

VOTRE SANTÉ EST ENTRE VOS MAINS

*Programme de prévention du diabète
Livret du participant*



'AMANAKI FO'OU

UN ESPOIR 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	6
Leçon 2 - Le diabète expliqué	8
Leçon 3 - Mon corps est un temple	10
Leçon 4 - Tous les aliments ne sont pas identiques	12
Leçon 5 - L'eau, c'est la vie	14
Leçon 6 - La santé du cerveau	16
Leçon 7 - Mon héritage, ma culture	18
Leçon 8 - Etaler le tapis	20
Leçon 9 - L'équilibre en toutes choses/ Célébrer le succès	23
Annexe	25

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 peuvent partager leurs succès et leurs expériences afin d'entamer des discussions et mettre en place des changements nécessaires.

NOTE À 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.
- Vous engager chaque semaine à agir sur la base des enseignements appris dans chaque leçon.
- Noter chaque semaine votre poids et votre taille sur hauteur.
- 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.
- Faire rapport de votre progrès.
- Partager des expériences positives avec des amis et des membres de la famille.



1 COMMENCER L'AVENTURE



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 appelé 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

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 :

acquérir la **1** CONNAISSANCE } décider **2** D'AGIR } faire l'expérience **3** des RÉSULTATS

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.

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.

TABLEAU DE VISUALISATION : ECRIVEZ!

TABLEAU DE VISUALISATION : DESSINEZ!

Je puis tout par Christ qui me fortifie.

(Philippiens 4:13)

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)

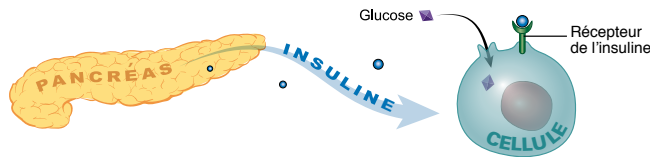
Expliquez le processus de création de votre tableau de visualisation et pourquoi. (ACTION)

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)

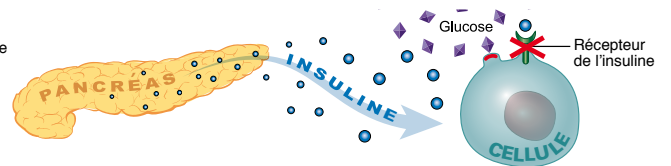
2 COMPRENDRE LE DIABÈTE

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.

SAIN



DIABÈTE DE TYPE 2



LE GLUCOSE

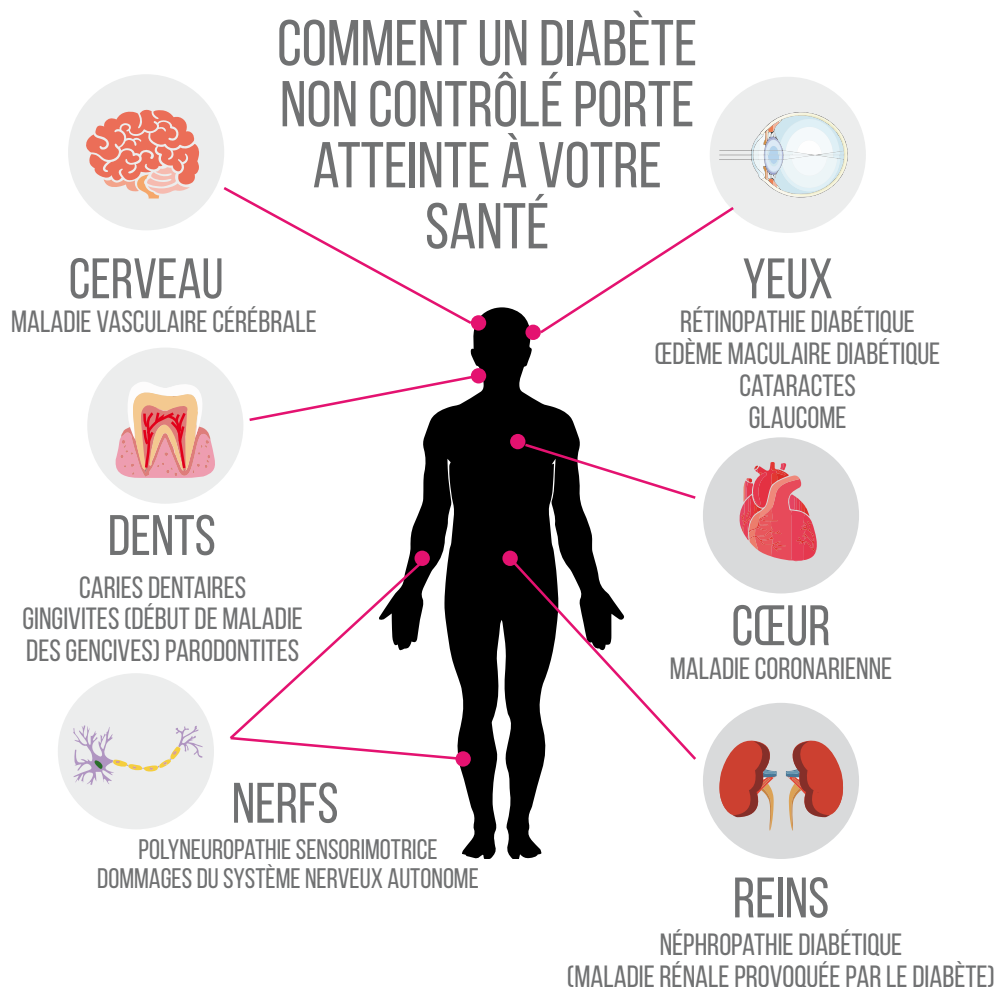
est un type de sucre provenant des aliments que vous mangez.

