

Animée par
Hélène Thuat
Diététicienne

CONFÉRENCE

TĀMĀ'A MAITA'I

AUX ÉCHAPPÉES CULTURELLES

VENDREDI 18 MAI 2018 - 8H À 10H
DANS LA SALLE DU GOUVERNEMENT

INSCRIVEZ-VOUS AU PLUS TÔT
Auprès de votre référent RH
Nombre de places limité !

Contact : Direction de la Modernisation et des Réformes de l'Administration
Mail : kalani.pomare@modernisation.gov.pf / Tél : (+689) 40 47 24 70

TESTEZ VOTRE RISQUE D'HTA

DÉPISTER L'HTA

L'HTA, SES COMPLICATIONS ET
SES CAUSES

OFFRE ALIMENTAIRE EN
POLYNÉSIE

LA CONSTRUCTION DE
L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

QUIZZ ET SITUATIONS

TESTEZ MAINTENANT VOTRE RISQUE D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET N'HÉSITEZ PAS À DISCUTER DES RÉSULTATS AVEC UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ !

Entourez les réponses qui vous correspondent et comptabilisez le nombre de points.

	Réponse OUI	Réponse NON
Vous êtes un homme de plus de 45 ans ou une femme de plus de 50 ans ?	1	0
Vous avez un membre de votre famille (père, mère, frère ou sœur) qui a une tension élevée ?	1	0
Vous êtes en surpoids ou obèse ?	4	0
Vous pratiquez une activité physique régulièrement ?	0	2
Vous mangez très salé ?	2	0
Vous êtes fumeur ?	2	0
Vous consommez beaucoup d'alcool ?	2	0
TOTAL POINTS		





de 0 à 1 point

FAIBLE RISQUE

Vous avez un faible risque de développer de l'hypertension artérielle.

de 2 à 3 points

RISQUE MOYEN

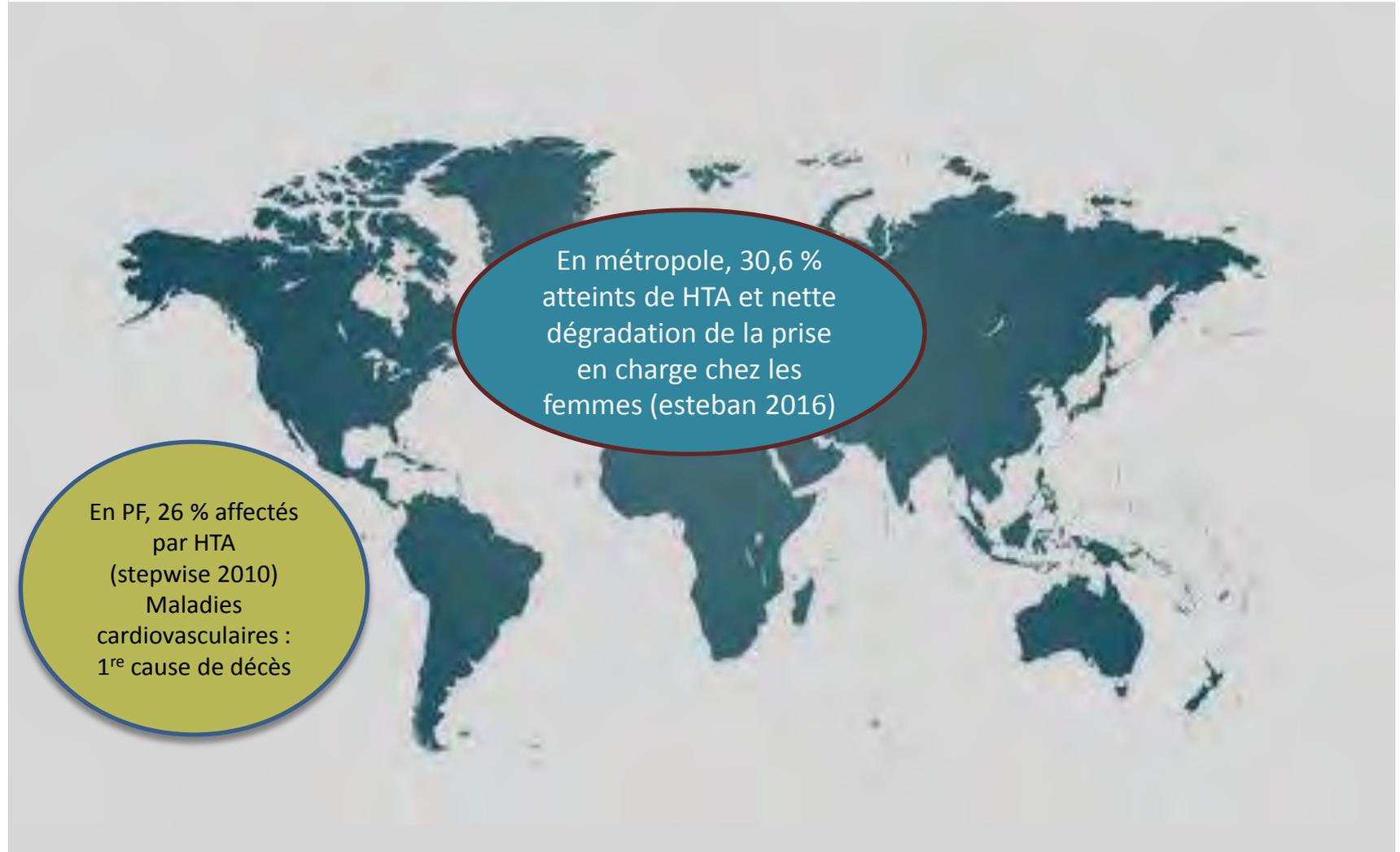
Vous présentez un risque moyen. Une adaptation de votre mode de vie peut réduire ce risque : adoptez une alimentation équilibrée et peu salée et pratiquez une activité physique régulière.

