantillon sanguin sera référée comme « Professionnel de santé qualifié ».

INSTRUCTIONS RELATIVES AU CONTRÔLE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE ET DU TAUX DE GLYCÉMIE :

ANIMATEUR

Informez tous les membres du groupe un jour avant le cours de ne pas manger pendant au moins deux heures avant le test. L'eau est OK.

1. Informez la personne de ce que vous allez faire.
2. Contrôlez la pression artérielle à l'aide de l'appareil de mesure et du brassard approprié. Consignez les résultats dans le Manuel du Participant à la page 29, ou bien photocopiez la page 63 dans ce manuel pour les participants.
3. Assurez-vous de la présence d'un professionnel de santé qualifié pour faire le test de taux de glycémie. Consignez les résultats dans le Manuel du Participant à la page 29, ou bien photocopiez la page 63 dans ce manuel pour les participants.
4. Discutez les résultats du test avec le participant.
5. Orienter le participant vers un établissement médical ou un médecin personnel si les résultats apparaissent anormaux aux yeux du professionnel de santé qualifié qui est présent.
6. Disposez convenablement de tout le matériel médical à usage unique, c.-à-d. les gants, les lancettes, les bandelettes d'analyse, les morceaux de coton, les serviettes en papier, etc.
7. Utilisez du matériel sanitaire neuf ; faites les préparatifs nécessaires pour la personne suivante.

MATÉRIEL REQUIS POUR LES PROCÉDURES DE DÉPISTAGE :

- Table et chaises
- Balance (pour peser)
- Mètre ruban (pour tour de taille et hauteur)
- Poubelle et sac poubelle
- Appareil de mesure (tensiomètre) pour la pression artérielle
- Brassard pour la pression artérielle (2 tailles)
- Batteries (pour le tensiomètre en cas de besoin)

ARTICLES REQUIS POUR LES TESTS DE GLYCÉMIE EFFECTUÉS PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ QUALIFIÉ :

- Serviettes en papier
- Gants jetables
- Cotton
- Un contenant avec de l'eau fraîche
- Mouchoirs en papier pour sécher les doigts
- Glucomètre
- Solution de test
- Bandelettes réactives (datées, contenant hermétique)
- Pique aiguille
- Lancettes
- Contenant jetable séparé pour les objets contaminés par le sang

FORMULAIRE DE PRE-EVALUATION

Date _____

NOM : _____ Homme / Femme (entourer)

Église/Adresse : _____ Age : _____

Vous a-t-on déjà diagnostiqué un diabète de Type 2 ? OUI/NON (entourer)

Si « OUI », quand ? _____

INSTRUCTIONS : Complétez ce formulaire en fournissant les réponses demandées. Lisez attentivement chaque énoncé. Leur but est de vous aider à évaluer votre état de santé actuel et de mieux comprendre les facteurs qui l'influencent. Répondez honnêtement à ces déclarations, car chacune d'entre elles représente un facteur clé de réussite. Vos réponses vous aideront, votre animateur et vous, à comprendre vos forces ainsi que les domaines spécifiques qui devraient faire l'objet d'une attention particulière pour améliorer votre santé.