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.



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.

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

L'exercice physique aide à faire baisser votre taux de glycémie et à améliorer votre état de santé générale.

CONSEILS POUR L'EXERCICE PHYSIQUE	
<p>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.</p> <p>2. Si vous n'avez pas été physiquement actif, augmentez lentement le niveau d'intensité.</p> <p>3. Un effort constant sur une longue période de temps procure les plus grands bienfaits.</p>	<p>4. Evitez l'inactivité. Un peu d'exercice physique vaut mieux que rien.</p> <p>5. Pour accroître vos chances de succès :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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

BÉNÉFICES DE L'EXERCICE PHYSIQUE



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



RENFORCE VOS MUSCLES ET VOS OS



AUGMENTE LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL ET MENTAL



FAIT QUE VOUS VOUS SENTEZ PLUS HEUREUX



AUGMENTE VOTRE NIVEAU D'ENERGIE



AMELIORE LA RELAXATION ET LA QUALITE DU SOMMEIL



AIDE A CONTROLER VOTRE POIDS



REDUIT VOTRE RISQUE DE MALADIE CARDIAQUE

	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

« 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)

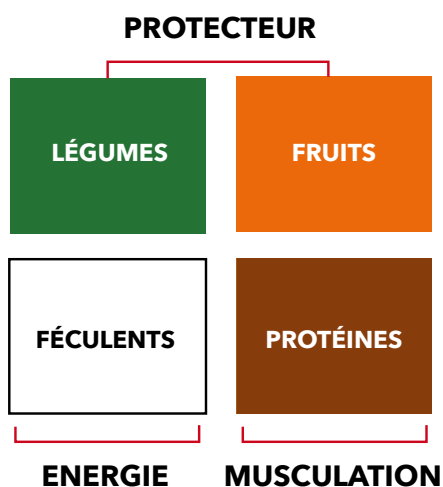
Tenez un registre de vos activités d'exercice physique de la semaine en spécifiant le type d'activité et le temps que vous y avez consacré. Décrivez les bienfaits ressentis. (C.-à-d. meilleur sommeil, clarté de la pensée, meilleure humeur) (ACTION)

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

La nourriture que nous mangeons peut être classée en quatre groupes de base :



FRUITS/LEGUMES

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

Exemple : pota, 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



Les aliments appartenant à chacun de ces groupes fournissent les nutriments nécessaires pour permettre à nos corps d'être sains et forts. Puisque les aliments n'ont pas tous été créés égaux, voici un guide pour vous aider à choisir les bonnes sources d'aliments.

