

EN ROUTE VERS LA PLEINE FORME !

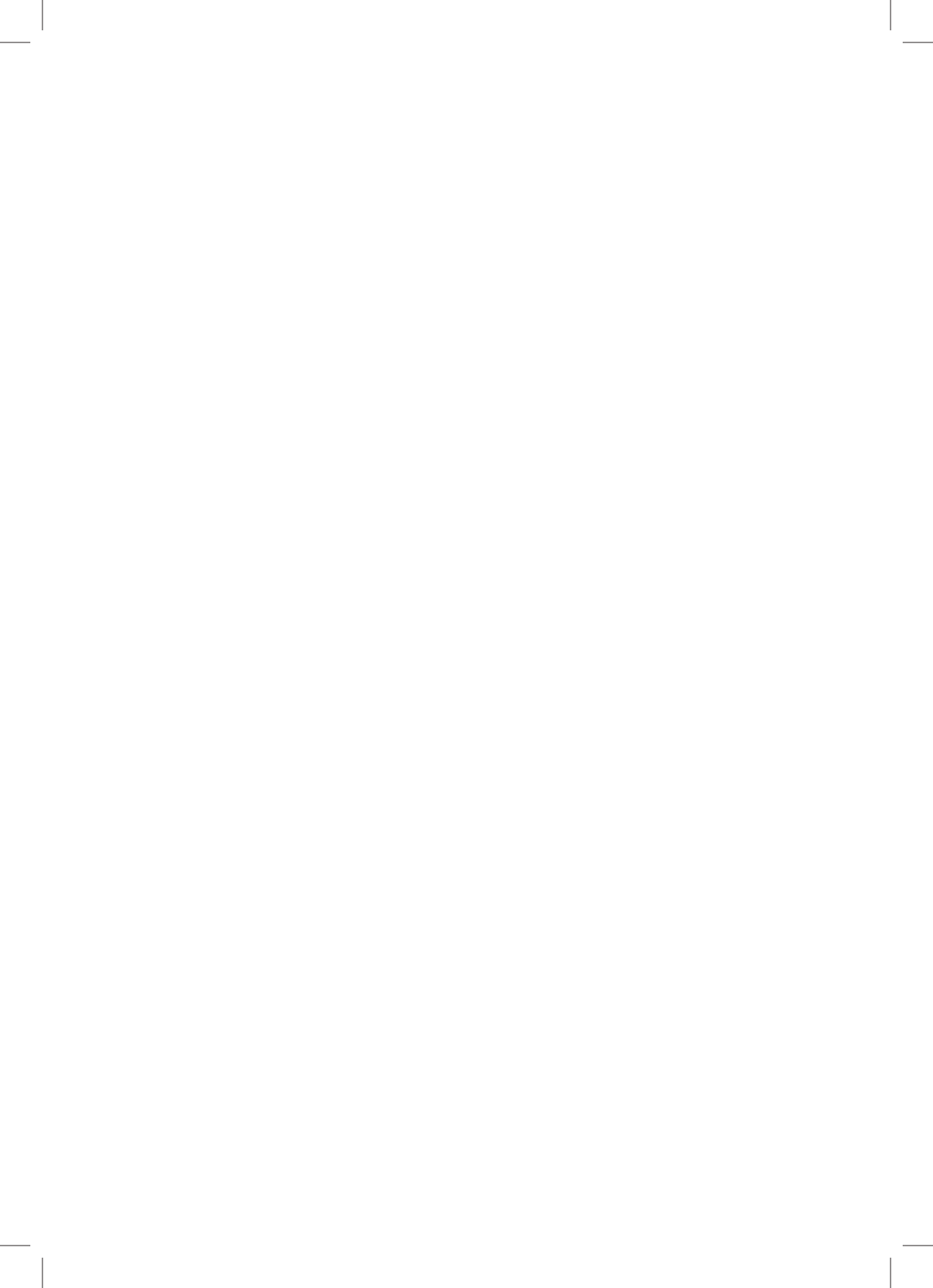


Graphisme : IRI CLIC

Edition 2012

Ministère de la Santé

n>wrest
Programme national



*

Sommaire

Introduction	5
Partie 1 : « JE MANGE VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ ! »	6
Les différents groupes alimentaires	7
Les aliments protecteurs	8
Les aliments constructeurs	10
Les aliments énergétiques	12
Les boissons	14
La pyramide alimentaire	15
Concrètement, dans mon assiette...	16
Partie 2 : « LES ATOUTS DES PRODUITS DE NOS ÎLES »	17
Les produits locaux, c'est bon pour ma santé !	18
La patate douce	19
Le taro	20
Le uru	21
La papaye	22
Le potiron	23
La banane	24
L'ananas	25
La mangue	26
Partie 3 « JE PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE »	27
Je bouge pour ma santé !	28
Contacts	29



*



Introduction



Manger est une nécessité : il faut manger pour vivre !
Manger doit aussi rester un plaisir : le plaisir des papilles,
le plaisir de préparer un bon repas, le plaisir de partager
un moment convivial en famille ou entre amis...

Il est aujourd'hui scientifiquement prouvé que nous influençons chaque jour notre santé avec notre alimentation. Ainsi, une alimentation saine et équilibrée associée à une activité physique régulière sont les clés essentielles du bien-être et constituent des facteurs de protection contre de nombreuses maladies.

Pour faire de bons choix en matière d'alimentation, il faut connaître quelques notions de base. Ce guide a été conçu pour apporter toutes les informations et conseils nécessaires permettant d'adopter progressivement de bonnes habitudes de vie.

Manger équilibré ce n'est pas compliqué : appliquons quelques principes simples et faisons preuve d'un peu de bon sens !

Alors dès à présent, je prends ma santé en main !



Partie 1 : **« JE MANGE VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ ! »**