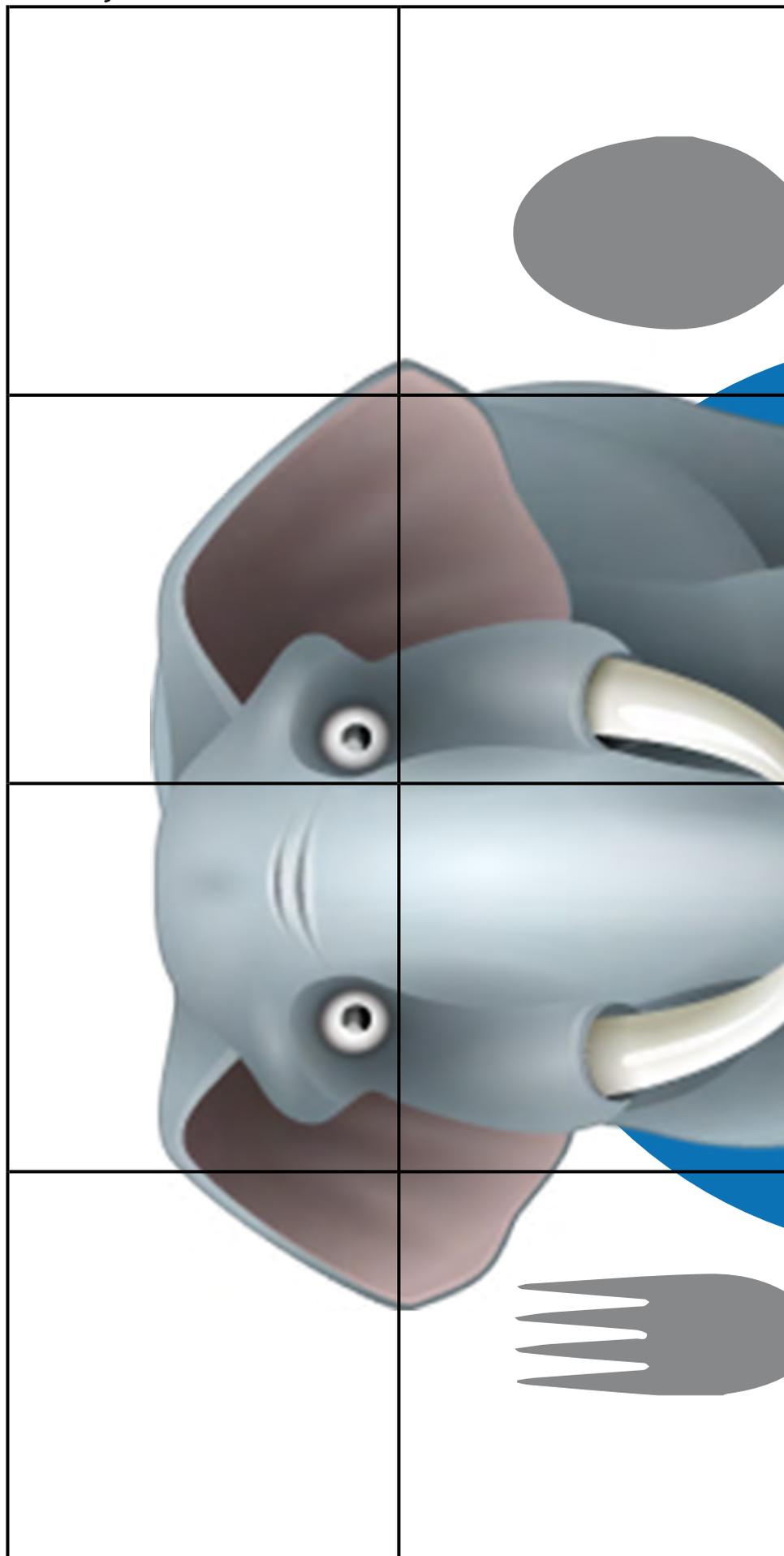
Après avoir rempli ce formulaire, veuillez le donner à votre animateur.

EN FACE DE CHAQUE DÉCLARATION CI-DESSOUS, COCHEZ LA CASE QUI REFLÈTE LE MIEUX VOTRE SITUATION ACTUELLE.

DÉCLARATIONS	Pas encore	En grande partie	Absolument
Je consomme des aliments appartenant aux 4 groupes de couleur à chaque repas			
Je contrôle la taille de mes portions			
Je prends régulièrement un petit-déjeuner			
Je ne mange pas juste avant d'aller me coucher			
Ma famille mange plus sainement			
Je bois chaque jour la quantité d'eau recommandée			
Je suis résolu à changer et à améliorer ma santé			
Je sais quoi faire pour réduire/inverser le risque de diabète			
Je fais de l'exercice physique au moins 30 minutes par jour (sauf pendant le jour de sabbat)			
J'ai le poids idéal			
Je fais pousser et mange des aliments sains de mon jardin			
Je dors 7 à 8 heures par nuit			
Je comprends et mets en pratique le contrôle du stress			
Je peux surmonter les obstacles pour mener un style de vie sain			
Je me fixe des buts pour ma santé, les évalue régulièrement et les maintiens			
J'accepte le fait que mes choix déterminent mes résultats en matière de santé			



