

PPD-Mali Session 2A

Les choix sont a vous !

QUE FAISONS-NOUS AUJOURD'HUI?

- Apprendre comment adopter de saines habitudes de vie pour prévenir le diabète
- Faire connaissance avec la méthode «Petits Pas, Grandes Récompenses»
- Connaitre les bénéfices de «Petits Pas, Grandes Récompenses» pour la famille
- Apprendre comment impliquer la famille à faire des séances “de petits pas »
- Élaborer un plan de changement de comportement pour soi et pour la famille
- Sélectionner les 2 premières activités/attitudes pour l'atteinte des objectifs

L'Histoire de deux individus.... Kadiatou et Adamu



Kadiatou, 38 ans,
enseignante (en haut à
gauche)



Adamu, 32 ans, réalisateur

Avec des meilleurs choix, nous pouvons
prévenir ou retarder l'apparition du DT2

Le DT2 ne doit pas être notre destinée.

Histoire de Kadiatou

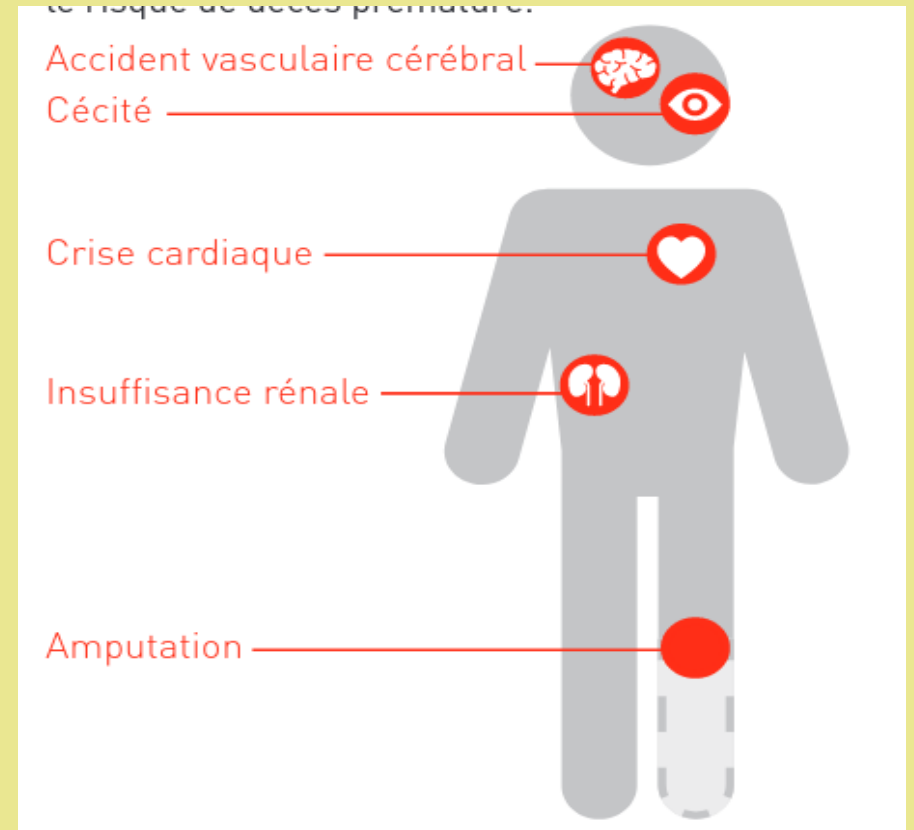
Kadiatou est une enseignante de 38 ans qui a une grande sœur dont le diabète a été diagnostiqué récemment. Pendant des mois la grande sœur maigrissait à vue d'œil alors que par ailleurs elle mangeait beaucoup. Comme lors de ces repas du soir, elle mangeait beaucoup de pâtes avec plein d'huile. Bien entendu, comme tout diabétique qui s'ignore elle buvait des litres d'eau de jour comme de nuit et passait beaucoup plus de temps dans les toilettes, mais elle ignorait que c'était là les symptômes de la maladie. Quand Kadiatou lui faisait la remarque, à chaque fois la grande sœur répondait que ce n'est rien de grave et qu'elle avait juste des petits soucis. Un jour malgré la reticence de la sœur, Kadiatou a décidé de l'emmener voir un médecin qui a confirmé ses soupçons. Le médecin leur a bien expliqué tout ce qui concerne le diabète à savoir le contrôle, la gestion ainsi que les facteurs de risque surtout concernant Kadiatou. Depuis ce jour, Kadiatou a décidé de changer le régime alimentaire de la maison ainsi que de faire des exercices physiques réguliers avec sa grande sœur.

