

COMMISSION DU PACIFIQUE SUD
SERVICES DE SANTE PUBLIQUE

EMISSIONS RADIOPHONIQUES SUR LES MALADIES NON TRANSMISSIBLES

SPC Library
(49949)
49949
Bibliothèque CPS

Publié par la
section éducation sanitaire des services de santé publique
de la Commission du Pacifique Sud
B.P. D5
Nouméa, Nouvelle-Calédonie

Décembre 1992

AVANT-PROPOS

Ces émissions radiophoniques sur les maladies non transmissibles sont présentées sous la forme d'interviews de 10 à 20 minutes sur les thèmes suivants :

1. Introduction – définition des maladies non transmissibles
2. La surcharge pondérale et l'obésité
3. Le diabète
4. L'hypertension artérielle et les cardiopathies
5. L'alcool
6. Le tabagisme
7. Le cancer
8. L'activité physique

Ces émissions dont les enregistrements seront distribués aux éducateurs sanitaires des pays océaniques, seront, selon toute vraisemblance, adaptées au contexte local. Le cas échéant, elles pourront même être traduites dans les différentes langues vernaculaires avant de passer sur les ondes.

TABLE DES MATIERES

Emission n° 1 :	Introduction – définition des maladies non transmissibles	1
Emission n° 2 :	La surcharge pondérale et l'obésité	4
Emission n° 3 :	Le diabète	8
Emission n° 4 :	L'hypertension artérielle et les cardiopathies	13
Emission n° 5 :	L'alcool	17
Emission n° 6 :	Le tabagisme	22
Emission n° 7 :	Le cancer	26
Emission n° 8 :	L'activité physique	30
Annexe :	Slogans proposés	34

Nom de l'émission : EMISSION RADIOPHONIQUE SUR LES MALADIES NON TRANSMISSIBLES

**Emission n° 1 :
Introduction**

Slogan : Protégez votre santé en restant Océanien.

Les pays océaniens traversent une phase de transition. Les maladies infectieuses, autrefois prépondérantes, tendent à disparaître au profit des maladies non transmissibles, semblables à celles qui touchent les populations des pays métropolitains voisins. De manière générale, la mortalité infantile régresse alors que l'espérance de vie progresse. Les sociétés passent d'une économie de subsistance à une économie monétaire, et l'exode rural s'intensifie. Pour une grande partie de la population, les conditions de vie et de travail dans les villes exigent moins d'efforts physiques.

Cette évolution a eu pour effet de multiplier les facteurs de risques de maladies non transmissibles. L'amélioration de la situation financière des ménages et la tentation d'acheter des produits importés ont provoqué une malnutrition due à une consommation d'aliments riches en sucre et en matières grasses et souvent pauvres en fibres, en vitamines et en sels minéraux. Avec une baisse de l'activité physique, ces facteurs ont entraîné, tant chez les adultes que chez les enfants, une augmentation de cas d'obésité. Par ailleurs, l'abus de tabac et d'alcool est monnaie courante.

Actuellement, les maladies non transmissibles constituent la principale cause de mortalité dans plus de la moitié des pays insulaires du Pacifique, du fait de la multiplication de ces facteurs de risques. Les taux de morbidité et de mortalité causés par les cardiopathies, le cancer et le diabète, témoignent de la gravité des maladies non transmissibles aussi bien au plan humain qu'économique.

Actuellement, les **cardiopathies** sont la cause de mortalité connue la plus fréquente (toutes tranches d'âge et tous sexes confondus) aux Samoa américaines, aux Iles Cook, à Fidji (Mélanésien et Indiens), à Guam, à Nauru, aux Iles Mariannes du Nord, en Nouvelle-Calédonie (toutes ethnies confondues), à Palau, en Polynésie française, aux Tonga et au Samoa-Occidental. Elles font partie des quatre principales causes de mortalité dans 21 des 22 pays océaniens. Certes, dans certains pays tels les Samoa américaines, les Iles Cook, Guam et les Iles Mariannes du Nord, le nombre élevé de maladies cardiaques résulte, en partie, du vieillissement de la population. Toutefois, dans d'autres pays, elles sont responsables du décès prématuré des hommes.

Les émissions doivent être adaptées à l'environnement local. Néanmoins, ne prenez pas les maladies non transmissibles à la légère et n'hésitez pas, avant tout, à recourir à la radio pour les campagnes de sensibilisation.

"Une agréable ritournelle serait idéale pour faire passer le message"; du reste, nous laissons aux responsables locaux le soin de trouver un refrain adapté à leur contexte.

Nous espérons que la transcription de ces interviews sera utile aux responsables des programmes de prévention des maladies non transmissibles.

Emission n° 1 :
Introduction

Thème musical : decrescendo
 (Un refrain facile à retenir, ou un sonal serait l'idéal).

Présentatrice : (Elle remercie les auditeurs d'être à l'écoute et elle se présente).
 Merci à toutes et à tous d'être à l'écoute de cette nouvelle série d'émissions sur la santé, consacrée, aujourd'hui, aux maladies non transmissibles.