LEÇON #1 LE PUZZLE DE L'ÉLEPHANT

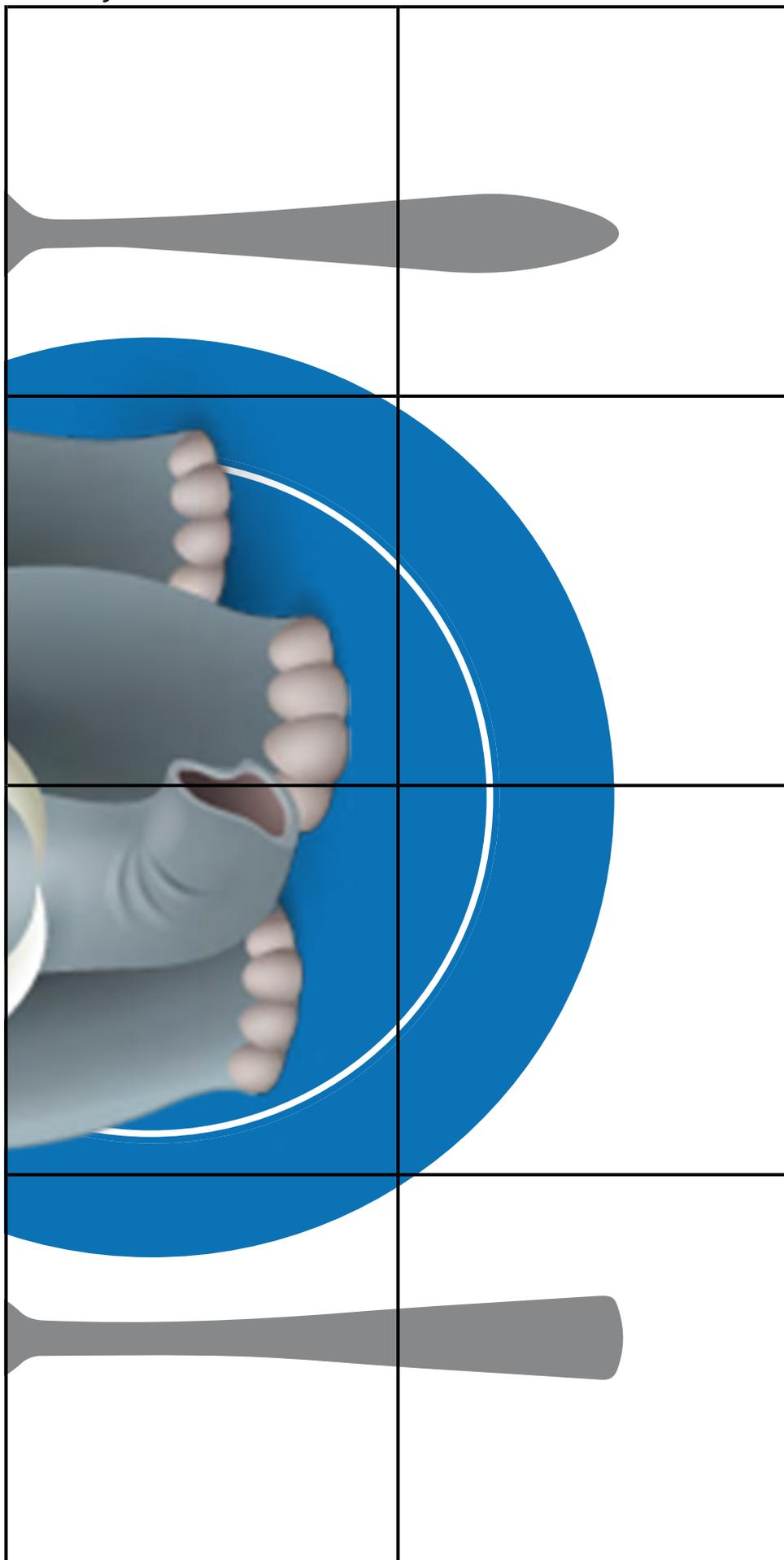


INSTRUCTIONS : NE FAITES QU'UN PUZZLE POUR LA CLASSE, et NON PAS un puzzle par membre de la classe. Photocopiez/imprimez/découpez les pièces du puzzle de l'éléphant et donnez une pièce à chaque membre du groupe. Assurez-vous que TOUTES les pièces sont distribuées. Demandez à chaque participant de partager leurs pensées au sujet du message situé au dos de leur pièce de puzzle. Reconstituez le puzzle en utilisant l'image de l'éléphant située à la page 10 pour vous guider

