

IA ĀRAI-HIA TE MA'I

ōmaha tihota



HE Kaitiaki Take Kōwhiri  
Mō Te Kaitiaki Take Kōwhiri

Le diabète : je peux l'éviter !

# E AHA TE MA'I ŌMAHA TIHOTA ?

**E ma'i fifi e te tamumu 'ore. I te taimē oia e parahi ai i roto i te tino, no te 'orara'a ta'ato'a ia.**

Na te faito ūana o te tihota i roto i te toto e fa'a'ite mai te reira. Aita e nava'i fa'ahou te oromona "insuline" i roto i te tino o te ta'ata ma'i. Aita ato'a teie oromona e fa'aōhipa maita'ihia. Na te reira e tape'a te tihota e vai nei i roto i te toto, 'ore atu ai e tapae atu i roto i te mau mero mai te māfatu, te mau ūaūa ....etv. E ūana te faito tihota i roto i te toto, e fa'aino oia i te mau ūaūa terera'a toto.




# E MA'I ŌMAHA TIHOTAHIA TE MAU TA'ATA ATO'A MA TE 'ITE 'ORE

Te ma'i ōmaha tihota faito 2 tei 'ite pinepinehia i Porinetia farani nei. Eita e 'ite oi'oihia. 5 aita ra 10 matahiti i muri atu e 'ite-hia ai te ma'i ōmaha tihota.

## Teie te mau tapa'o :

- Eita te tutu'ā e ōra oi'oi
- E ha'apē te 'iri, te tīa niho, te ōmaha e te mero vahine
- E ha'apa'ari āta te 'ure
- Putaputa aita ra aita na rima e na ava'e fa'ahuruē fa'ahou.
- Te rohirohi
- E mohimohi te mata
- E hi'a'ai pinepine i te ōmaha
- E ūana te po'iha



Penei-ae ua ma'i ōmaha tihota-hia 'oe i te taime tōra'a, te ōmaha tihota ia o te vahine hapū. E tōpa te faito tihota i roto i te toto i muri mai i te taime fanaura'a. Tēra ra, e ūana te tupura'a o te ma'i ōmaha tihota io te Metua vahine e io te tamarii i roto te tau a muri atu.

# MEAFIFI MAU TE MA'I ŌMAHA TIHOTA

Ia parahi oia i roto i te tino, eita te mā'i ōmaha tihota e 'ore fa'ahou. Teie te mau rave'a ia 'ore te ma'i ōmaha tihota ia teimaha roa atu : ha'apa'o i te amura'a huero ra'au, fa'ahauti tamau i te tino e tama'a faito āu noa. Aita te mā'i ōmaha tihota e ha'amau'ui i te tino tēra ra, e ūana atu te mau fifi e farereihiā, ino roa atu ai te ōrara'a mai te mea aita e farerei atu i te taote.

## Te mau fifi rau e tupu mai :

- E māhu te mau ūaūa terera'a toto, fa'aino atu ai i te roro
- E ha'aparuparu te māfatu e ino-roa-atu-ai.
- E mohimohi na mata, e pō-roa-atu-ai
- Aita te 'ure e pa'ari fa'ahou
- E ha'apohe na avae, e ha'apē, e tae roa i te tapu fa'ata'a-ē-roa.
- E ino na mape, e tae roa i te fa'aōhipa i te mape ūira.

# A MĀ'IMI I TŌ 'OE MA'I ŌMAHA TIHOTA

No te mā'imi i te ma'i ōmaha tihota, e faitohia te tihota i roto i tō 'oe toto. Na te taote aita ra na te 'utu'utu ma'i e rave i taua mā'imira'a.

Mai te mea ua hau tō 'oe i te 25 matahiti e tei roto 'oe i teie mau fa'anahora'a fifi mau, farerei atu i tō 'oe taote aita ra te hō'ē 'utu'utu ma'i.

## E TUPUHIA ANEI 'OE I TE MA'I ŌMAHA TIHOTA ?

- Te vai ra tō 'oe na metua , hō'ē tūane, hō'ē tūahine ma'i ōmaha tihota
- Ua hau roa anei tō 'oe faito teiaha
- Perehu noa 'oe i te rahira'a o te taime
- Pūai te neira'a toto
- Rahi te mī'i i roto te toto
- E ma'i ōmaha tihota tō 'oe i te taime a tō ai 'oe
- E maha kiro to tō 'oe aiū i te taime fanaura'a

## FAITO TIHOTA I ROTO I TE TOTO E TE PARAU FA'A'ITE

Faito tihota i roto i te toto ma te tama'a 'ore (8 hora i muri atu i te tamara'a hope'a)

rōpu 0.80g/l e 1g/l

rōpu 1g/l e 1.26g/l

1.26g/l e hau 'atu

faito tano noa

Piri i te ōmaha tihota

ma'i ōmaha tihota

# NAHEA IA ARAI I TE

la fa'aōhipa oe i te tahi mau fa'anahora'a nō  
tō 'oe ea i te mau mahana atoa, eita 'oe e  
ro'ohia i teie ma'i ōmaha tihota.

## UA TŪĒA TĀU FAITO MĀ'A E TĀU FAITO FA'AŌHIPARA'A

Mea faufa'a te mā'a no te ārai i te ma'i ōmaha tihota. la tano  
e ia rau te mau tamā'ara'a, e vai maite te faito teiaha. Teiaha  
poria hinu roa 'oe, e ma'i ōmaha tihota-hia 'oe.