Rappelez-vous que ces maladies ne sont provoquées ni par des germes ni par une hygiène insuffisante. Comme nous l'avons vu ensemble au cours de ces deux dernières semaines, les maladies non transmissibles ou MNT sont différentes de la tuberculose, de la typhoïde, de la dysenterie ou de la poliomyélite; et pourtant, pour mieux les prévenir, il est bon que nous les connaissions un peu mieux. Pour n'en citer que quelques-unes, on pourrait mentionner les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité et certaines formes de cancer, etc...

Selon les médecins, ces maladies sont la conséquence de nos comportements ou de nos modes de vie. Ainsi, si nous ne nous dépensons pas assez et si nous mastiquons de la noix de bétel, consommons trop d'alcool, de tabac ou d'autres drogues, nous pouvons, à terme, contracter l'une de ces maladies.

Pour nous en dire davantage sur ces maladies, j'ai invité le docteur Dabit Dr Dabit, pourriez-vous, en quelques mots, nous expliquer ce que l'on entend par maladies non transmissibles ?

Dr Dabit : Merci, Elise. Les maladies non transmissibles **ne sont pas** causées par des micro-organismes tels que les bactéries, les virus ou les parasites; certaines d'entre elles ressemblent à des formes de cancers. Par ailleurs, comme vous l'avez dit, elles sont différentes de la tuberculose ou de la typhoïde. Elles sont dues à une mauvaise hygiène alimentaire, à une dépense physique insuffisante, à l'abus de tabac et d'alcool, au stress, aux soucis, à l'exposition à des substances dangereuses telles que les poussières de minerais et l'amiante, utilisée dans le secteur du bâtiment... Ou encore aux pesticides, et à l'aflatoxine contenue dans des aliments moisiss tels que les cacahuètes.

Présentatrice : Bien, docteur, vous venez de nous parler des maladies non transmissibles, mais pourriez-vous nous expliquer la différence qui existe entre ces maladies et la tuberculose, la lèpre, la typhoïde, la dysenterie et d'autres encore.

Dr Dabit : Oui... Ces maladies sont appelées maladies transmissibles parce qu'elles peuvent être transmises à un sujet bien portant par une personne malade par la toux, la salive, les baisers ou tout simplement par la promiscuité, comme c'est le cas de la tuberculose. Et d'ailleurs, nous les appelons parfois maladies infectieuses.

Présentatrice : Vous avez dit qu'elles n'étaient pas provoquées par des germes mais par une mauvaise hygiène de vie : penchant pour l'alcool ou le tabac, mauvaises habitudes alimentaires, etc...

Dr Dabit : Oui, vous avez tout à fait raison.

Présentatrice : Pouvez-vous nous expliquer comment ces maladies s'attrapent ? Peut-on modifier son régime alimentaire ? Quelle attitude faut-il adopter vis-à-vis de l'alcool, du tabac, etc... ?

Dr Dabit : Oui, je voudrais signaler tout d'abord que, de même que les maladies transmissibles sont parfois appelées "maladies infectieuses", les maladies non transmissibles portent parfois le nom de "maladies liées au mode de vie".

Les sociétés océaniques traversent une phase de transition et passent d'un mode de vie traditionnel à un mode de vie occidentalisé. Il en va de même des hommes et des femmes qui par le passé étaient actifs et en forme parce qu'ils ou elles jardinaient, chassaient, pêchaient ou allaient chercher du bois de chauffe.

Toutefois, certaines maladies infectieuses telles que le sida et les MST sont aussi la conséquence de ce changement de mode de vie.

Les Océaniques ont besoin de faire moins d'efforts physiques aujourd'hui qu'autrefois. Les sociétés passent d'une économie de subsistance à une économie monétaire avec pour conséquences une exode vers les villes et les agglomérations et l'apparition de nouveaux problèmes de santé. Ces migrants qui ont quitté leur village ne se nourrissent plus de produits frais, mais de produits transformés, achetés en magasin, responsables parfois de maladies non transmissibles.

Présentatrice : Pouvez-vous nous citer des maladies non transmissibles ou "maladies liées au mode de vie" ?

Dr Dabit : Dans le Pacifique, on rencontre notamment :

- les cardiopathies (telles que les crises cardiaques)
- l'apoplexie (attaque cérébrale)
- les cancers (de la bouche ou du poumon)
- le diabète
- l'hypertension artérielle et
- la goutte (gonflement douloureux des articulations du pied, du genou et des doigts).

Les pays océaniques vivent une période de transition et, comme je l'ai indiqué précédemment, les maladies non transmissibles tendent à supplanter les maladies infectieuses. C'est ainsi qu'aujourd'hui l'on ne souffre plus de maladies causées par des germes ou de mauvaises conditions d'hygiène mais plutôt des méfaits de l'alcool, du tabac, d'un manque d'exercice et de la consommation de produits transformés.

