

50 CHOIX POUR VOUS AIDER SUR LE CHEMIN VERS LA BONNE SANTÉ

Revue des contenus de chaque session et les choix
individuels pour Atteindre son objectif

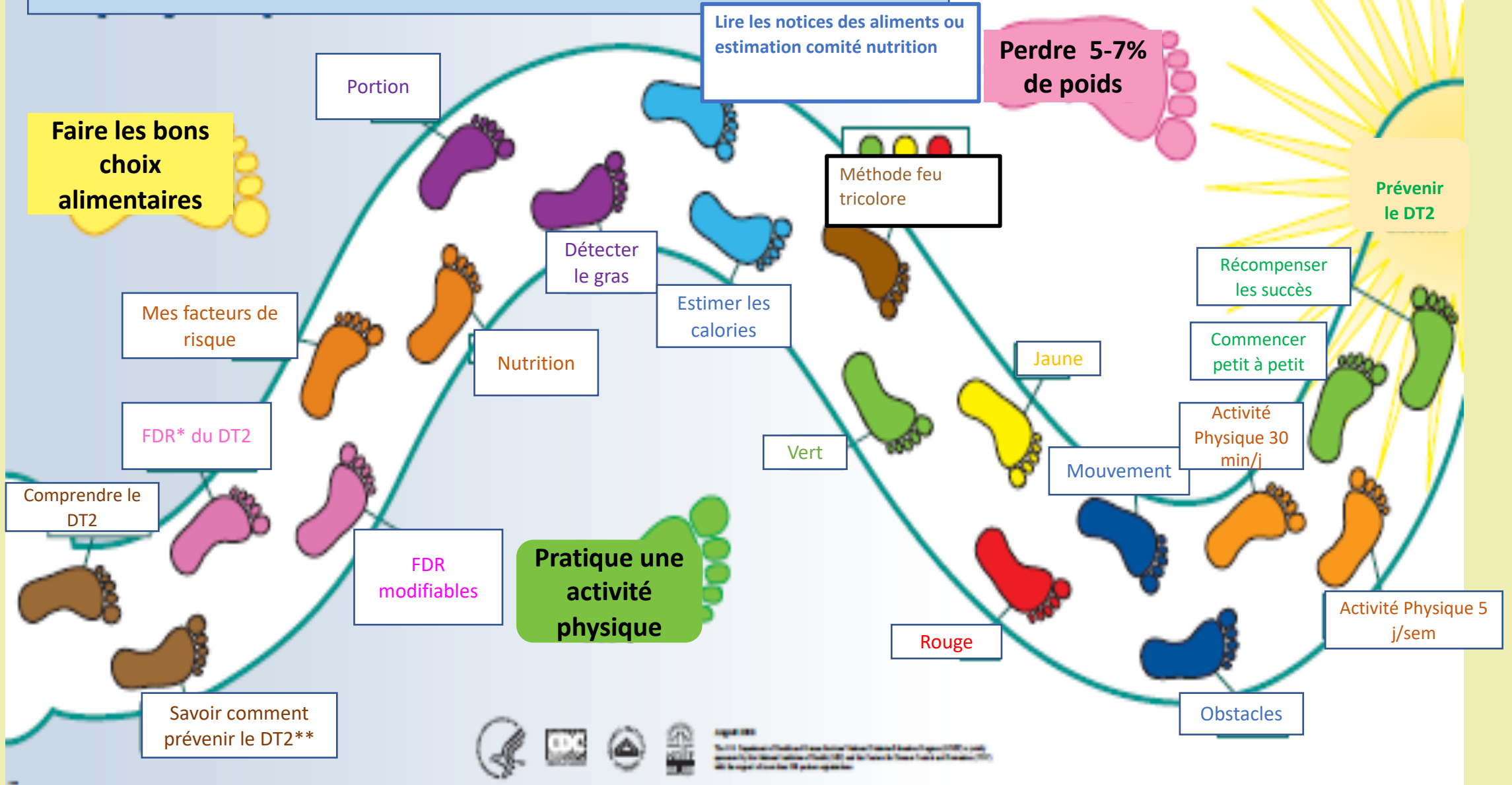
BIENVENUE A NOTRE 3EME SESSION

- Bienvenue à tous
- Re-présentations (tour de table)
- Discussion en groupe sur la semaine passée.
 - Les réussites....
 - Qui a rencontré des difficultés...
 - Quelqu'un(e) a t-il/elle des suggestions pour les surmonter?