Savourez chaque jour des aliments choisis parmi les différents groupes alimentaires afin de donner à votre corps tout ce dont il a besoin pour être en bonne santé !



LES GROUPES ALIMENTAIRES



PROTECTEURS

FRUITS ET LÉGUMES



CONSTRUCTEURS

VIANDES, POISSONS, ŒUFS



PRODUITS LAITIERS



ENERGETIQUES

PECULENTS



PRODUITS GRAS ET SUCRES



Milieu de la Santé

newest

Les aliments PROTECTEURS

On retrouve dans ce groupe **les fruits et les légumes**.

Ces aliments sont riches en vitamines, minéraux, fibres et en eau. Ils jouent un rôle de protection vis-à-vis de certaines maladies telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires ainsi que certains cancers ; ils favorisent le transit intestinal et renforcent le système immunitaire.

LES LÉGUMES :

Ils peuvent se consommer crus ou cuits et se présentent frais, en conserve ou surgelés.



Attention :

Certains végétaux ne sont pas des légumes !

Ainsi, les « légumes secs », aussi appelés « légumineuses » (petits pois, lentilles, haricots rouges, haricots blancs, etc.), les tubercules (patate douce, taro, pomme de terre, etc.), les « fruits amylacés » (Uru, fè'i, etc.) font partie du groupe alimentaire des féculents, car ils apportent des glucides lents (amidon).

LES FRUITS :

Sont inclus dans cette catégorie tous les fruits frais, surgelés ou cuits (compotes, fruits en conserve).



Attention :

Les produits dérivés des fruits ne sont pas toujours considérés comme des fruits :

• Les jus de fruits peuvent faire partie de cette catégorie uniquement si ce sont des jus frais ou « 100% fruits, sans sucres ajoutés ». Les autres jus vendus dans le commerce sont souvent très sucrés (nectar, jus à base de concentré, etc.), ils font alors partie de la catégorie des produits sucrés.

• Les fruits séchés et les confitures ne sont pas considérés comme des fruits car ils sont très riches en sucre. On les classera dans la catégorie des produits sucrés.



RECOMMANDATIONS :

Au moins un fruit et un légume à chaque repas.

