

# LE DIABÈTE,



Pacific  
Community  
Communauté  
du Pacifique

# ÇA COMMENCE COMME ÇA



**La sédentarité et la consommation d'aliments très sucrés augmentent fortement le risque de diabète.**



**Demandez conseil à des professionnels de santé.**

**[www.spc.int](http://www.spc.int)**

© Communauté du Pacifique (CPS) 2019

**PACIFIQUE**  
**SANS TABAC**



Pacific  
Community  
Communauté  
du Pacifique

# Halte au TABAC !



**Le tabagisme nuit  
à votre santé  
et à celle de votre  
entourage.**

**Faisons de nos voitures, maisons et lieux publics des espaces non-fumeurs !**



**Demandez conseil à des  
professionnels de santé.**

**[www.spc.int](http://www.spc.int)**

© Communauté du Pacifique (CPS) 2019



Pacific  
Community  
Communauté  
du Pacifique

**LE BINGE  
DRINKING  
DETUIT**

**DES VIES  
DES FAMILLES  
DES COMMUNAUTÉS**

**Stop à l'abus  
d'alcool**



**Demandez conseil à des  
professionnels de santé.**

**[www.spc.int](http://www.spc.int)**

© Communauté du Pacifique (CPS) 2019

# Ne cédez pas face



Pacific  
Community  
Communauté  
du Pacifique

# au DIABÈTE

## NE LAISSEZ PAS LE DIABÈTE VOUS PRENDRE LA VUE

Tulia Ravula, à peine 33 ans, a perdu la vue à la suite de complications de son diabète.

« Pour moi, le plus dur, c'est de ne plus pouvoir faire le tour du village pour voir mes amis et mes proches, » regrette-t-elle.



Éviter le diabète et ses complications, c'est possible. Demandez conseil à des professionnels de santé.

[www.spc.int](http://www.spc.int)

© Communauté du Pacifique (CPS) 2019

# Pour être en forme, restez actifs !



Pacific  
Community  
Communauté  
du Pacifique



Quels que soient votre âge, vos capacités et votre état de santé, il existe des activités à votre portée. Bougez au quotidien, à votre rythme et dès que vous le pouvez.



Faire le ménage



Nager



Pédaler



Jardiner



Marcher

Demandez conseil à des professionnels de santé.

[www.spc.int](http://www.spc.int)

© Communauté du Pacifique (CPS) 2019