plus de 4 points

RISQUE IMPORTANT

Une adaptation de votre mode de vie est recommandée pour éviter l'hypertension artérielle. Adoptez une alimentation équilibrée et peu salée et pratiquez une activité physique régulière. **Parlez-en à un professionnel de santé.**

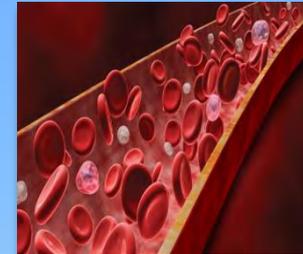
Dans le monde, 1 milliard de personnes atteintes de HTA
17 millions de décès de maladies cardiovasculaires/an.
Sur ces 17 millions, 56 % imputables à l'HTA.



Augmentation anormale de la pression artérielle avec des conséquences lourdes



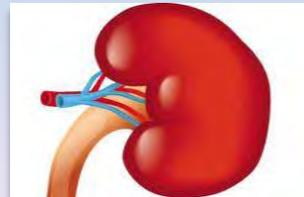
Insuffisance
cardiaque



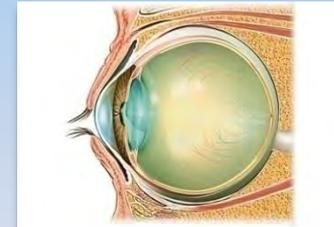
Athérosclérose



AVC



Insuffisance
rénale



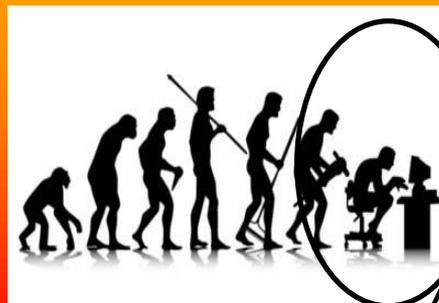
Cécité

Dépistage

- **Pression systolique** : pression maximale au moment où le cœur se contracte ;
- **Pression diastolique** : pression minimale au moment où le cœur se dilate et se remplit ;
- **HTA > à 14 -9 cm Hg** sur des mesures répétées au repos.

