

# LE DIABÈTE, UNE MALADIE QUI NOUS CONCERNE TOUS TE MA'I 'ŌMAHA TIHOTA, E 'OHIPA TE REIRA NA TE TĀ'ĀTO'ARA'A

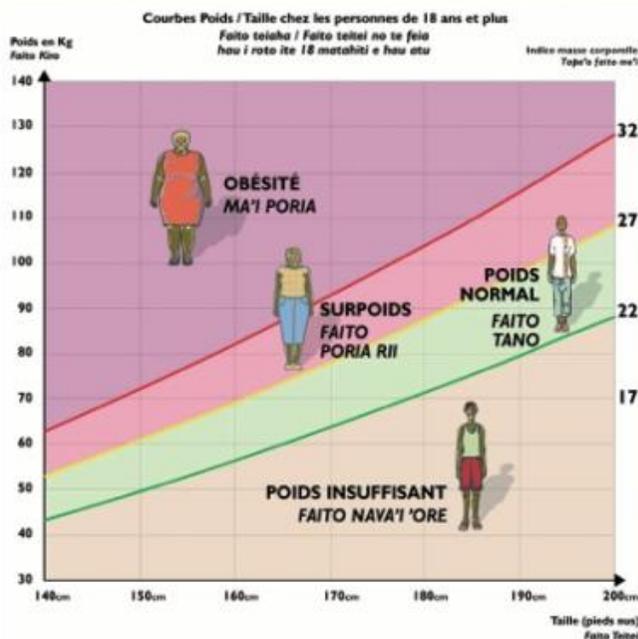
## ÊTES VOUS A RISQUES ? E FIFI ANEI OUTOU ?

Déterminez ici votre profil :  
A pāhono mai i teie mau uira'a

- |   | OUI<br>'E                | NON<br>'AITA             |
|---|--------------------------|--------------------------|
| * Vous ne faites aucune activité physique<br>Mea iti tā'oe fa'aha'utira'a tino  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| * Vous êtes en surpoids<br>Ua hau tō 'oe kiro i te faito tano   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| * Vous avez un parent diabétique<br>E feti'i to 'oe tei ro'ohia i te ma'i 'ōmaha tihota   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| * Vous faites de l'hypertension<br>(14/9 ou plus)<br>E ne'ira'a toto pūai tō'oe (14/9 e aore ra e hau atu)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| * Vous avez des antécédents familiaux de maladie cardio-vasculaire<br>E feti'i to 'oe tei ro'ohia i te ma'i māfatu  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| * Vous avez eu du diabète pendant une grossesse. Votre enfant pesait plus de 4 kg à la naissance<br>Ua ro'ohia 'oe i te ma'i 'ōmaha tihota i te taime a tō ai 'oe, e aore ra, ua fānau 'oe i te hō'ē 'aiū hau i te 4 kiro | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Si vous avez coché au moins 2 «oui», parlez-en à votre Taote.**  
Mai te peu ua pāhono 'oe piti «E», farerei atu i te 'oe Taote.

### Un poids normal pour une vie équilibrée Te ho'e faito teiaha tano no te ho'e orara'a ma'ita'i



- LES CAUSES**
- Héritéité • Troubles psychologiques • Mode de vie sédentaire
  - Alimentation riche en grasses et sucres...
- LES RISQUES**
- HTA, diabète, grippe du sommeil, insuffisance cardiaque et respiratoire, arthrose, tumeurs vasculaires, cancer, diabète précoce...
- TE MAU FIFI**
- Te mau fifi... (text small)

A l'aide de la formule ci-dessous, calcule-t-on indice de masse corporelle et positionne-toi sur le graphique. Tu peux également t'amuser avec tes parents et ta famille.

$$IMC = \frac{\text{poids en kg}}{(\text{taille en m})^2} \quad (\text{exemple} = \frac{60 \text{ kg}}{1,60^2} = 23,5)$$

### 3 règles d'or

3 tuha'a faufa'a e tano ia haapaohia

- MANGEZ EQUILIBRE**  
A AMU I TE MAU MAA HURU RAU ATO'A MA TE FAITO MAITAI
- FAITES DU SPORT REGULIEREMENT**  
A RAVE TAMAU I TE TU'A'RO
- FAITES-VOUS DEPISTER**  
A HI'OPO'A I TO OUTOU TOTO



### Les complications du diabète Te mau āti atoā te mai 'ōmaha tihota

- œil mata
  - dents niho
  - CŒUR māfatu
  - rein mape
  - ped avae
- ▶ **cécité** matapo
  - ▶ **perte de dents** ore te niho
  - ▶ **infarctus** tape'a māfatu
  - ▶ **dialyse** mape : tama te toto
  - ▶ **amputation** avae tapu

**Agiissons ensemble pour prévenir demain !**  
A ha'a ana'o i teie nei no te pārunura'a i te ananahira'a!