ASTUCES :

Pour atteindre cette recommandation, vous pouvez consommer des légumes :

- en salade (salade, tomate, concombre...)
- en accompagnement de votre viande/poisson/œuf (haricots verts, chou, légumes sautés...)
- incorporés dans votre plat (poulet à la choucroute, carotte et navet dans le ragoût, chao men, aubergines farcies...).

Les fruits peuvent être consommés :

- entiers
- en salade de fruits
- en compote
- intégrés dans vos préparations pâtisseries (gâteau avec des morceaux de fruits, fromage blanc avec de la compote, tarte aux fruits...)



Les aliments CONSTRUCTEURS

Ces aliments sont riches en protéines qui participent à la croissance et à l'entretien des muscles.

On retrouve dans ce groupe les **viandes/poissons/œufs** et les **produits laitiers**.

LES VIANDES/POISSONS/ŒUFS :

Sont inclus dans cette catégorie toutes les viandes (bœuf, porc, volaille, agneau, etc.), tous les poissons, les produits de la mer (pahua, crustacés, etc.) et les œufs. Ces aliments peuvent être frais, surgelés ou en conserve.

Attention :

Certaines viandes et poissons en conserve comme le punu pua'atoro ou les sardines à l'huile, contiennent beaucoup de gras. Il faut donc veiller à les dégraisser avant de les consommer.

RECOMMANDATIONS :

1 à 2 fois par jour.

ASTUCES :

Pour atteindre cette recommandation, vous pouvez consommer :

- une portion de viande le midi et/ou une portion de poisson le soir.

Essayer de varier les sources de protéines en alternant les différentes viandes (bœuf, porc, volaille, agneau, veau, etc.), les poissons (du large, du lagon, crustacés) et les œufs.



■ LES PRODUITS LAITIERS :

Cette catégorie regroupe la plupart des aliments fabriqués à base de lait : les yaourts, les fromages et le lait lui-même. Ces aliments nous apportent des protéines et du calcium, utiles à la croissance et à la solidification des os et des dents.

Attention :

Même si le beurre et la crème fraîche sont fabriqués à partir du lait, ils ne font pas partie des produits laitiers car ils sont très riches en matières grasses. Ils sont donc classés dans les produits gras.

Les desserts lactés (flan, crème desserts, ice-cream...) contiennent surtout du sucre et parfois du gras. Ils font partie de la famille des produits gras et sucrés.

■ RECOMMANDATIONS :

3 produits laitiers par jour.

ASTUCES :

Pour atteindre cette recommandation, vous pouvez consommer :

- du lait au petit déjeuner, un morceau de fromage à midi et un yaourt le soir.



Les aliments ÉNERGÉTIQUES

Ils apportent de l'énergie à l'organisme pour fonctionner sous forme de sucre et/ou de gras. Le gras est aussi appelé lipides. Les sucres (ou glucides), sont de deux types : les sucres lents apportés par les **féculents**, et les sucres rapides apportés par les **produits sucrés**. Notre corps est capable de stocker de l'énergie sous forme de glucides dans le foie et les muscles, mais il peut aussi stocker l'énergie sous forme de graisse si nous consommons plus d'aliments énergétiques que ce dont nous avons besoin.

LES FÉCULENTS :

Ce groupe est composé d'aliments qui apportent des glucides lents (sous forme d'amidon) libérés progressivement grâce à une digestion lente. Ils sont indispensables pour avoir de l'énergie durant plusieurs heures après le repas. Cette catégorie comprend le pain et ses dérivés (biscottes, saou, etc.), les pâtes, le riz, les tubercules (taro, pomme de terre, patates douces, manioc, etc.), les fruits amylacés (ūru, fe'i) et les légumineuses (petits pois, lentilles, haricots rouges, haricots blancs, etc.).

Attention :

Les chips et les frites sont classées dans les produits gras car elles sont très riches en matières grasses (absorbées lors de la cuisson).

RECOMMANDATIONS :

Ils doivent être présents à chaque repas en quantité raisonnable, dans le plat principal ou en accompagnement (pain).



■ LES PRODUITS GRAS :

On distingue :

- Les matières grasses (beurre, huile, margarine, crème fraîche, lait de coco, etc.) que l'on utilise pour cuisiner. Ce sont les graisses visibles.