La mortalité infantile régresse alors que l'espérance de vie progresse. De moins en moins d'enfants meurent après la naissance et l'on vit plus vieux aujourd'hui. Mais, bien que l'on vive plus longtemps, l'on ne profite pas pour autant de la vie dans cette situation ou dans cet environnement en pleine mutation.

Présentatrice : Docteur, je ne comprends pas grand-chose aux maladies non transmissibles ou aux problèmes que vous avez évoqués mais j'espère que notre série d'émissions sur la santé nous permettront d'y voir plus clair.

Dr Dabit : Bien entendu; d'ailleurs nous avons l'intention d'en consacrer au moins six à ce type de maladies et, dès la semaine prochaine, nous aborderons les problèmes de surcharge pondérale et d'obésité.

Nous nous efforcerons d'expliquer comment l'on peut rester en bonne santé tout en adoptant ce nouveau mode de vie.

Présentatrice : Je vous remercie, docteur, d'avoir bien voulu être à mes côtés pour présenter cette première émission sur les maladies non transmissibles.

Dr Dabit : Merci.

Présentatrice : C'est Elise qui vous parlait sur Radio Karai pour cette première émission consacrée aux maladies non transmissibles. La prochaine fois, nous parlerons de la surcharge pondérale et d'obésité, c'est-à-dire de ces maladies dont souffrent ceux qui mangent trop et ne font pas suffisamment d'exercice.

Je vous donne donc rendez-vous la semaine prochaine, à la même heure, sur

Thème musical : decrescendo

Fin

N.B. : A la fin de chaque émission, il convient de donner une adresse et un numéro de téléphone qui permettent aux éditeurs d'obtenir davantage d'informations sur le thème traité.

Emission n° 2 :
La surcharge pondérale

Slogan : La surcharge pondérale et l'obésité nuisent à la santé.

Introduction :

Dans nombre de pays océaniques, manger abondamment était un signe de bonne santé, de richesse et de rang social élevé. Ceux qui en abusaient prenaient du poids, et ces kilos supplémentaires constituaient une protection en même temps qu'une réserve en périodes de disette provoquée soit par des cyclones, des inondations, la sécheresse ou une mauvaise récolte.

A l'heure actuelle, dans la majeure partie des îles, les vivres ne manquent pas, qu'elles proviennent des jardins potagers ou qu'on les trouve sur les marchés ou dans les magasins d'alimentation. De nouveaux aliments ont été également produits localement ou importés. Et si l'on compte aujourd'hui autant de gros ou d'obèses, c'est parce que la quantité de denrées alimentaires disponibles est plus grande. Par ailleurs, les gens ne se dépensent pas assez.

Si l'on mange plus qu'il ne faut, l'énergie que l'on tire des aliments est stockée dans diverses parties du corps, sous forme de graisse. Le corps devient alors plus gros et plus lourd. La surcharge pondérale chez un individu se définit comme un excès de graisse et de poids par rapport à sa taille et à sa corpulence. Lorsqu'une personne souffre de surcharge pondérale, elle doit produire plus d'efforts pour permettre à toutes les parties de son corps de fonctionner normalement, et ces efforts peuvent en user certaines telles que le cœur, les os et les articulations.

On qualifie d'obèses celles et ceux dont la surcharge pondérale est *très* importante. L'obésité est beaucoup plus dangereuse que la surcharge pondérale.

Elle présente de nombreux risques. Lorsque le corps est surchargé de graisse, des organes importants tels que le cœur, qui joue en quelque sorte le rôle d'un moteur, peuvent être en sur-régime. Du fait de ces kilos supplémentaires, ceux qui souffrent de surcharge pondérale se fatiguent rapidement, se sentent mal, en cas de variations thermiques, et se déplacent plus difficilement. Ils sont plus sujets que les autres à des problèmes de santé tels que les maladies cardiaques, le diabète, les douleurs articulaires et dorsales, l'arthrite et les douleurs aux pieds. Ces ennuis de santé se multiplient avec l'âge.

Emission n° 2 :**La surcharge pondérale et l'obésité**

Thème musical : decrescendo

Présentatrice : (Remercie les auditeurs d'être à l'écoute et se présente).

Merci à toutes et à tous d'être à l'écoute de notre deuxième émission sur la santé, consacrée comme les autres aux maladies non transmissibles telles que le cancer, le diabète, la goutte, les maladies cardiaques et l'apoplexie.

Aujourd'hui, nous allons parler de surcharge pondérale et d'obésité, des notions nouvelles peut-être pour nous, mais que le docteur Dabit va nous expliquer, j'en suis sûre.

Docteur, nous sommes heureux de vous avoir à nouveau parmi nous.

Dr Dabit : C'est un plaisir partagé, Elise. En fait, le ministère de la santé est très reconnaissant à NBC de lui offrir un temps d'antenne pour informer le public des dangers que présentent les maladies non transmissibles.

Présentatrice : C'est aussi une obligation pour notre station.

Nous vous écoutons.