IL Y A TROIS CHOSES IMPORTANTES A PRENDRE EN CONSIDERATION QUAND NOUS CHOISISONS 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

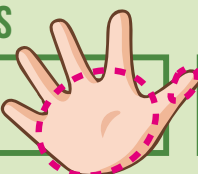
Mangez seulement ce dont votre corps a besoin et pas davantage.

- 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.

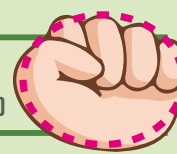


TAILLE DES PORTIONS

PAUME = PROTÉINE
(VIANDE, POISSON ET VOLAILLE)



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



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.

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

« 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

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.

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.

« 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)

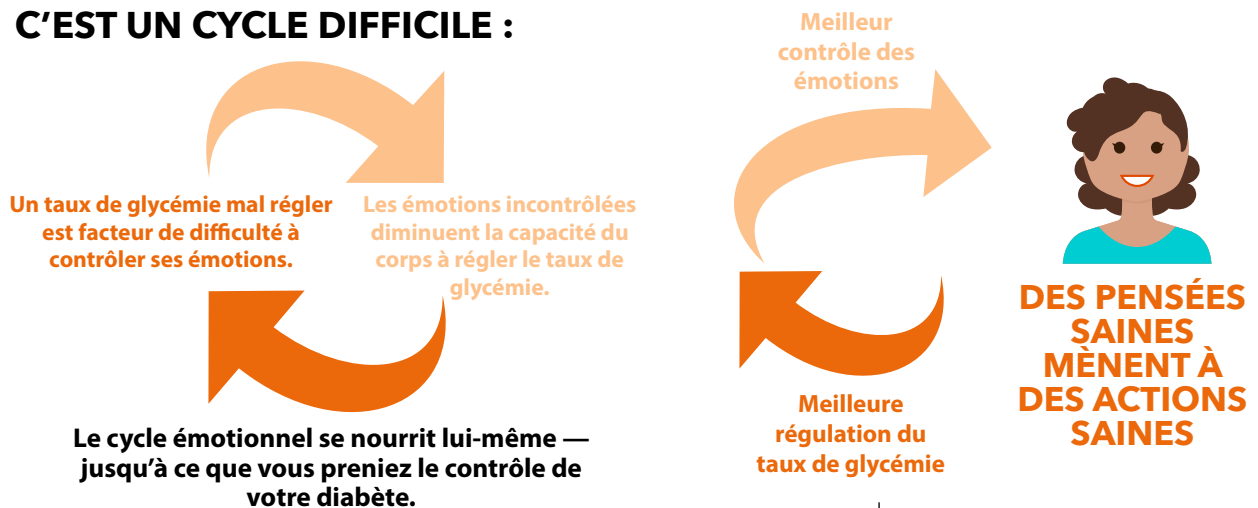
Racontez comment vous avez influencé quelqu'un pour changer ses habitudes de consommation de boisson. (RÉSULTAT)






6 LA SANTÉ DU CERVEAU




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.

C'EST UN CYCLE DIFFICILE :



	CHANGEZ VOTRE CENTRE D'ATTENTION	EXEMPLES DE PRISE DE CONTRÔLE
 le déni	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.
 la honte	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.
 angry	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.
 stressé	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.
 unmotivated	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.

Emotions	Solutions/changement d'orientation
colère	 décider de vous aider vous-même
ressentiment	 créer un système de soutien
déni	 écouter/jouer de la musique
tristesse	 faire la liste de trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant
dépression	 célébrer les petits progrès
anxiété	 prier
accablement	 aller faire de la marche
stress	 consulter un médecin
fatigue	 se concentrer sur ses forces
désespoir	 se concentrer sur ses forces

« 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)

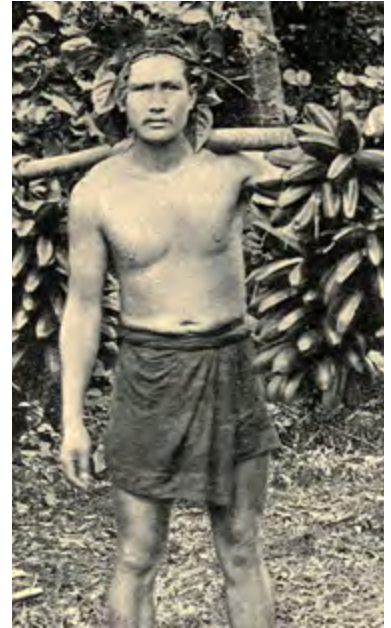
Décrivez les avantages personnels qui résultent de la participation à des stratégies d'adaptation saines. (RÉSULTAT)

7 MON HERITAGE ; MA CULTURE

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

« 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)



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 Rāmen.