- Les produits gras, c'est à dire qui contiennent beaucoup de graisses incorporées dans les aliments. On dit que ce sont des graisses cachées. Par exemple, les aliments frits (frites, chips, nems, etc.), les préparations contenant beaucoup de beurre ou d'huile (mayonnaise, certaines sauces, pâte feuilletée...).

■ LES PRODUITS SUCRÉS :

Ces produits (sucre, miel, confiture, bonbons, sirops, jus, sodas ...) apportent beaucoup de sucre rapide.

■ LES PRODUITS GRAS ET SUCRÉS :

Ces aliments contiennent des sucres + des graisses cachées (biscuits, ice-cream, gâteaux, chocolat, firi-firi, donuts, crème chantilly...). Ils sont très riches en énergie.

■ RECOMMANDATIONS :

La consommation de ces produits doit être limitée.

ASTUCES :

Les aliments de ce groupe sont à considérer comme des aliments « plaisir » qu'il faut consommer de manière occasionnelle (un repas de famille, une fête d'anniversaire, etc.).

Ce ne sont pas des aliments indispensables à l'organisme. Consommés en grande quantité, ils apportent trop d'énergie qui sera stockée sous forme de graisse néfaste pour la santé. Un excès de sucres peut aussi favoriser l'apparition de caries.



Les BOISSONS

L'eau est la seule boisson indispensable. Notre corps est composé à 70% d'eau. Chaque jour, nous avons besoin de renouveler l'eau de notre corps pour maintenir son bon fonctionnement (élimination des déchets par les urines, compensation des pertes d'eau dues à la respiration et à la transpiration, etc.).

On entend par eau, l'eau du robinet (si elle est potable bien sûr), l'eau minérale et l'eau pétillante.

Attention :

Toutes les autres boissons qui contiennent une quantité de sucres importante comme les jus, les sirops et les sodas ne sont pas considérées comme des boissons mais comme des produits sucrés. Leur consommation est donc à limiter.

Le thé et le café contiennent de la caféine et de la théine, qui sont des substances avec des propriétés excitantes déconseillées aux jeunes enfants et aux femmes enceintes.



RECOMMANDATIONS :

Il est nécessaire de boire au minimum 1,5L d'eau par jour.

ASTUCES :

Pour s'assurer de boire suffisamment d'eau sur la journée, il faut boire régulièrement sans attendre d'avoir soif. Pour varier les plaisirs, l'eau peut être plate ou pétillante et éventuellement aromatisée avec un peu de jus de citron (sans ajout de sucre).

EN ROUTE VERS LA PLEINE FORME !

A laitier!

1 à 2 fois par jour

3 par jour

Consommer à chaque repas

Au moins 1 fruit et 1 légume à chaque repas

Consommer à volonté!



Et maintenant, concrètement dans mon assiette...

Pour confectionner son repas quotidien, il faut choisir des aliments parmi les différents groupes alimentaires et respecter les proportions présentées sur le schéma ci-dessous. C'est ainsi l'assurance de garder la forme !



- Les légumes doivent occuper la moitié de l'assiette
- Les protéines représentent un peu moins d'un quart de l'assiette
- Les féculents complètent la portion
- Un fruit ou un laitage peuvent accompagner le repas en guise de dessert

DES HABITUDES À CHANGER :

- A table, on boit de l'eau. Réservez les sodas, jus et autres boissons sucrées pour des occasions particulières.
- Limiter la consommation de sel : manger trop salé est néfaste pour la santé. Évitez de trop saler les aliments lors de la préparation et pensez à toujours goûter votre assiette avant d'ajouter du sel. Les assaisonnements tels que la sauce soja, sauce huître, sauce sashimi, nuoc man, etc. contiennent beaucoup de sel. Leur consommation doit être limitée.

DE BONNES HABITUDES À ADOPTER :

- Consommer ses repas à heures régulières
- Prendre le temps de se mettre à table et de manger dans le calme
- Éviter de grignoter entre les repas
- Varier le plus possible ses aliments : la variété est source d'équilibre et de bonne santé !