# MA'I ŌMAHA TIHOTA FAITO 2 ?



## Teie te tahi mau fa'auera'a :

- Tama'ā i te mau hora i matau-hia
- Eiaha roa e 'amu'amu i rapae atu i te mau hora tamā'ara'a
- Fa'atano te mau tamā'ara'a e ia rau te mā'a : mā'a hotu e te mā'a tupu
- Fa'aiti te mā'a hinu, tuhituhi e te miti popa'a.
- A 'ara i te faito mā'a : rava'i noa hō'ē mereti mā'a
- A 'inu i te pape, ha'apae i te mau 'inu monamona
- Ha'apae i te 'inura'a i te 'ava
- Ha'apae i te ha'avī i tā 'oe tapura mā'a

# FA'AHAUTI I TŌ 'OE...TINO.

## A TŪ !

IA VAI 'IE'IE NOA 'OE, a fa'ahauti i tō 'oe tino e 30  
miniti i te mahana hō'ē. E mea 'ohie.

## A TŪ !

A HUTI MAI TE MAU HOA aita ra te feti'i ia  
'ana'anatae 'outou pauroa.





# TE TAHI MAU RAVERA'A

A TŪ!

A TŪ!

## Teie te tahi mau ravera'a :

- Ta'ahi atu na raro aita ra na ni'a i te pereoo ta'ata'ahi
- Tamā te utuafare e te āua
- Ha'apinepine i te pa'iuma na ni'a i te ē'a
- Haere atu e 'au, e ōri haere, e hōe i te va'a, e te mau hoa aita ra e tā 'oe feti'i tamari'i



# “LA MAISON DU DIABÉTIQUE”

Ua fa'arahia 'oe na te taote e ma'i ōmaha tihota tō 'oe, e fa'auehia 'oe e haere atu i te pū ha'api'ira'a no te rapa'au i te ma'i ōmaha tihota. Na teie pū e arata'i ia 'oe i roto i te tahi mau fa'anahora'a ia 'ore te ma'i ōmaha tihota ia ūana roa atu.

## Parau fa'a'ite no roto mai i te mau ta'ata ma'i :

- Sahn : “Aita vau i ha'avahia, ua tauturuhia vau i roto i tō'u ma'i”
- Manuia : “I teie nei, ua 'ite vau i te faufa'a ia 'atu'atu vau ia u 'iho, ia 'ara i te mā'a o tā'u e amu nei e ia fa'ahauti i tō'u tino”
- Andrée : “Mea ōhi'e te mau tauara'a parau i ni'a i te mā'a e te ma'i ōmaha tihota, tauturuhia matou no te rave i te tahi mau fa'anahora'a ōhi'e no matou”
- Maire : “Teie tā'u poro'i, aita tō matou e ma'i pe'e”
- Iotefa : “I muri mai te tau ha'api'ipi'ira'a, e maita'i atu tō 'oe 'orara'a noa atu te ma'i, aita 'oe e mata'u fa'ahou, e ti'a roa ia 'oe ia ārai i te tahi atu mau fifi teimaha no teie ma'i”
- Moana : “E niro teie tau ha'api'ipi'ira'a ei tumā i te tahi mau mana'o hape”



# TE MAU TA'ATIRA'A

Te vai nei te mau ta'atira'a no te tauturu ia 'oe :

Association des Diabétiques et Obèses de Polynésie  
française (ADOPF)

Tél : 43.96.84

Association TE APAKUA des Diabétiques  
des îles Marquises (Nuku Hiva)

Tél : 73.42.48

Association des Diététiciens de Polynésie française  
(ADPF)

Site Internet : [www.adpf.pf](http://www.adpf.pf)

Contact mail : [diet-polynesie.asso@mail.pf](mailto:diet-polynesie.asso@mail.pf)



Association TE APAKUA

Des diabétiques des îles Marquises





Te aroha nei au, tō ma'a tino iti i te āmo ra'a i teie tutau ai e...

Teie te parau te mau hoa e

Eiaha perehu fa'ahou e

Hiti noa noa mai te mahana e

Papa i tana pa'i taro e

A tahi hutira'a

A piti hutira'a, tahetahe te hou papa e

A he he ponapona te tino o papa e

A he he mama a hi'o noa mai e

Are'a ra ia mama iti e

Te hoe hoe noa ra i te va'a (a rari e)

A tahi hoera'a, a piti hoera'a,

Paupau te aho mama e

Ahe he he, ta'oe ravera'a e te va'a e

A he he he taumau a vau i te ho'e e

Papa iti e o āiu ma e

Ma'a taro, te ufi, te meia e

Te 'ia tunu pa'a (e) te miti ha'ari

Tama'a maita'i o āiu ma

A he he he aue te mata rarahi

A he he he ha'amana'o tō 'oe tino iti e..

Papa i'ti e, i te pa'i taro e

Pua tane mau a e (e rari e)

Are'a ia te ma'i diabète

Oia le diable et la bête

Ia hape noa atu ta 'oe ravera'a

Katikati oia to tino e

A he he he , a ha'a a ha'a (bis)

Atu'atu maita' i (i) to tino

Tama'a maita'i, horohoro maita'i

'ie'ie roa ia (o) mama

I ta papa ravera'a e

Atu'atu maita'i (i) to tino e

Tama'a maita'i, horohoro maita'i

Aue e ho'i e..ua ponapona roa te tino papa

Herehere noa ia mama aaiiee.