LEÇON #1 LE PUZZLE DE L'ÉLEPHANT (DOS)

<p>DEMANDEZ DE L'AIDE QUAND VOUS EN AVEZ BESOIN.</p>	<p>AYEZ TOUJOURS DES PENSÉES POSITIVES.</p>	<p>RÉCOMPENSEZ-VOUS SANS PRENDRE DE NOURRITURE.</p>	<p>COMPAREZ-VOUS AVEC VOUS-MÊME ; PAS AVEC LES AUTRES.</p>
<p>FAITES UNE LISTE DES CHOSES POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT.</p>	<p>FAITES EN SORTE QUE CETTE EXPÉRIENCE SOIT AGRÉABLE !</p>	<p>SOYEZ SOUPLE ! SI QUELQUE CHOSE NE FONCTIONNE PAS BIEN POUR VOUS, ESSAYEZ AUTRE CHOSE.</p>	<p>FIXEZ-VOUS DES BUTS RÉALISTES, ET ÉCRIVEZ-LES.</p>

LEÇON #1 LE PUZZLE DE L'ÉLEPHANT



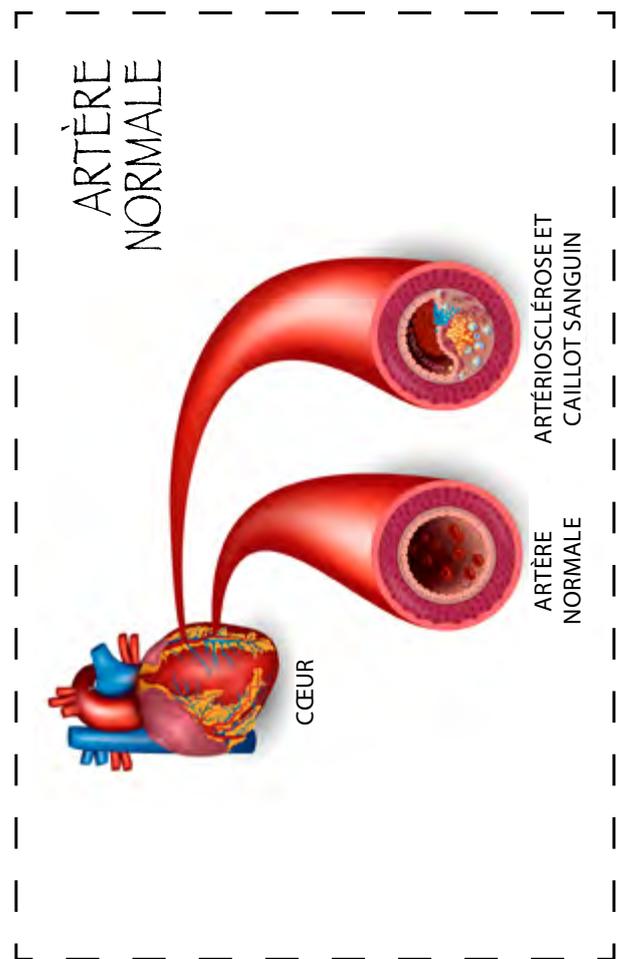
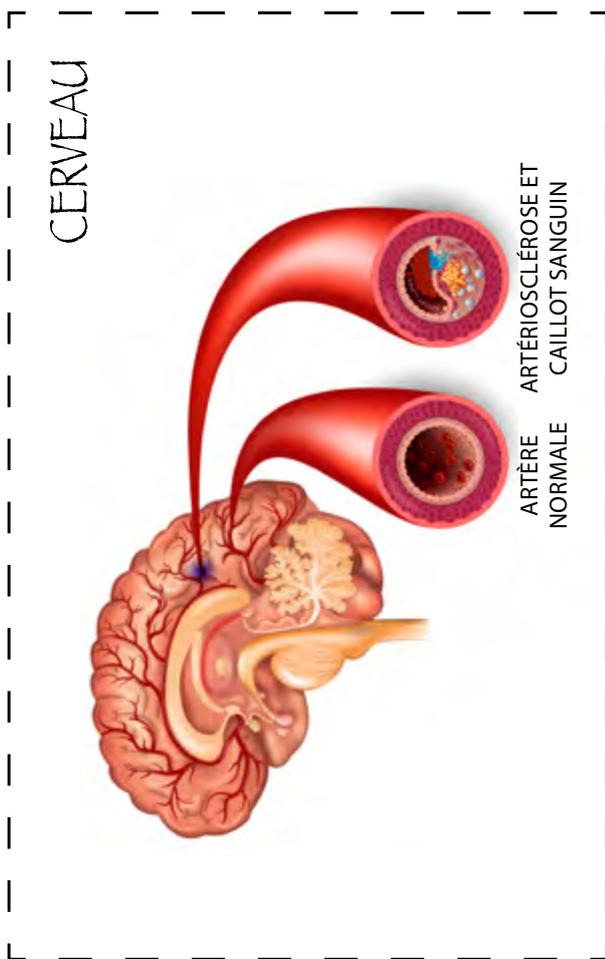
LEÇON #1 LE PUZZLE DE L'ÉLEPHANT (DOS)