Dr Dabit : Oui, la surcharge pondérale et l'obésité sont ces maladies qui frappent ceux qui ne font pas suffisamment d'exercices, qui mangent trop et deviennent gros et gras. Lorsque l'on mange plus qu'il ne faut, les kilos superflus sont stockés dans diverses parties du corps sous forme de graisse et l'alourdissent.

Lorsque l'on souffre de surcharge pondérale, c'est que l'on a un corps trop lourd par rapport à sa taille et à sa corpulence. Et le meilleur moyen d'avoir un poids normal est d'avoir une activité physique régulière.

Présentatrice : Mais ceux qui sont gros et gras sont forts et en bonne santé n'est-ce pas ? Quand je dis forts, je veux dire qu'ils peuvent transporter de lourdes charges, car lorsque l'on est maigre, l'on est généralement faible, n'est-ce pas ?

Dr Dabit : Non, il n'est pas plus conseillé, si l'on veut rester en bonne santé, d'être gros ou obèse que d'être maigre. Il faut apprendre à manger correctement pour rester en bonne santé et ne pas prendre inutilement du poids.

Présentatrice : Vous voulez dire qu'il est mauvais pour la santé d'être au dessous ou au-dessus de son poids de forme ?

Dr Dabit : Oui, c'est exactement cela.

Si l'on se nourrit mal ou que l'on est trop maigre, l'on peut facilement attraper des infections telles que refroidissements, toux, diarrhées ou affections cutanées comme, par exemple, des furoncles.

Toute personne qui souffre de surcharge pondérale s'expose aux maladies non transmissibles, et toutes les parties de son corps ne peuvent pas fonctionner normalement, d'où le risque. Avoir de la surcharge pondérale c'est avoir trop de graisse ou être trop gros par rapport à la taille et à la corpulence du corps. Être obèse c'est avoir des muscles qui se développent, c'est devenir gras et difforme.

Présentatrice : Bien, que pouvez-vous nous dire sur l'obésité et les gens obèses ?

Dr Dabit : Lorsqu'une personne souffre d'une surcharge pondérale excessive, on dit d'elle qu'elle est obèse. Et l'obésité est beaucoup plus dangereuse pour le corps que la simple surcharge pondérale.

Présentatrice : Docteur, avant que vous n'alliez plus avant dans vos explications sur ces problèmes, je voudrais vous demander comment savoir que l'on souffre de surcharge pondérale.

Dr Dabit : Dans le Pacifique, les individus sont de tailles très diverses et il est, par conséquent, difficile de préciser ce que l'on entend par "poids normal". Aux Îles Salomon ou aux Îles Marshall, par exemple, les habitants sont d'une taille et d'une corpulence moyennes inférieures à celles des fidjiens ou des samoans. Par ailleurs, il existe des différences d'une famille à l'autre, à tel point que dans un même village, dans certaines familles, vous pouvez trouver des gens de grande taille ou au gabarit impressionnant, ce qui ne sera absolument pas le cas dans d'autres familles.

La meilleure solution est de se rendre dans un dispensaire, de consulter un médecin, ou tout autre agent de santé, qui vous examinera et vous donnera une information correcte. Mais vous pouvez également avoir chez vous un pèse-personne que vous utiliserez régulièrement pour vous assurer que vous gardez votre poids de forme...

Présentatrice : Bien docteur. Pour notre gouverne, pouvez-vous nous expliquer ce qu'est la surcharge pondérale, et en quoi cela nuit à la santé ?

Dr Dabit : C'est un état qui présente de nombreux risques. Lorsque le corps est surchargé de graisse, les organes importants tels que le cœur, qui joue le rôle d'un moteur, peuvent être en sur-régime. Du fait de ces kilos supplémentaires, ceux qui souffrent de surcharge pondérale se fatiguent rapidement, se sentent mal, en cas de variations thermiques, et se déplacent plus difficilement. Ils sont plus sujets que les autres à des problèmes de santé tels que les maladies cardiaques, le diabète, les douleurs articulaires et dorsales, l'arthrite et les douleurs aux pieds. Ces ennuis de santé se multiplient avec l'âge.

Il y a plusieurs façons de déterminer qu'un sujet souffre de surcharge pondérale ou qu'il est trop gros. Il s'agit notamment de :

- Comparer son poids et sa taille avec ceux des gens de son village.
- Se regarder dans un miroir et déterminer si l'on est trop gros (se).
- Voir si l'on est rapidement essoufflé après avoir fait de la marche ou monté les escaliers.

Présentatrice : Merci, docteur. Nous arrivons au terme de cette émission mais il nous reste juste assez de temps pour entendre un dernier conseil sur les moyens d'éviter la surcharge pondérale et l'obésité.

Dr Dabit : Ce que je peux vous recommander c'est de faire preuve de bon sens, de choisir de préférence des fruits et des légumes frais et d'éviter de consommer trop d'aliments énergétiques tels que le pain, le riz, les gâteaux, la crème glacée, les petits pains au lait et le sucre.

Consommez modérément des protéines que vous trouverez notamment dans le poisson, le poulet, les coquillages et la viande sans graisse.

