

# B

## BOUGEZ MALIN - *Mwili Ufagné hazi* = PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Recommandations générales

Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée et élevée (*marche rapide, montée d'escaliers, course à pied,...*), au moins 5 jours/semaine.

- **L'intensité modérée** : je suis en capacité de répondre à des phrases courtes ou d'échanger par des phrases courtes avec la personne avec laquelle je pratique.
- **L'intensité élevée** : lorsque l'on me pose une question, je n'arrive à répondre que par oui ou par non.

### Pourquoi bouger ?

Faire de l'activité physique et rester moins longtemps assis(e) ou allongé(e), c'est mettre toutes les chances de son côté d'améliorer sa qualité de vie, son sommeil et, à plus long terme, réduire le risque de développer certaines maladies (*obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, cancers, hypertension artérielle, etc.*).

### Comment bouger ?

On peut faire de l'activité physique dans le cadre des loisirs, des activités domestiques et du travail. Les activités physiques peuvent inclure le sport mais pas seulement. Il s'agit notamment des activités comme les déplacements à pied pour aller faire ses courses, les randonnées, la danse ou encore celles que l'on réalise chez soi, à l'intérieur ou à l'extérieur (*faire le ménage, porter des courses, aller au champ, etc.*). On peut mixer les différents types d'activités quotidiennes :

10 minutes d'exercice physique avec mes collègues au travail

10 minutes de marche pour aller déjeuner le midi

10 minutes de ménage le soir en rentrant à la maison...



# QUELQUES REPÈRES SUR LA NUTRITION À MAYOTTE CAMPAGNE DE COMMUNICATION 2019



# QU'EST-CE QUE LA NUTRITION ?

Pour le Programme National Nutrition Santé (PNNS), la nutrition s'entend comme **l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.**



## CONTEXTE NUTRITIONNEL À MAYOTTE

Mayotte est en pleine transition nutritionnelle : le régime alimentaire change (*offre alimentaire diversifiée, hausse de la consommation de sucre, de produits d'origine animale...*) mais également les modes de vie (*sédentarisation, urbanisation*). La coexistence simultanée dans la même communauté, voire dans les mêmes foyers, de situations de dénutrition chez les enfants et d'obésité chez les mères constitue une difficulté supplémentaire.

### Surpoids, obésité

Le surpoids (*Indice de Masse Corporelle ou IMC  $\geq 25$* ) = 35% des hommes et 32% des femmes

L'obésité (*IMC  $\geq 30$* ) = 17% des hommes et 47% des femmes

### Diabète

10.5% des personnes entre 30 et 69 ans sont diabétiques (données de 2008)

Le diabète gestationnel est important à Mayotte, il concernait environ 10% de la population féminine en 2016.

### Sous nutrition

Le retard de croissance statural (*rapport taille pour âge  $\rightarrow$  marqueur de la malnutrition chronique*) concerne 6.4% des enfants de moins de 4 ans, et 5.9% des 5-14 ans.

La maigreur (*rapport poids pour taille  $\rightarrow$  marqueur de la malnutrition aigüe*) concerne 7.5% des enfants moins de 4 ans

### Comportements alimentaires

L'alimentation est peu variée et doit permettre avant tout la satiété.

Le riz est présent dans presque 40% des prises alimentaires, les mabawas dans 18%, les cuisses dans 16% et le bata dans quasiment 10% des cas.

31% des femmes estiment qu'il existe des aliments tabous qui ne doivent pas être consommés pendant les trois derniers mois de la grossesse et 50% des femmes estiment qu'il existe des aliments tabous qui ne doivent pas être consommés pendant l'allaitement,

Dans 20% des cas, l'allaitement est interrompu en raison d'une nouvelle grossesse et est potentiellement une cause de sevrage brutal, exposant l'enfant à un risque de malnutrition.

### Activité physique

A partir de 15 ans, 56,3% des femmes avaient un faible niveau d'activité physique contre 32% pour les hommes.

## MANGEZ SAIN - *Dya na unahana swiha yaho* = MANGER ÉQUILIBRÉ

### Recommandations générales

Manger de tout, mais en quantités adaptées, en privilégiant les aliments, non transformés, bénéfiques à notre santé (*fruits, légumes, brèdes, féculents, poissons...*) et en limitant la consommation de produits sucrés (*boissons sucrées, bonbons, gâteaux, biscuits...*), salés (*chips, nouilles en sachet...*) et gras (*fritures, mayonnaise, plats au coco...*), en buvant de l'eau tout au long de la journée.

L'équilibre alimentaire s'évalue sur une semaine et non sur un seul repas. C'est pour cela qu'il n'existe pas d'aliments interdits ni d'aliments miracles.

**Tout est question d'équilibre !**

### 5 fruits et légumes par jour

Pour être en bonne santé, l'idéal est de manger 5 fruits et légumes par jour, soit maximum 3 portions de fruits et minimum 2 portions de légumes par jour. Mais qu'est-ce que signifie une portion ? Pour se faire une idée simple, ça représente la taille d'un poing. N'oublions pas de manger des fruits et légumes variés, cuits ou crus et de saison en les incorporant dans nos recettes. Pensons à rajouter des légumes dans des sauces viandes et poissons et à accompagner nos plats de crudités.

### Une bonne hydratation

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme. S'hydrater c'est boire de l'eau tout au long de la journée, minimum 1.5L. Les besoins en eau augmentent lors de fortes chaleurs ou lors de la pratique d'activité physique. La sensation de soif signifie que le corps est déjà déshydraté. Le thé, tisane, café non sucré et coco à boire sont de bonnes alternatives à l'eau.