Manger équilibré, c'est manger de tout en quantité suffisante et raisonnable !



*

Partie 2 : « LES ATOUTS DES PRODUITS DE NOS ÎLES »

Les fruits, légumes et tubercules locaux sont d'excellentes sources de vitamines et minéraux, ils doivent donc être privilégiés dans notre alimentation quotidienne.



MA'A TUPU, MA'A HOTU, HOPE TE AU

LES PRODUITS LOCAUX, C'EST BON POUR MA SANTÉ !

LE CALCIUM

Le calcium est un minéral essentiel pour la santé osseuse. Il est présent dans les produits laitiers, les légumes à feuilles vertes, les fruits secs et les poissons gras. Une alimentation riche en calcium contribue à prévenir l'ostéoporose.



x10

Le persil apporte 10 fois plus de calcium que les pommes de terre.



LA VITAMINE C

Elle favorise l'absorption de fer et protège les vaisseaux sanguins. Elle est présente dans les agrumes, les baies et les légumes-feuilles.

LE FER

Il entre dans la composition de l'hémoglobine qui sert principalement au transport de l'oxygène dans tout l'organisme. Le fer ne peut pas être synthétisé par l'organisme, il doit donc être apporté quotidiennement par l'alimentation en quantité suffisante. Un manque de fer se traduit par une fatigue intense.



x10

Les fruits secs apportent 10 fois plus de vitamine C que les fruits aqueux.



x5

Le faro apporte 5 fois plus de fer que le riz.



LE MAGNÉSIEUM

Il intervient dans la régulation de rythme cardiaque, dans le fonctionnement des muscles et dans le traitement de l'ADN. Les carences en magnésium sont associées à la fatigue, des palpitations, des douleurs musculaires.

x3

Le manioc et le uru contiennent 3 fois plus de magnésium que les feuilles et autres légumes.



LA VITAMINE A

Elle est essentielle pour la vision, la croissance et le système immunitaire. Elle est présente dans les légumes à feuilles vertes et les fruits jaunes et rouges.

LA VITAMINE E

Elle agit comme un puissant antioxydant et protège les cellules contre le vieillissement. Elle est présente dans les huiles végétales, les noix et les céréales complètes.

Le persil apporte 10 fois plus de vitamine C que les fruits aqueux.



Un manque de la vitamine E dans tout les tubercules locaux alors que les produits importés (patates, riz) n'en contiennent pas.





LA PATATE DOUCE

La patate douce est une bonne source de vitamines A et C. Elle est également riche en minéraux puisqu'elle apporte 5 fois plus de calcium que la pomme de terre.

COMMENT PLANTER ?

- Préparer des boutures : prélever à l'extrémité des lianes saines des boutures de 20 à 25 cm.
- Creuser un trou de 15 à 20 cm.
- Placer les $\frac{3}{4}$ de la bouture dans le trou qui sera partiellement rempli de terre (sans tassage).
- Arroser en cas de période sèche.

La récolte a lieu au bout de 4-5 mois.

Les patates douces peuvent être plantées toute l'année mais de meilleurs résultats sont obtenus en plantant en avril/mai/juin.

IDÉE RECETTE : «PURÉE DE PATATES DOUCES»

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1,5 kg de patates douces
- lait
- beurre
- sel, poivre

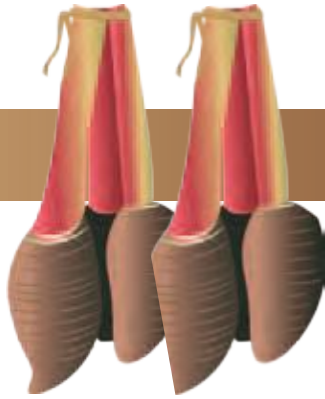
PRÉPARATION

Peler les patates douces. Les couper en morceaux puis les faire cuire pendant 30 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Les égoutter et les écraser à la fourchette, ou les passer au moulin à légumes. Ajouter le lait (quantité en fonction des goûts pour une purée plus ou moins épaisse).