Assurez-vous que votre alimentation quotidienne est saine et variée.

Et faites régulièrement de l'exercice. Choisissez par exemple la marche, la danse, la course à pied, ou le travail en plein air, et pratiquez ces activités trois fois par semaine.

Présentatrice : Je vous remercie, docteur, de cet excellent conseil que nous nous efforcerons de suivre.

Dr Dabit : Merci.

Présentatrice : Voilà, nous arrivons au terme de cette deuxième émission sur les maladies non transmissibles qui nous a permis de nous informer sur la surcharge pondérale et l'obésité.

Si vous voulez en savoir davantage, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou à vous mettre en rapport avec le centre de santé le plus proche.

A la semaine prochaine, même jour, même heure, si vous le voulez bien, pour une autre émission consacrée au diabète.
Bonne nuit.

Thème musical : decrescendo.

Fin

N.B. : A la fin de chaque émission, il convient de donner une adresse et un numéro de téléphone qui permettent aux éditeurs d'obtenir davantage d'informations sur le thème traité.

**Emission n° 3 :
Le diabète**

Slogan : Si vous consommez du sucre matin, midi et soir... le diabète vous guette.

Introduction :

Si une personne souffre de diabète c'est qu'elle n'a pas suffisamment d'insuline, ou que l'insuline ne joue pas pleinement son rôle – qui est d'aider le corps à assimiler correctement le sucre – entraînant ainsi une augmentation de la quantité de sucre dans le sang.

Cette baisse du taux d'insuline peut résulter d'un dysfonctionnement d'un organe qui a une fonction spéciale, le pancréas. Des sollicitations excessives, une infection, une lésion ou l'alcoolisme peuvent être responsables de ce dysfonctionnement, qui est irréversible et qui fera de celui/celle qui en souffre un(e) diabétique à vie. En effet, avoir le diabète, c'est s'en préoccuper jusqu'à la fin de ses jours; aussi, vaut-il mieux prévenir que guérir.

Emission n° 3 :
Le diabète

Thème musical : decrescendo

Présentatrice : Amis auditeurs, bonsoir. Dans le cadre de nos émissions sur les maladies non transmissibles, nous aborderons aujourd'hui le diabète sucré.

Docteur Dabit, je crois savoir que le diabète est une maladie qui était pratiquement inconnue dans le Pacifique, jusqu'à ces derniers temps.

Dr Dabit : Vous avez tout à fait raison.

Présentatrice : Les Océaniens qui vivent et s'alimentent, comme on le faisait dans le temps, sont très peu sujets au diabète.

Je crois comprendre également que cette maladie peut être dangereuse si elle n'est pas diagnostiquée et traitée correctement.

Dr Dabit : Absolument.

Présentatrice : Ceci étant, comme beaucoup, je ne sais pas très bien ce qu'est le diabète. Et j'ajouterai même que le mot diabète ne m'éclaire guère sur la nature de cette maladie.

Pouvez-vous nous en donner une définition ?

Dr Dabit : Le diabète est une maladie dont souffrent ceux dont l'organisme est incapable d'assimiler correctement les sucres et dont, par conséquent, le taux de glycémie est trop élevé. Lorsque l'on consomme, en particulier des aliments contenant du sucre tels que les bonbons, le chocolat, et riches en amidon, tels que le pain, le riz, le fruit à pain et des tubercules, l'organisme les transforme en sucre.

Une substance ou hormone spéciale appelée insuline aide le corps à assimiler le sucre, à le transformer en énergie et à permettre la croissance et la reconstitution des forces. L'insuline est produite par le corps lui-même.

Présentatrice : Avant que vous ne poursuiviez, docteur, j'aimerais vous poser une question à propos de l'insuline. Pourriez-vous nous donner quelques compléments d'information sur le rapport qui existe entre l'insuline et le diabète ?

Quelle est la cause du diabète ? l'insuline ou le sucre ?

Dr Dabit : Lorsqu'un sujet souffre du diabète c'est qu'il n'a pas assez d'insuline, ou que l'insuline ne joue pas pleinement son rôle, c'est-à-dire qu'elle ne permet pas à l'organisme d'assimiler correctement le sucre.

Par conséquent, le taux de sucre dans le sang augmente, et provoque le diabète.

Présentatrice : Vous nous avez dit que l'insuline était produite par le corps, mais plus particulièrement par quel organe est-elle produite ?

Dr Dabit : Bonne question.

C'est le pancréas qui produit l'insuline et tout dysfonctionnement de cet organe peut faire baisser le taux d'insuline dans le sang. Ce dysfonctionnement peut être la conséquence de sollicitations excessives, d'une infection ou d'une lésion du pancréas ou d'un penchant marqué pour l'alcool.

Présentatrice : Quels sont les types de diabète ?

Dr Dabit : Il existe deux types de diabète, selon les besoins de la personne en insuline.