Prévention

En s'attaquant aux causes





Partie 2 : Alimentation
Offre alimentaire

**MA'A TUPU, MA'A HOTU,
HOPE TE AU**
LES PRODUITS LOCAUX, C'EST BON POUR MA SANTÉ !

LE CALCIUM

Le calcium est essentiel pour la constitution des os. Il est aussi une source en nutriments essentiels pour l'organisme, comme les vitamines du groupe B.

x10

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

LA VITAMINE C

Elle favorise l'absorption du fer présent dans les aliments et intervient dans plusieurs mécanismes hormonaux. Une déficience en vitamine C peut diminuer la résistance aux infections.

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 locaux apportent 10 fois plus de vitamine C que les fruits importés.

LE MAGNÉSIUM

Il intervient dans la régulation du rythme cardiaque, dans le fonctionnement des muscles et dans la transmission de l'information nerveuse. Une carence en magnésium peut entraîner de la fatigue, des palpitations, des douleurs musculaires.

x5

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

LA VITAMINE E

C'est un anti-oxydant. Elle protège les tissus contre les dommages de l'oxydation en neutralisant les radicaux libres. Elle joue de ce fait un rôle préventif dans le développement des cancers et sur le vieillissement.

x3

Le manioc et le uru contiennent 3 fois plus de magnésium que les nouilles et autres pâtes.

LA VITAMINE A

Elle est impliquée dans la vision nocturne, la croissance, ainsi que le maintien de la santé de la peau et des muqueuses.

La patate douce est une excellente source de vitamine A.

On trouve de la vitamine E dans tous les tubercules locaux alors que les produits importés (pâtes, riz) n'en contiennent pas.

Saveurs de nos îles

Production locale intéressante sur le plan nutritionnel



Culture - Alimentation



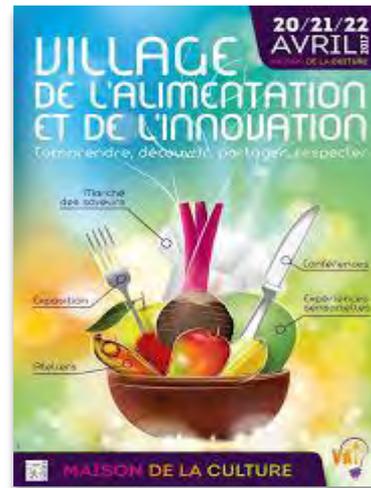


Offre de produits industriels très diversifiée avec un étiquetage difficile à interpréter

Applications numériques : Yuka ou Open food Fact



Événements et publications autour de l'alimentation



Environnement climatique favorable à l'agriculture



Lien avec vidéo Hiva O te Ea Obésité
7 minutes

Partie 3

Comment construire son équilibre



J'identifie les 3 groupes alimentaires

- **Recommandation 1** : J'équilibre mes quantités en consommant sur chaque assiette les 3 groupes alimentaires suivants :



LES ALIMENTS PROTECTEURS

(fruits et légumes) sont riches en vitamines et en minéraux. Ils protègent le corps contre les maladies.