PAS A PAS: UN CHEMIN AVEC DES CHOIX INDIVIDUELS

- Vous allez commencer les changements de manière progressive.
- Chaque semaine vous faites un choix- une seule activité- à pratiquer toute la semaine.
- La séance suivante vous pouvez être fiers/fières d'y parvenir.
- Si vous rencontrez des difficultés, vous pouvez demander les avis soit des autres participants soit du relai communautaire.
- Comme ça, chacun va aider à atteindre les objectifs.
- Petit a petit, semaine par semaine vous allez perdre du poids et vous sentir en meilleure santé.

Pas à pas – Le Chemin vers une meilleure Santé



FDR*: facteurs de risque DT2**: Diabète

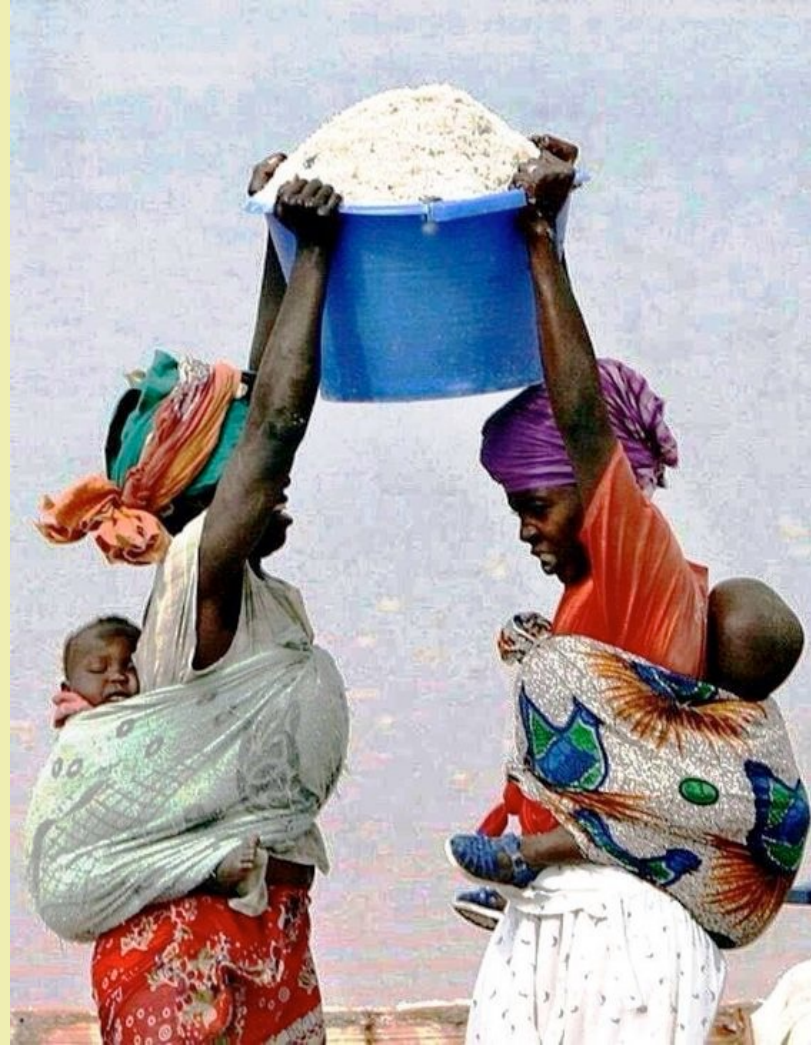
LES CHOIX ENTRE 4 GROUPES D'ACTIVITÉS

- Bougez plus!
- Mangez sainement pour une meilleure santé.
- Buvez de l'eau
- Prenez soin de vous-même et de votre famille.

L'INTRODUCTION AUX PETIT PAS ET LES CHOIX INDIVIDUELS

- Nous allons introduire les « 50 choix » qui comprennent les « petits pas » que vous allez prendre pour atteindre l'objectif de perdre du poids et de réduire le risque de diabète.
- Après chaque groupe de choix, nous allons en discuter pour que vous puissiez bien les comprendre.

BOUGEZ PLUS!



BOUGER PLUS!

1. Faites une promenade de 20 minutes dans le quartier avec votre mari, sœur, copine, ou les petit-fils/filles.
2. Faites des exercices de 10 minutes par jour sur un tapis
3. Faites des exercices d'étirement de 20 minutes.
4. Sautez sur place 20 fois pendant vos préparations de cuisson.
5. Dansez avec vos petit fils/filles dans la cour
6. Balayez la cour au rythme d'une musique
7. Essayez de faire 10 000 pas par jour une fois par semaine
8. Utilisez le PPD-Mali livret d'exercice pour choisir des exercices de renforcement pour 7 minute, 2 fois par semaine
9. Jouez au football ou à un autre sport une fois par semaine.
10. Participez aux activités de danse ou exercice physique organisées au CSCom pour votre groupe.