<p>DÉCOUVREZ CE QUI VOUS REND HEUREUX EN DEHORS DE LA NOURRITURE.</p>	<p>RESTEZ CONCENTRÉ SUR CE QUE VOUS VOULEZ ACCOMPLIR AUJOURD'HUI.</p>	<p>ORGANISEZ VOTRE ENVIRONNEMENT POUR RENDRE LES CHOSES PLUS FACILES. ÉLOIGNEZ LES TENTATIONS !</p>	<p>FAITES APPEL À VOTRE CRÉATIVITÉ ET TROUVEZ QUELQUE CHOSE DE VALEUR À FAIRE.</p>
<p>N'AYEZ PAS PEUR D'APPORTER DES CHANGEMENTS À VOTRE STYLE DE VIE.</p>	<p>GARDEZ À L'ESPRIT LES RAISONS POUR LESQUELLES VOUS VOULEZ CHANGER.</p>	<p>RESTEZ CONCENTRÉ SUR CE QUE VOUS VOULEZ RESENTIR.</p>	<p>NE VOUS LAISSEZ PAS ABATTRE PAR UN REVERS ; DEMAIN EST UN AUTRE JOUR !</p>

ACTIVITE « DEVENEZ L'EXPERT »

INSTRUCTIONS :

- Photocopiez/imprimez/découpez les cartes et l'image du corps. Placez l'image du corps sur le tableau.
- Divisez la classe en 6 groupes, et donnez à chaque groupe une carte « Symptôme et Solution ».
- Chaque groupe discutera des informations contenues dans la carte.
- Au bout de 5 minutes, chaque groupe enseignera à tour de rôle aux autres groupes les informations contenues sur leur carte. Demandez-leur d'accrocher leur carte sur la partie correspondante du corps.



CERVEAU ET ATTAQUE CÉRÉBRALE

Le cerveau est sensible à la quantité de glucose/sucre (énergie) qu'il reçoit. Le diabète peut causer des dommages à notre cerveau si nous ne contrôlons pas la quantité de sucre que nous absorbons. Des taux de glucose élevés peuvent avec le temps provoquer des pertes de mémoire, endommager les nerfs du cerveau ainsi que le processus de la pensée, et également provoquer une attaque cérébrale.

SOLUTION : Réduire et contrôler nos niveaux de glucose. Veiller à faire chaque jour 30 minutes d'exercice physique. Cela aidera à prévenir sur le long terme la perte de mémoire, les dommages nerveux, et nous permettra d'avoir une vie plus longue et en meilleure santé.

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Le diabète est une source accrue de risque pour les maladies cardiovasculaires. Avec le temps, l'accumulation de plaques sur les parois internes des vaisseaux sanguins cause des dommages. Des niveaux de glucose élevés affectent les nerfs et favorisent la formation de matières grasses sur les parois internes des vaisseaux sanguins, augmentant ce faisant les risques de crise cardiaque.