Histoire de Adamu

Adamu est un réalisateur de 32 ans qui travaille à l'ORTM. Chaque après midi à la descente, les collègues de service de Adamu partait faire du sport sur la place publique avant de rentrer chez eux. Chaque fois qu'ils appelaient Adamu pour se joindre à eux, il trouvait une excuse soi-disant qu'il a plein de travail. Un beau jour, on l'a appelé en urgence pour lui dire que son grand frère a perdu connaissance. S'étant rendu au chevet du malade, le médecin lui a annoncé que son frère a fait un AVC et qu'il était aussi diabétique. Il a également dit à Adamu que lui aussi était à risque s'il ne prenait pas les mesures appropriées à savoir : faire des exercices physiques régulièrement et de changer de régime alimentaire. Depuis ce jour il sort chaque jour avec ces collègues pour faire des exercices physiques et a ordonné à sa femme de changer le régime alimentaire de toute la famille

Le Diabète touche notre corps

- Le Diabète est une maladie qui survient lorsque notre organisme ne produit pas assez d'insuline, ce qui est fondamental pour la digestion du sucre.
- Diabète touche tout notre corps, souvent vous ne vous sentez même pas malade



Vous êtes à risque si vous avez une des conditions suivantes



- 1. Je suis en surpoids.**
- 2. J'ai un parent, frère ou soeur diabétique.**
3. J'ai eu un diabète gestationnel ou donné naissance à un bébé de 4 Kgs+.
4. J'ai eu un diabète gestationnel ou donné naissance à un bébé de 4 Kgs+.
5. Ma pression artérielle est élevée.
6. Mon taux de cholestérol est anormal
- 7. Je suis sédentaire. Je fais moins de 3 fois par semaine l'exercice physique.**

Etes vous à risque? Une discussion en groupe

- Vous ou un membre de la famille, déjà diagnostiqué:
- Le diabète est dans notre famille, ou dans la grande famille...
- **Pensez-vous que vous êtes à risque? Comment pouvez-vous être à risque?**
 - Je suis en surpoids...
 - Je ne fais aucun sport ni des exercices physiques
 - Je mange beaucoup de sucreries et aime les frites!
 - J'ai 45 ans ou plus
 - J'avais le diabète pendant ma grossesse.
 - Comment vous vous sentez par rapport à ces risques?

JE SUIS A RISQUE.... MAIS JE PEUT PREVENIR...



Le diabète est dans ma famille, mais je ne suis pas encore touché. Je voudrais l'éviter!

Alors!

Je modifie mon alimentation et pratique l'exercice physique pour contrôler mon poids



Même ceux qui ont un risque élevé peuvent prévenir ou retarder l'apparition du DT2

Manger sainement: Comprendre les aliments



Il faut manger sainement et faire des meilleurs choix.



Des petits pas dans l'alimentation et l'exercice physique peuvent être fortement récompensés

Reduire la consommation des aliments gras



- J'ai trouvé beaucoup de graisse „cachée“ dans les aliments.
- J'ai procédé à des modifications alimentaires pour réduire la consommation d'aliments gras



La graisse est cachée dans toute sorte d'aliments

Eviter les repas vendus dans la rue



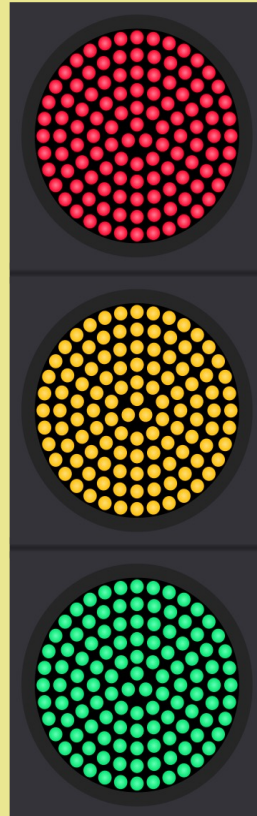
**„Le repas à Bon-prix peut être une bonne affaire pour le porte-monnaie, une économie de temps....
mais pas pour ma santé**

**Le coût réel des aliments appelés “repas à Bon-prix ” est :
haute teneur en calorie, graisse et sel**

Savoir quoi manger...