PRÉPARER UNE ALIMENTATION SAINES

11. Préparez votre sauce avec moins de bouillon ou Maggi
12. Mesurez et réduisez la quantité de sel dans vos sauces.
13. Mesurez l'huile et mettez 2 cuillérées maximum par personne par jour.
14. Utilisez l'huile d'arachide au lieu de l'huile de palme.
15. Grillez au lieu de faire la friture.
16. Enlevez la partie grasse de la viande avant de la cuire.
17. Ajoutez le poisson frais ou séché autant que possible.

CONSOMMEZ PLUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS

18. Utilisez 3 sortes de légumes dans vos sauces.

19. Utilisez les haricots secs.

20. Servez une sauce d'arachide.

21. Mangez le fonio!

22. Mangez des fruits au goûter: les bananes, les oranges, les mangues, la pastèque.

23. Manger des carottes au goûter.

24. Prenez les arachides ou des autres noix au goûter.

LIMITER LA CONSOMMATION DE RIZ, DE FRITES, ET DE SUCRERIES

25. Utilisez un petit bol pour mesurer la portion de riz.

26. Prenez moins de riz, une tasse ou une prise par repas.

27. Mesurez le riz ou le couscous pour s'assurer que la quantité est juste pour la famille.

28. Évitez les « chips » et les autres goûters frits ou très salés.

29. Réduisez les sucreries et les douceurs, comme le gâteau, les glaces, ou les bonbons.

QUAND VOUS MANGER HORS DE LA MAISON...

30. Évitez de manger la nourriture vendue dans la rue, particulièrement les beignets et les galettes!
31. Apportez votre déjeuner de la maison avec vous à l'école ou au bureau.
32. Prenez des fruits au lieu du plat du jour pour le déjeuner.
33. Quand vous manger le yaourt, choisissez le yaourt avec moins de graisse.
34. Demandez des haricots verts au lieu des frites quand vous manger hors de la maison.

BOIRE DE L'EAU



BOIRE DE L'EAU

- 35. Buvez de l'eau avant, pendant, et après chaque repas.
- 36. Buvez au moins 8 verres d'eau par jour!
- 37. Economisez de l'argent en évitant de boire les Cocas ou les autres sucreries.
- 38. Réduisez les boissons alcoolisées, maximum un verre par jour.
- 39. Ajoutez moins de sucre à votre thé ou café.

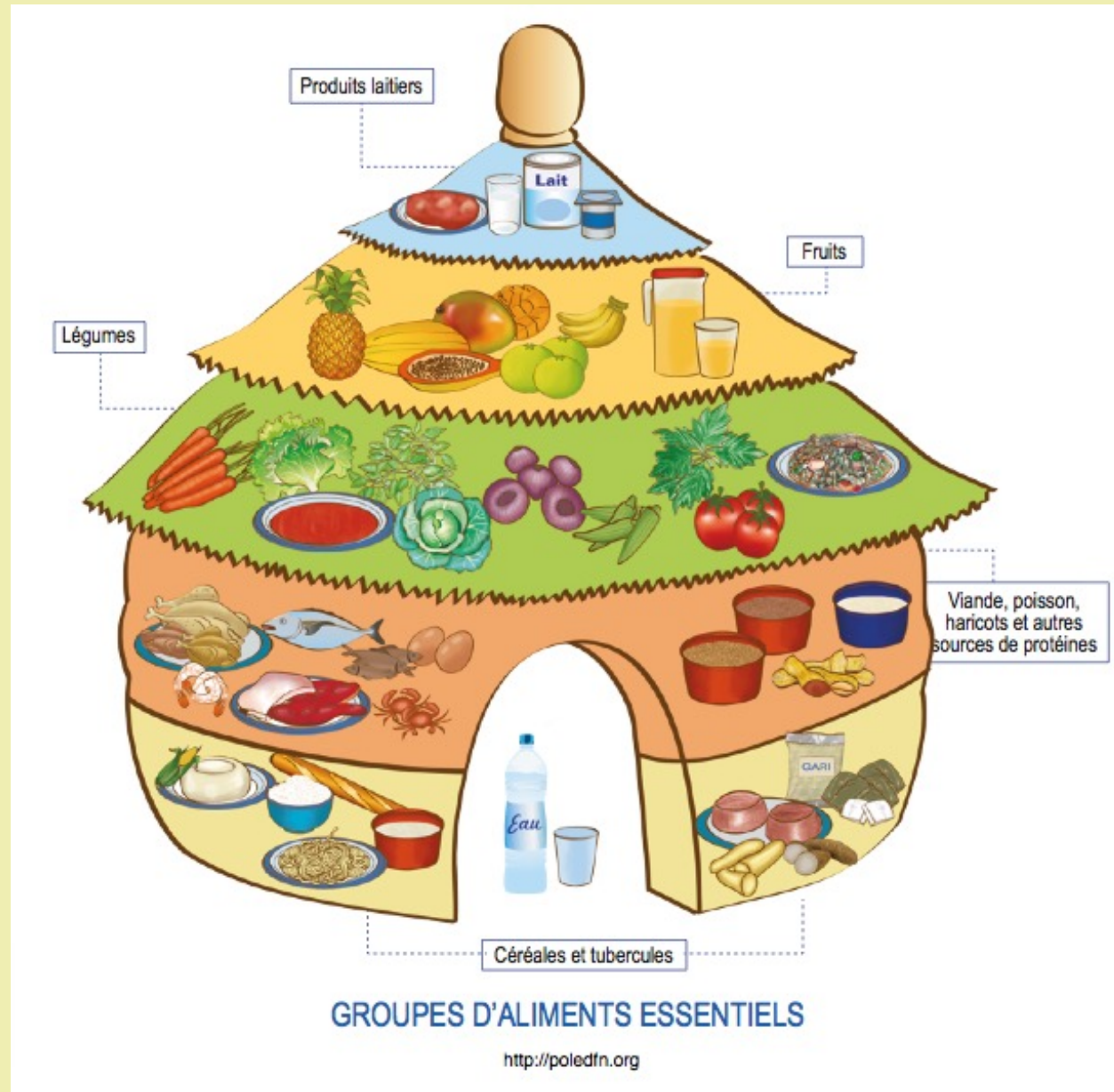
PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME ET DE LA FAMILLE