Mettre une noix de beurre. Saler et poivrer.

En utilisant 2 variétés différentes de patates douces (violette et orange) vous obtiendrez une assiette très colorée.



LE TARO

Le taro est un tubercule très intéressant sur le plan nutritionnel : est riche en vitamines A et E et apporte 5 fois plus de fer que le riz.

COMMENT PLANTER ?

- Choisir un sol adapté (souvent sols marécageux).
- Creuser un trou de 20 à 25 cm de profondeur.
- Choisir des rejets sains, et en bon développement végétatif.
- Les feuilles et tubercules sont enlevés avant la préparation.
- Placer le rejet dans le trou qui sera partiellement rempli de terre (sans tassage).
- Arroser en cas de période sèche.

Le taro peut être cultivé à tout moment de l'année.

IDÉE RECETTE : « GRATIN DE TARO »

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 3 taros moyens
- 50 cl de crème fraîche liquide
- sel, poivre

PRÉPARATION

Éplucher les taros, les rincer puis les découper en lamelles de 1/2cm environ. Les disposer dans un plat à gratin.

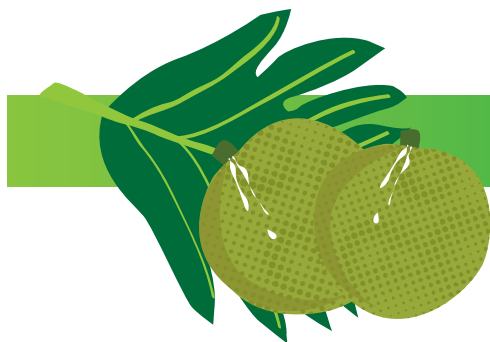
Saler et poivrer.

Verser la crème fraîche .

Mettre à cuire au four à 160°C pendant 20 à 30 minutes.

Ajoutez quelques lardons et du gruyère pour obtenir un plat complet !

*



LE URU

Le uru est un produit riche en calcium et en vitamine C qui apporte également 3 fois plus de magnésium que les pâtes.

COMMENT PLANTER ?

- Faire un trou de 50 cm de profondeur.
- Mélanger la terre avec de l'engrais.
- Récupérer un rejet d'un pied mère.
- Le planter dans le trou.
- Bien arroser.

Il est préférable de planter le rejet là où ses racines ne seront pas confinées. L'arbre commence à produire au bout de 4-5 ans.

IDÉE RECETTE : « HACHIS PARMENTIER DE URU »

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 uru
- 500 g de bœuf haché
- 20 cl de lait
- 50 g de beurre
- 1 cuillère de crème fraîche
- gruyère râpé
- oignons, sel, poivre

PRÉPARATION

Peler le uru, enlever le cœur et le faire cuire dans de l'eau bouillante salée.

Une fois cuit, l'égoutter puis l'écraser à la fourchette.

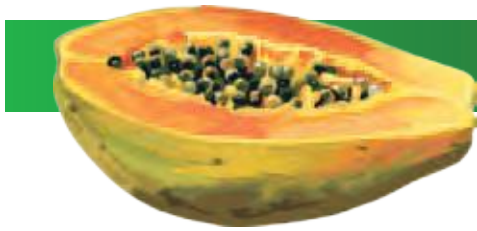
Ajouter le lait, le beurre, la crème. Saler et poivrer.

Faire cuire le bœuf haché dans une poêle avec les oignons.

Mettre dans un plat à gratin : une couche de purée de uru, une couche de viande, puis une nouvelle couche de purée de uru. Parsemer de gruyère râpé.

Faire cuire au four pendant 20 minutes à 180°C.

Cette recette peut-être également réalisée avec des patates douces. On peut aussi remplacer le bœuf par du punu pua'atoro mais il faut le dégraisser au préalable.



LA PAPAYE

La papaye est une excellente source de vitamines : elle apporte 10 fois plus de vitamine C qu'une pomme.

COMMENT PLANTER ?