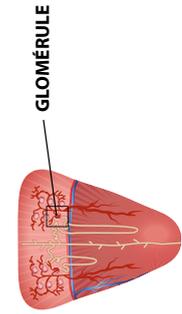
SOLUTION : Réduire les niveaux de glucose et faire 30 minutes d'exercice physique par jour.

REINS

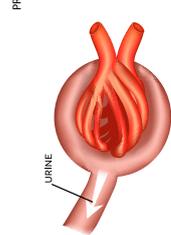
REIN



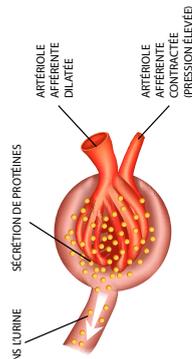
NÉPHRONS



GLOMÉRULE



URINE



PROTEINE DANS L'URINE

SÉCRETION DE PROTÉINES

ARTÉRIOLE AFFÉRENTE DILATÉE

ARTÉRIOLE EFFÉRENTE CONTRACTÉE (PRESSION ÉLEVÉE)

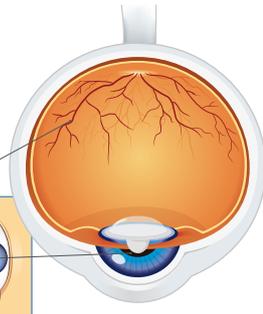
GLOMÉRULE NORMAL
LES CAPILLAIRES GARDENT LES PROTÉINES DE MOLECULES DANS LE SANG

GLOMÉRULE MALSAIN
DES MOLECULES DE PROTÉINES SE REPERDENT DANS L'URINE CAR LES PAROIS CAPILLAIRES SONT ENDOMMAGÉES

YEUX

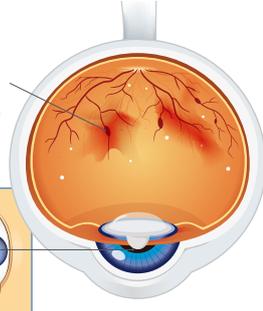


Vaisseaux sanguins sains



Ceil normal

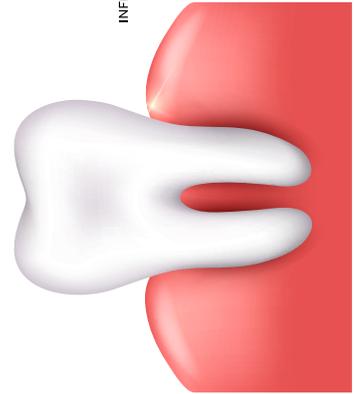
De petits vaisseaux sanguins laissent passer du liquide dans la rétine



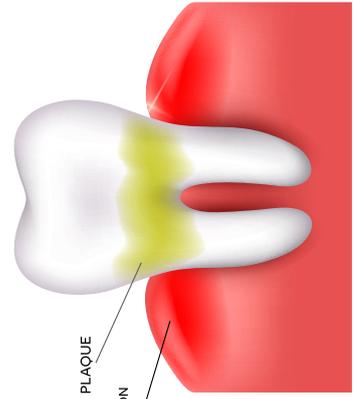
Ceil avec rétinopathie

DENTS

DENT SAINE



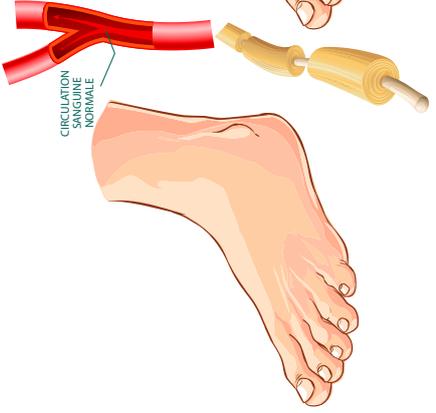
DENT AVEC BIOFILM DENTAIRE (PLAQUE)