Le diabète du type 1, connu sous le nom de "diabète insulino-dépendant". C'est le type de diabète dont souffrent les enfants, dont le corps ne peut pas produire d'insuline. Il faut leur faire des injections d'insuline, selon le dosage prescrit par le médecin. Il est bon de rappeler que l'allaitement au sein peut protéger vos enfants de cette maladie.

Le diabète du type 2, connu sous le nom de "diabète non insulino-dépendant". Ceux qui souffrent de ce type de diabète sont ceux dont l'organisme ne produit pas assez d'insuline. Il arrive parfois que l'insuline soit présente dans le sang, en quantité suffisante, mais qu'elle ne remplisse pas correctement sa fonction.

Le diabète de ce type est plus fréquent chez les adultes qui souffrent de surcharge pondérale ou dont un des parents a souffert ou souffre de la maladie. Il est surtout répandu dans les villes de notre région et il touche essentiellement les plus de 35 ans. Parfois, les diabétiques doivent prendre des comprimés pour aider le pancréas à produire de l'insuline ou recevoir une injection d'insuline.

Présentatrice : Quels sont les symptômes du diabète ?

Dr Dabit : L'impression d'avoir soif, le besoin de boire beaucoup d'eau et d'uriner souvent.

Une sensation de faiblesse ou de lassitude, ou la perte de poids.

Des plaies ou des coupures qui se cicatrisent difficilement. L'apparition fréquente de furoncles.

Un engourdissement, ... et une faiblesse des membres.

Une mauvaise vue et une vue trouble.

L'impression d'avoir constamment faim.

Si vous avez de tels symptômes, cela ne signifie pas que vous avez le diabète mais que vous devez vous rendre dans un dispensaire pour un contrôle.

Présentatrice : Existe-t-il un profil type du diabétique ?

Dr Dabit : Certains semblent être plus sujets à cette maladie que d'autres; par exemple, les habitants de Nauru et des Iles Marshall semblent être plus fréquemment touchés que les autres Océaniens. Tout le monde peut devenir diabétique, les hommes, les femmes, les jeunes et les personnes âgées. Voyons maintenant quels sont les facteurs de risque :

- la surcharge pondérale;
- l'hérédité;
- l'âge (plus de 35 ans);
- les soucis ou le stress (par exemple des problèmes familiaux ou professionnels)
- la consommation excessive d'alcool;
- des repas trop copieux et une activité physique insuffisante;
- et parfois même la grossesse.

Il est possible de soigner le diabète mais pas d'en guérir. On peut seulement le surveiller. Mais si une personne devient diabétique, on peut la soigner et à ce moment-là, éviter tout danger. Toutefois, il vaut mieux mettre l'accent sur la prévention.

Présentatrice : Le diabète peut être à l'origine d'une foule de complications, n'est-ce pas ?

Dr Dabit : Tout à fait. Mais il faut surtout retenir que tous les problèmes engendrés par le taux de glycémie (ou de sucre dans le sang).

- Lorsque le taux de glycémie est trop bas (hypoglycémie), le diabétique devient faible, transpire et a l'impression d'avoir froid. S'il n'ingère pas de sucre ou ne boit pas de boisson sucrée, il peut perdre connaissance. C'est pourquoi les diabétiques ne devraient jamais sauter de repas.
- Si le taux de glycémie est trop élevé (hyperglycémie), le diabétique perd son appétit, se sent mal et peut commencer à vomir. Sa peau et sa bouche s'assèchent, son pouls devient tour à tour plus faible et plus rapide. Dans de tels cas, le diabétique a besoin, *de toute urgence, de l'aide d'un médecin*. Pour éviter d'en arriver là, il faudrait qu'il évite de trop manger – en particulier des aliments sucrés – qu'il prenne ses comprimés et qu'il s'injecte de l'insuline à heure fixe.

Outre ces deux problèmes immédiats, les diabétiques peuvent avoir d'autres problèmes de santé. C'est ainsi que s'ils souffrent pendant trop longtemps d'hyperglycémie, des lésions des vaisseaux sanguins et des nerfs peuvent apparaître, et présenter les risques suivants :

- crise cardiaque et attaque d'apoplexie;
- hypertension artérielle;
- lésion du rein;
- problèmes ophtalmologiques tels que cécité et cataracte (opacification du cristallin);
- pourrissement des tissus (gangrène) à cause, par exemple, d'une plaie qui cicatrise mal. Dans le Pacifique, la gangrène du pied est la cause d'amputation la plus fréquente;
- risque accru d'infections (cutanées, surtout).

Présentatrice : Comment peut-on lutter contre le diabète ?

