

ÉVITEZ LE **DIABÈTE** ET **L'HYPERTENSION** ARTÉRIELLE

Plus d'informations sur :
mayotte.ars.sante.fr

 **ARS Mayotte**



Naridzi tundé

Au quotidien, il est important d'adopter de bons réflexes et un mode de vie équilibré. Cette bonne hygiène de vie passe par un apport alimentaire sain et adapté aux besoins de chacun ainsi qu'une activité physique régulière.

AVOIR UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE

Adopter une **alimentation équilibrée** réduit les risques de développer certaines maladies. Il est recommandé de **varier les repas**, de favoriser le **fait-maison**, de manger à sa faim, de boire **beaucoup d'eau** et de **réduire** la quantité de **sel** dans nos plats.

→ Pour une assiette équilibrée, il est conseillé de respecter les proportions ci-dessous :



→ Manger également :

DES FRUITS



DES PRODUITS LAITIERS



DES FRUITS À COQUE



DES ÉPICES ET AROMATIQUES



→ Voici quelques conseils à suivre au quotidien :

AUGMENTER



Légumes



Fruits



Légumineuses - Fruits à coque



Le sport

REEMPLACER



Huile

Eau



Samoule

Huile de tournesol



Yop

Lait en poudre



Poisson frit



Poisson à la vapeur



Sel



Épices

RÉDUIRE



Boissons sucrées



Alcool

Sel*



Aliments sucrés, gras et salés



La sédentarité

*Le sel de Bandrélé doit être consommé avec modération comme les autres sels

AMÉLIORER SA SANTÉ GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est excellente pour se sentir en forme au quotidien et est très bénéfique pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit. Pratiquer une activité physique régulière est un moyen efficace de prévenir de nombreux risques pour la santé.



• Faire ses courses à pied



• Allez travailler dans les champs

→ Le plus important c'est de bouger, même peu, plusieurs fois par semaine.



• Participer aux tâches ménagères de façon active



• Pratiquer des activités en pleine nature



• Privilégier les transports actifs



• Faire du sport ou une activité physique entre amis, en famille, en club ou avec une association

EN BREF

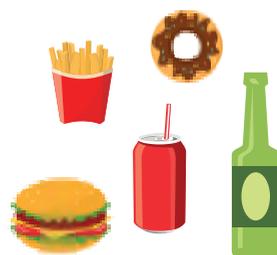
J'augmente :

MA CONSOMMATION DE FRUITS,
DE LÉGUMES, D'EAU ET MA
PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.



Je diminue :

MA CONSOMMATION
D'ALIMENTS SUCRÉS, GRAS,
SALÉS ET D'ALCOOL



➔ Le plus souvent, l'hypertension et le diabète ne s'accompagnent d'aucun symptôme.



Réaliser des tests de
dépistage régulièrement



Se faire suivre par un professionnel
de santé lorsque l'on a du diabète
et/ou de l'hypertension.