MANGER POUR UNE MEILLEURE SANTE, POUR TOUTE LA FAMILLE

40. Tenir des réunions régulières avec le relai et le chef de famille pour discuter l'importance de la participation de toute la famille dans le changement du régime alimentaire.
41. Discutez avec les autres femmes dans le ménage pour tomber d'accord sur les étapes du changement vers une alimentation saine.
42. Mettez sur les murs l'image de la Case Alimentaire pour vous rappeler les priorités des composantes quotidiennes.
43. Utilisez les guides de plat quand vous servez le repas de famille, avec moins de riz et plus de légumes.
44. Mangez le riz une fois par jour, avec le fonio, la bouillie de mil ou de maïs le soir.

MANGER SAINEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTE



PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME ET DE VOTRE FAMILLE

45. Prenez vos médicaments régulièrement. Demander à votre mari ou aux autres parents de vous le rappeler.
46. Visitez le CSCOM régulièrement pour les visites préventives.
47. Amenez votre mari/femme aux séances de PPD-Mali au CSCOM.
48. Parlez avec la famille sur l'importance d'une alimentation saine, et demander leur soutien pour tout changement.
49. Faites une petite fête avec la famille chaque fois que vous avez achevé votre but hebdomadaire.
50. Sollicitez l'aide du relai communautaire à chaque fois que vous rencontrez des difficultés à achever vos activités choisies.

PETIT A PETIT EST POUR VOUS!

- **DISCUSSION EN GROUPE:**
 - Quelles sont les activités qui vous intéressent?
 - Quelles sont les activités qui vous semblent difficiles?
- **DISSIPER LES CRAINTES DU PARTICIPANT**

ACTIVITÉ EN GROUPE: LES CHOIX PERSONNELS

- Répartissez les participants en 4 groupes: •
 - Bougez plus?
 - Mangez mieux?
 - Buvez de l'eau?
 - Prenez soin de la famille?
- Dans chaque groupe, vous allez discuter les choix possibles sur liste des 50
- Chaque groupe va choisir 2 activités à proposer pour les autres, et vont discuter pourquoi ces choix

LES CHOIX INDIVIDUELLES POUR LE PLAN D'ACTION

- Le relai exprime les Plans d'Action et montre comment les remplir
- Les participants vont choisir 1 à 2 activités sur liste des 50 qu'ils vont pratiquer pendant les deux prochaines semaines
- Ils vont noter ces choix sur les plans d'action individuels.

MON PLAN D' ACTION

	<u>Bougez Plus</u>	<u>Mangez Meilleur</u>	<u>Buvez de l'Eau</u>	<u>Prendre Soins</u>
	BP _____	MM _____	BE _____	PS _____
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

LE SUIVI

- Les relais vont fixer les dates pour les visites à domicile pour soutenir le lancement des activités par les individus pour suivre les objectifs mensuels

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?