RÉGIME PRE-COLONIAL ET POST-COLONIAL

RÉGIME ALIMENTAIRE PRE-COLONIAL
(AV-1793)

POISSONS, FRUITS ET LÉGUMES FRAIS



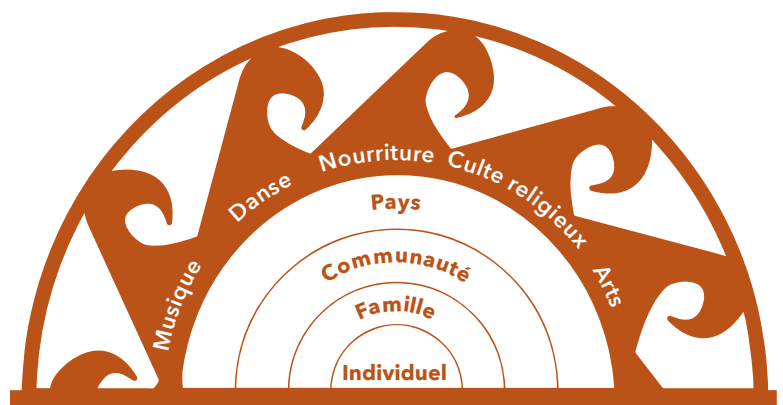
RÉGIME ALIMENTAIRE POST-COLONIAL
(JUSQU'À PRÉSENT)

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



MA CULTURE

Cette image montre la connexion entre les différents éléments culturels. Chaque élément a un impact sur le pays, la communauté, la famille et vous. Vous pouvez également avoir un impact sur votre vie, votre famille, votre communauté et sur votre pays.



« 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 « ETALER LE TAPIS »

« Depuis qu'on est tout petit, papi, nos tontons, nos taties font du sport, et je pense que c'est cela qui nous a donné cette envie de faire du sport, aussi bien dans le tennis, le basket, le surf, et le football. Je pense que c'est grâce à ça qu'aujourd'hui on est en bonne santé ».

Petits enfants de la famille Bennett



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 personne de changer.

1. Expliquez POURQUOI il/elle devrait faire ce changement.
2. Citez-lui trois bienfaits qui résulteraient de ce changement.
3. Dites à la personne COMMENT changer.
4. Soulignez à quel point il est IMPORTANT qu'il/elle fasse ce changement.
5. 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 :

1. Pourquoi voudriez-vous procéder à ce changement ?
2. Si vous prenez la décision de faire ce changement, que feriez-vous pour réussir ?
3. Quelles sont les trois meilleures raisons pour le faire ?
4. 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 ») ?
5. 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 ?

ACTIVITY : "ROLE PLAYS" (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 ?

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 TEVA (BESOIN DE 3 PERSONNES)

Teva 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 Teva 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 Teva a-t-il été confronté ?

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

« 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)

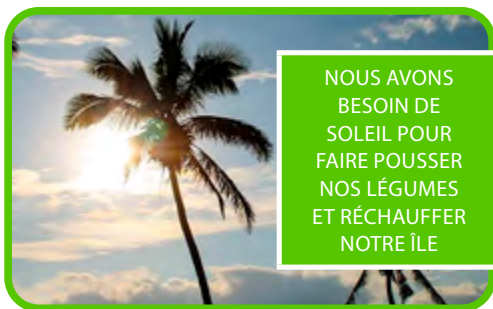
Expliquez ce que vous avez ressenti en étalant le tapis avec un ami ou un membre de la famille. (ACTION)

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 CHOSES ; CÉLEBRER LE SUCCÈS

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.