LES ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES

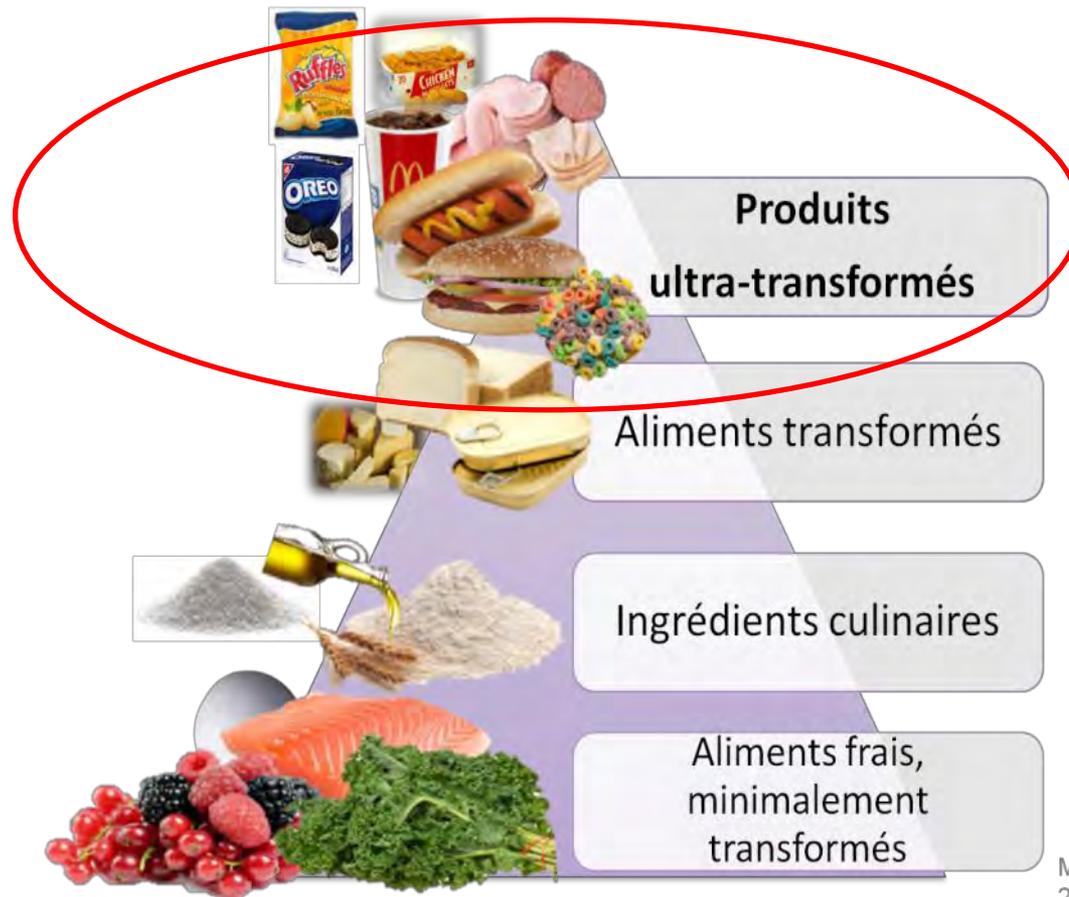
(féculents, céréales, huile, etc.) sont riches en glucides et en bonnes graisses. Ils apportent de l'énergie au corps.



LES ALIMENTS CONSTRUCTEURS

(viande, produits laitiers, poisson et crustacés, noix, œufs, etc.) sont d'excellentes sources de protéines. Ils aident le corps à se développer et à se réparer.

Recommandation 2 : Je limite ma consommation de produits industriels riches en gras, en sucre, en sel



Recommandation 3 : Je consomme des fruits et légumes à chaque repas

QU'EST-CE QU'UNE PORTION ADAPTÉE ?

1. MANGEZ AU MOINS **3 PORTIONS DE LÉGUMES** TOUS LES JOURS

QU'EST-CE QU'UNE PORTION ?
LE CREUX DES DEUX MAINS REMPLI AU CHOIX DE HARICOTS, CÉLERI, CONCOMBRE, LAITUE, LÉGUMES À FEUILLES VERTES, CITROUILLE, CAROTTE, TOMATE, ETC.

2. MANGEZ AU MOINS **2 PORTIONS DE FRUITS** TOUS LES JOURS

QU'EST-CE QU'UNE PORTION ?
AU CHOIX : UNE BANANE, UN MANGOUSTAN, UNE CARAMBOLE, UNE GOYAVE, ETC. OU UNE POIGNÉE DE MORCEAUX D'ANANAS, DE MANGUE, DE PAPAYE, DE MELON, ETC.

The infographic features a yellow background. At the top left, a dark grey banner contains the title. Below it, two white cards with dark grey headers provide specific advice. The first card, labeled '1.', shows a hand holding a cup of mixed vegetables and includes a circular icon with a person and the number 3. The second card, labeled '2.', shows a hand holding a cup of mixed fruits and includes a circular icon with a leaf and the number 2.

Recommandation 4 :

Chaque jour, je bouge au moins 30 minutes



Laquelle de ces assiettes est la plus équilibrée ?