Dr Dabit : Le diabétique doit être son propre médecin. Il doit notamment :

- surveiller son régime alimentaire;
- avoir une activité physique;
- suivre son traitement (comprimés et injections);
- consulter le vigile de santé;
- manger modérément, mais plusieurs fois par jour, toute une série d'aliments nutritifs. Respecter les quantités et les types d'aliments et de boissons qui lui ont été conseillés par le docteur, le nutritionniste ou le vigile de santé;
- choisir des aliments riches en fibres pour ses repas quotidiens;
- manger des légumes, des plantes à feuilles vertes et d'autres aliments, pauvres en calories, en grandes quantités ou autant qu'il le souhaite;

- éviter le sucre et les aliments et boissons riches en sucre;
- consommer moins de matières grasses et éviter les aliments qui en contiennent; utiliser des graisses végétales en petites quantités;
- employer les méthodes traditionnelles de cuisson (au four et à l'eau). Eviter les fritures;
- éviter d'utiliser trop de farine pour faire la cuisine et pour épaissir les soupes et les ragoûts. Ne pas hésiter à employer davantage d'herbes, d'épices, de citron et de vinaigre;
- boire moins d'alcool;
- arrêter de fumer.

Ces conseils simples aideront les diabétiques à maîtriser leur glycémie, tout en goûtant aux plaisirs de la table, sans courir de risques.

Présentatrice : Merci, docteur, pour ces explications fort intéressantes.

Dr Dabit : Merci.

Présentatrice : Si vous voulez en savoir davantage sur le diabète, n'hésitez pas à vous mettre en rapport avec votre médecin ou avec le centre de santé le plus proche. Lors de notre prochaine émission, nous parlerons des maladies cardiaques et de l'hypertension artérielle. A la semaine prochaine.

Thème musical : decrescendo.

Fin

Emission n° 4 :**L'hypertension artérielle et les cardiopathies**

Slogan : Si vous souffrez d'hypertension, vous avez déjà un pied dans la tombe.

Introduction :

L'hypertension artérielle commence à être, elle aussi, largement répandue dans le Pacifique. Les risques de crises cardiaques, d'insuffisances cardiaques, d'apoplexie, de maladies rénales et de mort sont accrus chez les sujets qui en souffrent. On l'appelle "maladie silencieuse" car bien souvent elle passe inaperçue jusqu'au moment où le sujet hypertendu fait prendre sa tension.

La tension artérielle c'est la quantité d'efforts que le coeur doit faire pour faire circuler le sang dans tout le corps par des petits tuyaux appelés vaisseaux sanguins. Le sang, pulsé par le coeur à travers ces vaisseaux, irrigue les diverses parties du corps, leur permettant aussi d'assurer normalement leurs fonctions.

Les vaisseaux sanguins peuvent se rétrécir lorsque la graisse s'accumule à l'intérieur de leurs parois; et lorsque le coeur doit injecter le sang à travers des vaisseaux sanguins ainsi rétrécis, il produit davantage d'efforts, ce qui fait augmenter la tension artérielle. Un hypertendu, s'il n'est pas traité, peut commencer à avoir d'autres problèmes de santé. Le sujet qui souffre de surcharge pondérale mange trop gras, fume et boit beaucoup d'alcool, réunit toutes les conditions pour souffrir un jour d'hypertension.

Les crises cardiaques et les attaques cérébrales, qui sont fréquentes dans le Pacifique, sont liées à notre type d'alimentation et à notre mode de vie. Jadis, ces maladies étaient quasiment inconnues dans nos îles. Aujourd'hui, avec les mutations intervenues dans les modes de vie et les habitudes alimentaires, elles sont devenues la principale cause de mortalité, en particulier chez les adultes qui vivent dans les îles les plus développées de Polynésie, de Micronésie et de Mélanésie.

Une accumulation de graisse et de dépôts fibreux sur les parois internes des artères peut provoquer ce que l'on appelle *l'artériosclérose*, qui peut frapper aussi bien les hommes que les femmes. Lorsque ces dépôts graisseux sont suffisamment importants, ils peuvent ralentir, voire interrompre la circulation, et provoquer de fortes douleurs thoraciques, intermittentes, en particulier lorsque le coeur doit fournir de plus gros efforts. Lorsque l'artère coronaire qui alimente le coeur est bouchée, le coeur ne peut plus fonctionner normalement et c'est alors la crise cardiaque...

L'un des moyens de découvrir si l'on court le risque de souffrir de maladies cardiaques est de (faire) mesurer sa tension artérielle. Si l'on est hypertendu, l'on est plus exposé aux cardiopathies que si l'on a une tension normale.

Emission n° 4 :**Les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle**

Thème musical : decrescendo

Présentatrice : Amis auditeurs, bonsoir et merci de suivre notre émission sur les maladies non transmissibles. Ce soir, nous allons traiter de l'hypertension artérielle et des maladies cardiaques.

Comme vous le savez, lorsqu'il est question de notre coeur, c'est à l'amour, à la bonté, aux cadeaux, au bonheur et aux bonnes choses de la vie que l'on pense...

Quoiqu'il en soit, pour en savoir davantage sur notre coeur et la façon d'en prendre soin, nous avons encore avec nous ce soir le docteur Dabit.

Dr Dabit : Merci, Elise; chers auditrices et auditeurs, bonsoir. Maladies cardiaques, c'est le terme générique employé pour désigner les affections de l'artère coronaire.