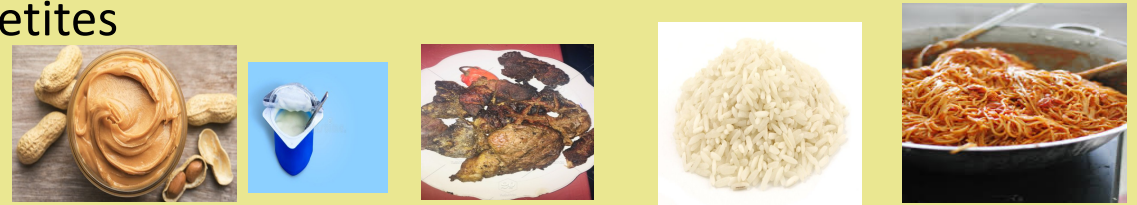
- Pour m'aider a manger sainement, Kadiatou a préparé son propre guide alimentaire!



Rouge: Arrêtez, mangez rarement ou ne jamais.



Jaune: Allez lentement, quelques-fois avec les portions petites



Verte: Je peux manger beaucoup, tous les jours



Il faut être un „détective alimentaire“.

Pour connaître la bonne dose d'aliments, il y a un système simple

Il faut être un „détective alimentaire“.

Il faut regarder quelle quantité d'aliments il y a dans l'assiette



Une ampoule = 1 portion des légumes



Un paquet des cartes = 1 portion de la viande



Une cuillère de glace = 1 portion du riz

Il est facile d'utiliser des rations alimentaires

Bouger plus

- Prévenir le DT2 ne concerne pas seulement le choix d'aliments sains.
- Il faut aussi bouger plus. Il faut faire de simples petits mouvements
- Jusqu'à une trentaine de minutes par jour



Bouger plus peut aider à prévenir ou retarder l'apparition du diabète

Méthode des petits pas: Marcher-un pas dans la bonne direction

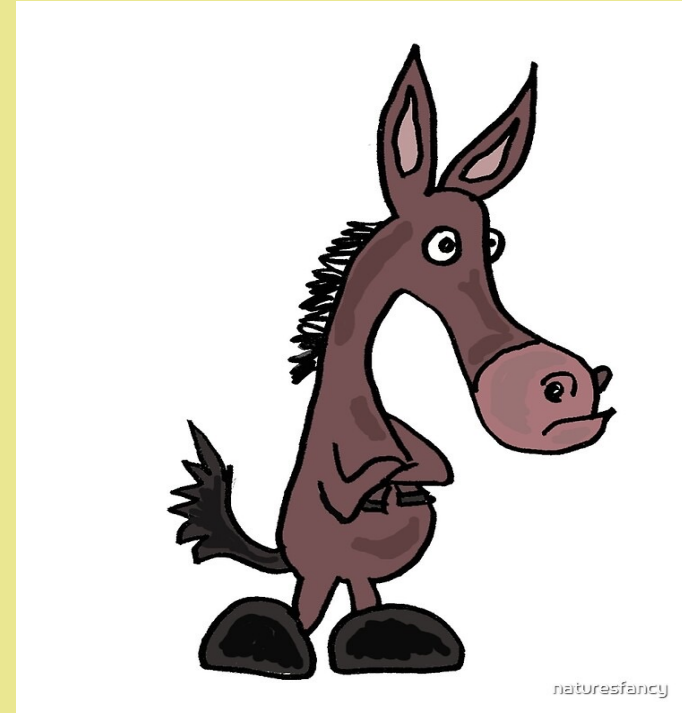
Effets bénéfiques de la marche:

- Meilleure endurance
- relâchement musculaire
- Réduction du stress
- Améliore le sommeil
- Renforce les muscles
- Aide à contrôler l'appétit
- Améliore l'utilisation des calories
- Aide à prévenir le diabète



Les obstacles et excuses pour ne pas bouger plus

- Trouver des excuses est très facile.
- **MAIS....JE PEUT**
- Répartir l'activité physique dans la journée
- Ajouter un changement bénéfique par mois



**Il n'y pas d'excuses, mais des choix.
Tous les jours choisir de prendre soin de soi**



Adama était réticent à faire des exercices

- Il disait qu'il n'avait pas assez de temps pour ces activités. « Gagner ma vie est la seule déterminante de ma vie. »
- Mais, il a changé son point de vue après que son frère ait un accident cardiovasculaire.
- En suite, il consacrait 15 minutes par jour pour faire des exercices.
- Sans souffrance aucune perte de revenue, mais avec beaucoup de bénéfices pour sa tranquillité.

Les Bénéfices

- Les changements nécessitent du temps. Je peux gérer cela
- La meilleure chose est de pouvoir voir les résultats!
- Pour moi ?
- Je ne me sens plus fatigué, faible et je suis en forme



Aujourd'hui je veux
Cette semaine je veux
Ce mois-ci je veux

**Ma récompense vient des petits changements.
Un à la fois**



Ma voie n'inclut pas le Diabète

Ma voie n'inclut pas le Diabète, qui ne doit pas être ma destinée.