LES ALIMENTS PROTECTEURS

(fruits et légumes) sont riches en vitamines et en minéraux. Ils protègent le corps contre les maladies.



LES ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES

(féculents, céréales, huile, etc.) sont riches en glucides et en bonnes graisses. Ils apportent de l'énergie au corps.



LES ALIMENTS CONSTRUCTEURS

(viande, produits laitiers, poisson et crustacés, noix, œufs, etc.) sont d'excellentes sources de protéines. Ils aident le corps à se développer et à se réparer.



ALIMENTS PROTECTEURS

ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES

ALIMENTS CONSTRUCTEURS

Casse-croûte équilibré ?



LES ALIMENTS PROTECTEURS

(fruits et légumes) sont riches en vitamines et en minéraux. Ils protègent le corps contre les maladies.



LES ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES

(féculents, céréales, huile, etc.) sont riches en glucides et en bonnes graisses. Ils apportent de l'énergie au corps.



LES ALIMENTS CONSTRUCTEURS

(viande, produits laitiers, poisson et crustacés, noix, œufs, etc.) sont d'excellentes sources de protéines. Ils aident le corps à se développer et à se réparer.

En-cas équilibré ?



Groupe d'aliments	Idées
Protecteurs	Fruits frais, Légumes en crudité.....
Énergétiques	Flocons d'avoine, pains, biscuits peu sucrés, fruits secs, sauces lipidiques
Constructeurs	Lait, laitages, fromages, viandes maigres, poissons...

Les boissons

Hydratation



Quizz

1. Pour brûler 100 calories, combien de minutes de jogging faut-il faire ?
2. Pour dépenser une poignée de cacahuètes (35g), combien de minutes faut-il nager ?
3. Ces 6 assiettes ont un point commun, lequel ?



Quizz

- Combien de grammes de sel contient une boîte de punu pua'atoro ?
- Lequel de ces 2 produits est le plus salé ?

Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g	pour une portion de 250 g	%
Energie	286 kJ (69 kcal)	715 kJ (171 kcal)	
Matières grasses	3,1 g	7,7 g	
dont acides gras saturés	2 g	5 g	
Glucides	5,6 g	14 g	
dont sucres	1,7 g	4,3 g	
Fibres alimentaires	2,1 g	5,3 g	
Protéines	3,5 g	8,8 g	
Sel	0,44 g	1,11 g	

** Apports Quotidiens de Référence pour un adulte-type (8400 kJ)
Cet emballage contient 2 portions.

Valeur nutritionnelle moyenne Average nutrition value	100 g	1 biscuit (12,5 g)	% GDA** / biscuit
Valeur énergétique / Energy	495 kcal 2080 kJ	62 kcal 260 kJ	3%
Protéines / Protein	6,6 g	0,8 g	2%
Glucides / Carbohydrate	63 g	7,9 g	3%
dont sucres / of which sugars	30 g	3,7 g	4%
Lipides / Fat	24 g	2,9 g	4%
dont saturés / of which saturates	13 g	1,6 g	8%
Fibres alimentaires / Fibre	3,5 g	0,40 g	2%
sodium	0,47 g	0,06 g	3%

Situations

- Je n'ai pas pris de petit-déjeuner. Je suis au bureau, il est 09h00 et j'ai faim. Ma pause déjeuner est à 12h00 ! Que faire ?
- Je veux perdre du poids et décide de commencer un régime par une étape de jeûne ?
- Je suis un grand consommateur de soda. Mon taote me dit de stopper. Comment puis-je faire ?
- J'aime manger en grande quantité, réduire les portions est synonyme de frustration, comment faire ?
- Je décide de passer au régime *vegan* pour être en bonne santé. Est-ce que je fais le bon choix ?

A close-up photograph of a green woven basket. The texture is composed of numerous parallel, slightly curved green strands that are interlaced to form a diamond-shaped or herringbone pattern. The lighting is bright, highlighting the natural texture and color of the material. The overall appearance is that of a traditional, hand-woven textile.

**Maururu
et Bon appétit!**