MODERATE



Prenez le temps de méditer sur ce que vous avez appris sur :

- L'importance d'avoir des buts et une vision pour votre vie
- Ce qu'est le diabète et comment il affecte votre corps
- Le rôle de l'exercice physique pour améliorer votre santé et vous aider à contrôler le diabète
- Manger équilibré à partir de produits frais pour donner à votre corps les nutriments vitaux dont il a besoin
- L'aspect émotionnel du diabète et comment aider le cerveau à rester en bonne santé
- La modération dans la consommation de nourriture et le contrôle des portions qui dans votre assiette
- L'eau est un élément essentiel de votre santé
- Votre riche héritage en matière de santé
- Comment impacter la communauté au sens large pour promouvoir le changement

A travers toutes ces leçons, vous avez appris à prendre des engagements et à les tenir. Vous avez également appris à vous soutenir les uns les autres.

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)

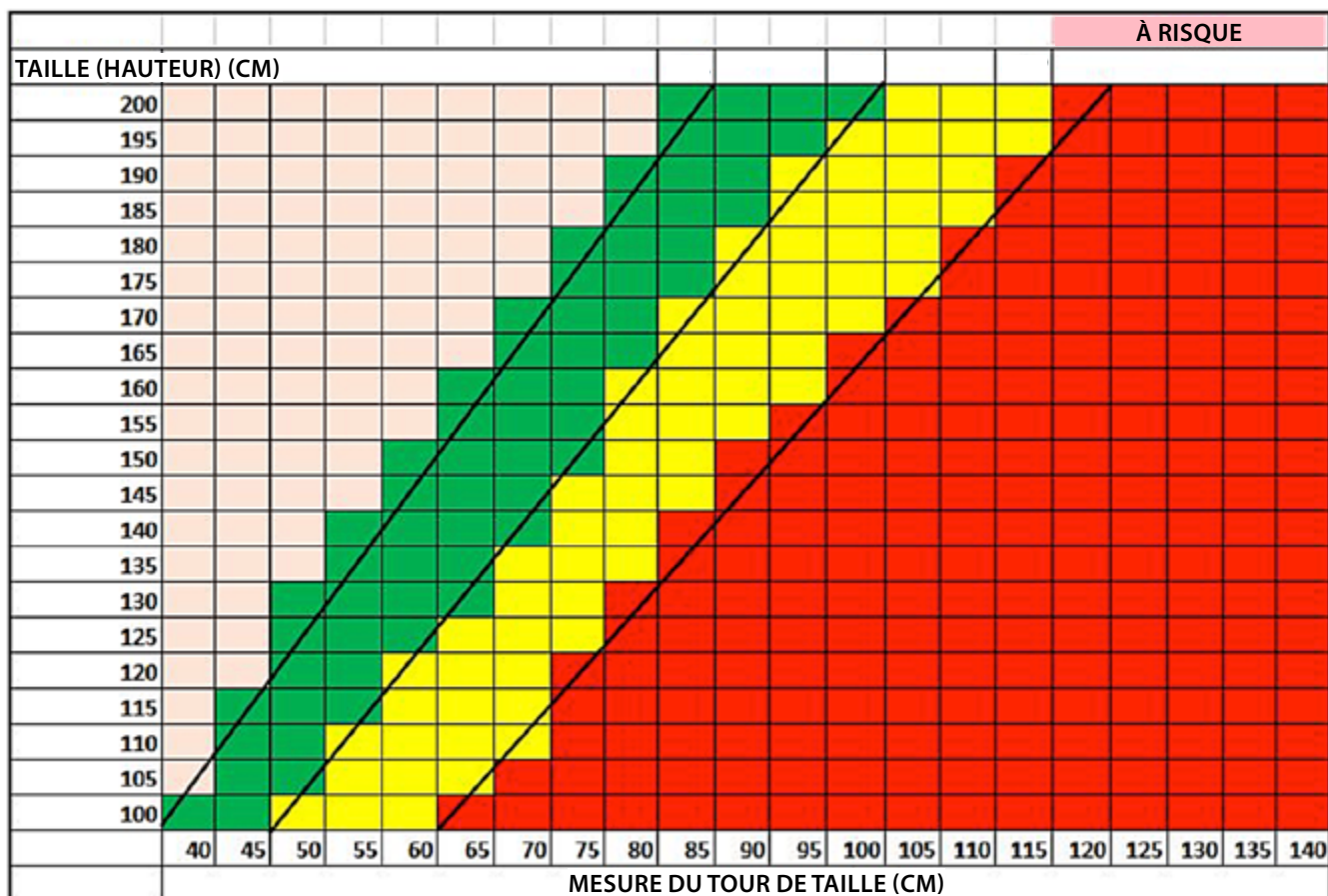
Identifiez deux personnes ou plus que vous allez inviter à participer à la prochaine série de formation et expliquez les raisons de vos choix. (RÉSULTAT)