- Récupérer les graines d'une papaye, les nettoyer et bien les sécher.
- Faire un trou de 50 cm de profondeur et de diamètre.
- Ajouter du compost ou du fumier mélangé avec la terre de surface utilisée pour combler le trou.
- Semer les graines.
- Recouvrir de terre. Bien tasser.
- Arroser abondamment.

*Les premières récoltes se feront 9 mois après la semence.
Le papayer produit toute l'année.*

IDÉE RECETTE : « CLAFOUTIS À LA PAPAYE »

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| - 2 papayes solo | - 1 verre de lait |
| - 3 œufs | - ½ verre de sucre |
| - 1 verre de farine | - 1 gousse de vanille |

PRÉPARATION

Couper les papayes et les découper en lamelles.
Mélanger les œufs, le sucre, la farine, le lait et la vanille.
Déposer les papayes au fond d'un plat et recouvrir avec la pâte.
Faire cuire au four pendant environ 20 minutes à 180°C.
Mettre à cuire au four à 160°C pendant 20 à 30 minutes.

*Cette recette peut être préparée avec n'importe quel fruit en fonction de vos envies !
Mangue, banane, ananas, etc.*





LE POTIRON



Le potiron contient beaucoup de vitamine A, de vitamine C et de sels minéraux.

COMMENT PLANTER ?

- Semer les graines à 1,5 cm de profondeur dans des semis.
- Quand les plantules peuvent être manipulées, environ une semaine après, les repiquer dans la terre.
- Arroser régulièrement.

La récolte se fait environ 5 mois après la plantation.

IDÉE RECETTE : « GRATIN SUCRÉ AU POTIRON »

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 kg de potiron
- 10 cuillères à soupe de sucre
- 15 cl de crème fraîche

PRÉPARATION

Éplucher le potiron et le découper en gros cubes.
Le faire cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes puis bien égoutter.
Ecraser le potiron à la fourchette puis ajouter le sucre et la crème.
Verser dans un plat et faire cuire au four à 180°C pendant environ 20 minutes.

Cette recette peut être réalisée en version salée : il suffit de remplacer le sucre par du gruyère râpé et d'assaisonner la préparation avec du sel et du poivre.





LA BANANE

La banane est riche en vitamines B et C. Elle contient beaucoup de minéraux tels que le potassium, le fer, le phosphore, le calcium et le magnésium.

COMMENT PLANTER ?

- Préparer le trou d'au moins 50 cm de profondeur. (Y mettre du compost ou du fumier)
- Prélever le rejet du bananier.
- Le planter dans la terre.
- Bien arroser.

Pour récolter les fruits, il faut couper le régime entier avant maturité.

IDÉE RECETTE : « TARTE À LA BANANE (FAÇON TATIN) »

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- Pâte sablée :
- 300 g de farine, 120 g de beurre, 60 g de sucre, 1 œuf, 1 pincée de sel
- 2 Kg de bananes
- 50 g de sucre

PRÉPARATION

Préparer la pâte sablée : Faire une fontaine avec la farine, mettre à l'intérieur le beurre, le sucre et le sel. Mélanger. Ajouter l'œuf. Former une boule de pâte, et garder au froid.

Étaler la boule de pâte.

Peler et découper les bananes.

Saupoudrer le fond du moule avec le sucre puis disposer les bananes par dessus.

Recouvrir avec la pâte sablée.

Cuire au four à 170°C pendant 1 h.

Cette recette est également excellente avec d'autres fruits ... comme la papaye !



*



L'ANANAS



L'ananas est riche en vitamine C et en vitamine B. Il contient aussi beaucoup de fibres.

COMMENT PLANTER ?

- Garder la couronne d'un ananas.
- La planter dans la terre.
- Bien arroser régulièrement.

La récolte a lieu environ 18 mois après la plantation.

IDÉE RECETTE : « SALADE DE FRUITS DU FENUA »

INGRÉDIENTS

- 1 ananas
- 1 mangue
- 1 papaye
- 4 bananes
- citron
- vanille

PRÉPARATION

Découper les fruits en petits morceaux
Arroser de jus de citron pour éviter que les bananes noircissent.
Mettre une gousse de vanille pour bien parfumer.
Servir bien frais en dessert.