**Je fais un choix, un par jour.
Je trace ma propre voie vers la santé**

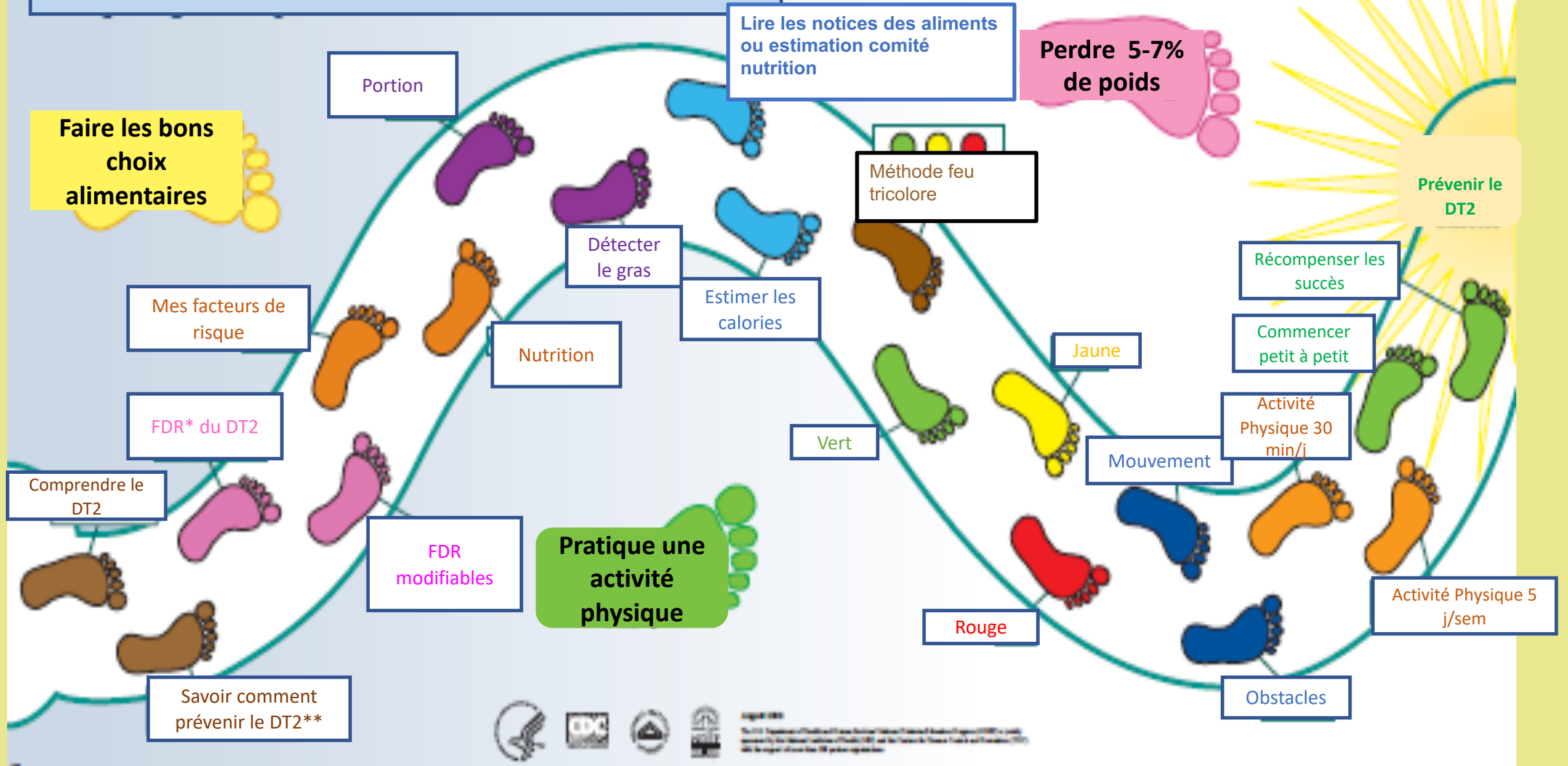


Tracer sa propre voie vers la santé et sans le diabète

Kadiatou et Adamu- Discussions les choix

- Que faisaient-ils pour prévenir le diabète?
- Comment ont-ils pris « en charge » leur vie?
- Quel est l'avenir pour vous?

Pas à pas – La voie vers la Santé



FDR*: facteurs de risque DT2**: Diabète

**Pas besoin d'être
un champion de
pour prévenir le DT2**



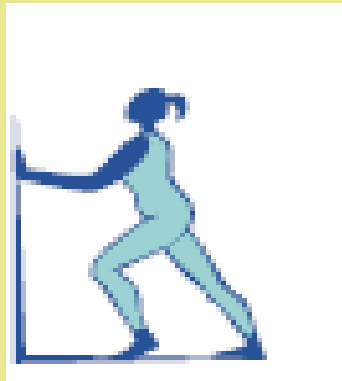
**Un peu d'exercice
seulement
est suffisant
pour des bénéfices
importants**

PREMIÈRE ACTIVITÉ EN GROUPE

- **Nous allons maintenant vous montrer comment les activités du sport sont pour nous, oui, pour nous.**
- **Nous allons vous montrer les étirements, et nous allons les faire tous ensemble pour 15 minutes.**

Méthode des petits pas: Marcher-un pas dans la bonne direction

Comment se réchauffer ?



Programme de marche

	Etirement/ Rechauffement	Marche rapide	Récupération	Total
Semaine 1	5 min lentement	5 min	5 min lentement	15 min
Semaine 2	5 min lentement	8 min	5 min lentement	18 min
Semaine 3	5 min lentement	11 min	5 min lentement	21 min
Semaine 4	5 min lentement	14 min	5 min lentement	24 min
Semaine 5	5 min lentement	17 min	5 min lentement	27 min
Semaine 6	5 min lentement	20 min	5 min lentement	30 min
Semaine 7	5 min lentement	23 min	5 min lentement	33 min
Semaine 8	5 min lentement	26 min	5 min lentement	36 min
Semaine 9 et +	5 min lentement	30 min	5 min lentement	40 min

Marche en place- tout le monde!

- Tout le monde se lève et font la« marche en place » pour 15 minutes
- Discutez ensemble comment ça c'est passé
- Préparez votre plan d'action pour comment bouger plus

Faites un plan d'action pour bouger plus



Je vais Marcher dans le quartier

Faire des circuits dans le cours

Faire des étirements

Pour combien de temps? 15 minutes 30 minutes

Combien de fois dans la semaine: 1 2 3 4

Les obstacles qui pourraient survenir, je les gérerai en:

Comment pouvons-nous vous aider?

LE FEEDBACK

- Quels sont les points les plus importants de votre participation à la session?
- Quelles activités avez vous le plus apprécié?
- Quelles activités ou présentations n' étaient pas claires ou compréhensibles?
- Que pouvons-nous faire pour améliorer la session?