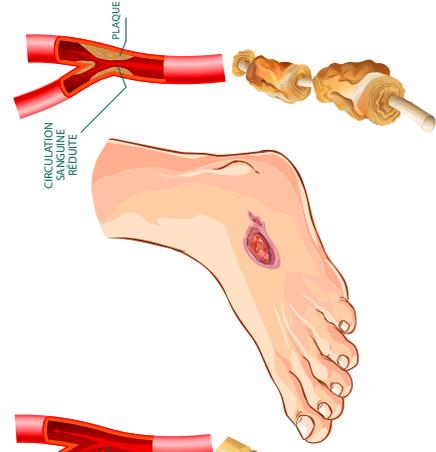
PLAQUE

INFLAMMATION

PIEDS



CIRCULATION SANGUINE NORMALE



CIRCULATION SANGUINE REDUITE

PLAQUE

MALADIE OCULAIRE

Le diabète affecte les yeux et peut être la cause de pertes de vision sévères ou de cécité. La rétinopathie diabétique est la forme de maladie oculaire la plus courante chez les personnes atteintes de diabète. Elle est provoquée par des changements qui se produisent dans les vaisseaux sanguins de la rétine. Les personnes diabétiques sont également des sujets à risque en ce qui concerne la cataracte (opacification du cristallin) et le glaucome (pression croissante de liquide à l'intérieur de l'œil qui endommage les nerfs et peut provoquer une perte de la vision).

SOLUTION : Diminuer le niveau de glucose dans votre sang et maintenir un bon niveau de pression artérielle. Manger des fruits et des légumes, réduire la consommation de sel, et faire régulièrement de l'exercice physique.

MALADIE RÉNALE

Le diabète est cause de dommages pour les petits vaisseaux sanguins répartis dans notre corps. Quand les vaisseaux sanguins d'un rein sont endommagés, vos reins ne peuvent pas nettoyer correctement votre sang. En conséquence, votre corps retient plus d'eau et de sel qu'il ne le devrait, ce qui conduit à des prises de poids et à des chevilles enflées. Le diabète provoque également des dommages aux nerfs de la vessie, rendant difficile l'évacuation complète de celle-ci. La pression provoquée par une vessie pleine peut entraîner des blessures et de l'infection au niveau des reins.

SOLUTION : Contrôler les niveaux de glucose et diminuer la consommation de sel.

NEUROPATHIE

Le diabète est responsable d'un trouble nerveux appelé neuropathie. Cette maladie affecte les nerfs sensoriels situés sous la peau. Les symptômes se traduisent souvent par de l'engourdissement ou des fourmillements dans les mains, les pieds, les bras ou les jambes.

Les nerfs du pied sont les plus susceptibles d'être atteints de neuropathie. En raison d'une perte de sensibilité, des plaies ou des blessures au pied peuvent ne pas être remarquées jusqu'au moment où apparaissent des ulcères ou des infections qui peuvent nécessiter une amputation.

SOLUTION : Maintenir des taux de glycémie bas et faire de l'exercice 30 minutes par jour.

MALADIE PARODONTALE

Le diabète peut occasionner une maladie des gencives. Les personnes diabétiques qui contrôlent mal leur consommation de sucre sont plus souvent et plus sévèrement atteintes de maladies des gencives. Elles peuvent donc perdre plus de dents qu'une personne qui contrôle sa consommation de sucre. Quand les niveaux de glucose (sucre) dans la salive (liquide dans votre bouche) augmentent, des bactéries nocives se multiplient dans votre bouche et favorisent le développement d'une maladie des gencives

SOLUTION : Réduire la consommation de sucre. Brosser régulièrement les dents et utiliser de la soie dentaire.

VRAI / FAUX :

- 1. FAUX.** Manger des aliments proches de leur source, comme le jardin ou le marché, est un choix plus sain.
- 2. VRAI.** La quantité appropriée de nourriture fournit de l'énergie. L'excès de nourriture diminue en fait l'énergie.
- 3. FAUX.** Dans le Pacifique, seulement 1 personne sur 10 consomme suffisamment de fruits et de légumes pour les garder en bonne santé et les protéger contre l'apparition du diabète et les problèmes cardiaques.
- 4. FAUX.** Une alimentation aux couleurs variées provenant de tous les groupes d'aliments fournit au corps une variété de nutriments dont le corps a besoin.





Certificat d'Accomplissement

Ceci atteste que

A terminé avec succès le cours « Votre santé est entre vos mains »

Signature de l'animateur

Achévé le

'AMANAKI FO'OU
UN ESPoir NOUVEAU POUR L'AVENIR
www.hopefordiabetes.org