Inutile d'ajouter du sucre, les fruits en contiennent déjà naturellement ! Il est possible de présenter les fruits sous forme de brochettes pour ajouter une touche d'originalité.





LA MANGUE

Elle est une excellente source de calcium et de potassium. Elle fournit également une quantité intéressante de vitamines A, B, C.

COMMENT PLANTER ?

- Récupérer un noyau de mangue, et bien le brosser.
- Dans un endroit éclairé, faire tremper le côté pointu du noyau dans de l'eau jusqu'à apparition de racines.
- Au bout de 3 semaines, des feuilles devraient apparaître.
- Planter dans la terre mélangée à de l'engrais.
- Arroser régulièrement.

La plantation doit se faire au début de la saison des pluies.

IDÉE RECETTE : « CRUMBLE À LA MANGUE »

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- Pâte à crumble :
100 g de farine, 70 g de beurre, 30 g de sucre roux, 1 jaune d'œuf.
- 3 mangues
- 50g de sucre
- 40g de beurre

PRÉPARATION

Éplucher les mangues et les couper en quartiers, les faire sauter au beurre avec le sucre, jusqu'à ce que les fruits caramélisent.

Réaliser la pâte : mélanger le beurre, la farine et le sucre roux du bout des doigts, ajouter le jaune d'œuf jusqu'à obtenir une pâte sableuse.

Mettre les mangues au fond du plat et recouvrir avec la pâte.

Passer au four pendant 20 minutes.

Cette recette peut être réalisée avec d'autres fruits (papaye, goyave, banane, etc.) et pour varier les saveurs, il ne faut pas hésiter à associer plusieurs fruits ensemble !

*

Partie 3 :

« JE PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE »

Chaque jour, je mange équilibré et je bouge pour être en bonne santé !



Pour être en bonne santé, il faut manger équilibré et BOUGER !

Au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour sont nécessaires pour rester en forme.



CHACUN SON RYTHME

Bouger chaque jour, c'est possible pour tout le monde !

Voici quelques astuces pour être actif, sans pour autant devenir un athlète de haut niveau :

- J'intègre l'activité physique dans mon quotidien : je me déplace à pied ou en vélo, je m'occupe de la maison et du jardin, j'emprunte les escaliers le plus souvent possible, etc.
- Je peux aussi pratiquer une activité physique de loisirs : marche en famille, natation dans le lagon, volley-ball avec mes amis, va'a, surf ou ori tahiti... l'activité physique c'est avant tout un moment de détente et de plaisir en famille ou entre amis !

LA BONNE IDÉE

Pensez à utiliser les infrastructures proposées par les communes (stade, parc, terrain de sport, etc.) pour diversifier votre activité physique et n'hésitez pas à vous renseigner sur les associations proches de chez vous pour découvrir une activité sportive encadrée par des professionnels.

Je fais le choix d'une vie active. A la maison, à l'école, au travail, pendant mon temps libre ou lors de mes déplacements : je bouge pour ma santé !



*

■ Contacts

Pour toute information complémentaire, veuillez contacter les professionnels de santé en charge de la prévention.

Département des programmes de prévention

Bureau des maladies liées au mode de vie

Tél : 48.82.09 – email : secretariat.dpp@sante.gov.pf

Cellule d'éducation pour la santé de l'hygiène scolaire (de Mahina à Faaa)

Tél : 50.91.46

Cellule de promotion de la santé de Tahiti Nui

Tél : 42.66.66

Cellule de promotion de la santé de Tahiti Iti

Tél : 54.77.74

Cellule de promotion de la santé de Moorea-Maiao

Tél : 55.22.51

Cellule de promotion de la santé des Iles-sous-le-vent

Tél : 60.02.08

Cellule de promotion de la santé des Australes

Tél : 93.22.54

Cellule de promotion de la santé des Marquises

Tél : 92.07.76

Cellule de promotion de la santé des Tuamotu-Gambier

Tél : 54.32.46