ANNEXE

SOMMAIRE

- 26 Suivi hebdomadaire
- 28 Rapport de progression hebdomadaire
- 29 Formulaire d'évaluation préalable
- 31 Certificat de réussite

SUIVI HEBDOMADAIRE (SH)



MESURE DE LA TAILLE SUR TOUR DE TAILLE : La mesure de la taille sur tour de taille est utilisée pour déterminer si vous avez de la mauvaise graisse abdominale.

Mesurez votre taille en plaçant un mètre à ruban autour de votre ventre, juste au-dessus de votre nombril.
Mesurez votre taille.

Dans le tableau ci-dessus, trouvez l'endroit où votre taille et votre tour de taille se recoupent. La couleur indique votre niveau de risque au regard du diabète. (Vert = Faible, Jaune = Moyen, Rouge = Élevé).

Consignez les mesures de votre taille et de votre poids avec la couleur relative au risque sur la page suivante.

Une autre façon courante de déterminer le risque de diabète consiste à utiliser l'IMC. L'IMC est l'Indice de Masse Corporelle. C'est une méthode de calcul qui utilise la taille et le poids. Un IMC inférieur à 27 est considéré comme un indicateur de faible risque au regard du diabète. Entre 27 et 32 le risque est considéré comme modéré. Au-delà de 32, le risque est estimé élevé

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.

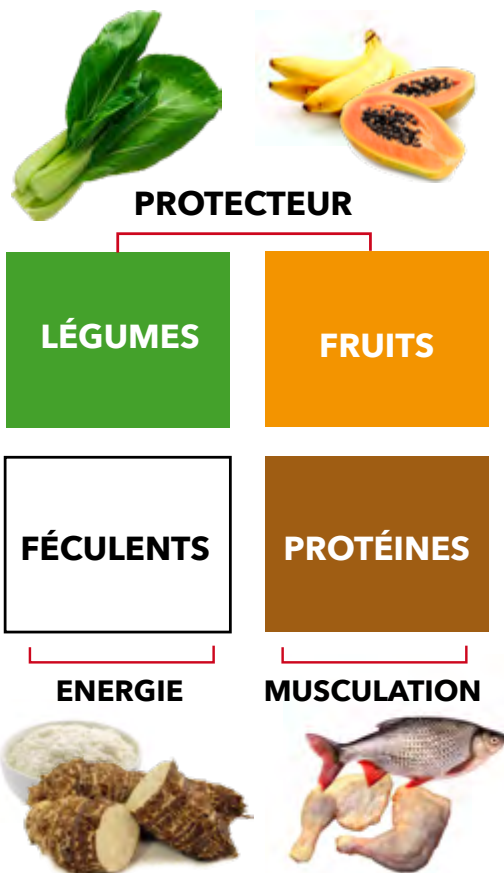
RAPPORT DE PROGRESSION HEBDOMADAIRE

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



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			





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



International
Diabetes
Federation

SOURCES MATÉRIELLES

Images Images www.123rf.com (Royalty Free License), www.webtoothub.com (Creative Commons), www.bigstock.com.

Illustrations : Created by Microvector - Freepik.com

Contenu général. Ce manuel contient des documents soumis aux droits d'auteur. Le propriétaire a gracieusement autorisé l'utilisation de ce matériel. © Intellectual Reserve Inc.

Contenu de Mon Héritage content utilisé avec autorisation, Jake Fitiseanu Jr, MPH Utah Department of Health.

© 'Amanaki Fo'ou 2020. Tous droits réservés.