Il s'agit de maladies du coeur et des vaisseaux sanguins qui englobent également les attaques cérébrales, les crises cardiaques, les maladies rénales. L'hypertension artérielle peut multiplier les risques d'apparition de crises cardiaques et des autres maladies que j'ai indiquées.

Présentatrice : Ces maladies sont-elles graves ?

Dr Dabit : Extrêmement graves. Elles constituent la première cause de mortalité dans 12 des pays de la région et figurent parmi les 4 premières dans 21 des 22 pays océaniques.

Présentatrice : Pour nous permettre de mieux comprendre, docteur, pourriez-vous nous en dire un peu plus sur les battements de coeur ou sur le pompage du sang ?

Dr Dabit : En deux mots, un coeur normal bat à 60-80 pulsations par minute (davantage chez l'enfant) et pompe environ une demie tasse de sang à chaque pulsation. Lorsqu'un homme en bonne santé se dépense, son coeur peut atteindre 180 pulsations par minute, et pomper et recycler 100 tasses de sang par minute.

Présentatrice : S'agit-il d'une valeur universelle ?
Cette quantité est-elle la même pour tous ?

Dr Dabit : Naturellement, elle dépend de la taille de l'individu. Le coeur d'un adulte de taille moyenne bat plus de 100 000 fois par jour ce qui fait que, pendant une durée de vie normale, son coeur pompe environ 8 millions de tasses de sang.

Présentatrice : Incroyable! Mais qu'est-ce qui fait qu'un sujet a de la tension ou, si vous préférez, de l'hypertension ?

Dr Dabit : Lorsqu'on dit de quelqu'un qu'il a de la tension, on veut généralement indiquer - pour reprendre le jargon médical - qu'il souffre d'hypertension artérielle.

En d'autres termes, la pression sanguine à l'intérieur des artères (vaisseaux sanguins) dans lesquelles le sang circule pour irriguer d'autres parties du corps, est plus élevée qu'elle ne devrait l'être.

Présentatrice : Cette hypertension est-elle vraiment dangereuse ?

Dr Dabit : L'hypertension est un facteur de risque majeur pour les cardiopathies et les attaques cérébrales.

Lorsqu'on souffre d'hypertension, plus la tension est élevée, et moins l'espérance de vie est grande et, par conséquent, plus l'on a de chances de mourir jeune.

Présentatrice : Quelles sont ou quelles peuvent être les causes de l'hypertension artérielle ?

Dr Dabit : Les causes sont complexes et peuvent varier selon les sujets. Le principal problème c'est que les petites artères que l'on a dans le corps se rétrécissent et restent ainsi comme si elles étaient prises dans un étau. La circulation du sang ne se fait donc plus aussi librement et la tension monte dans le système circulatoire et dans les artères donnant lieu à (ce que l'on appelle) l'hypertension artérielle.

8

Présentatrice : A quoi pouvez-vous déceler l'hypertension artérielle ?

Dr Dabit : On ne le peut pas, à moins de la faire contrôler par un docteur ou par un vigile de santé ou dans un dispensaire. On peut ne présenter aucun symptôme et, néanmoins, courir le risque de graves complications telles que l'apoplexie, et des lésions à des organes comme les yeux, les reins et le cerveau.

Présentatrice : Dr Dabit, après avoir écouté vos explications, peut-on déduire que l'hypertension artérielle est la cause des maladies cardiaques ?

Dr Dabit : Non, pas exactement. Les maladies cardiaques surviennent dans les cas de figure suivants :

- des dépôts graisseux commencent à se former à l'intérieur des artères qui irriguent le coeur;
- les artères se rétrécissent;
- l'on enregistre un rétrécissement des artères (qui réduit le flux sanguin qui irrigue le coeur);
- l'on constate l'interruption complète de la circulation (qui conduit souvent à une crise cardiaque);
- n'étant plus irrigué, le muscle cardiaque meurt, et la crise cardiaque survient;

Les crises cardiaques sont extrêmement graves.

Présentatrice : Merci, docteur Dabit. Un dernier mot : que nous conseillez-vous pour éviter les risques d'hypertension et de maladies cardiaques ?

Dr Dabit : L'on peut dire que les facteurs de risques sont les suivants :

- prédisposition héréditaire aux maladies cardiaques
- avoir plus de 35 ans
- surcharge pondérale
- avoir un penchant pour la cigarette et l'alcool
- se nourrir d'aliments riches en graisses
- ne pas faire souvent de l'exercice.

Présentatrice : Une toute dernière question, docteur : qu'est-ce qu'une attaque d'apoplexie ?

Dr Dabit : L'apoplexie, qui est une des maladies cardiaques, est une violente attaque cérébrale avec perte de sensation et incapacité à se déplacer, pouvant entraîner la mort. Les crises cardiaques et l'apoplexie sont des maladies non transmissibles répandues dans le Pacifique.

Présentatrice : Merci Dr Dabit. A la semaine prochaine.

Dr Dabit : Sans faute, merci.

Présentatrice : Si vous voulez en savoir davantage sur l'hypertension artérielle et les cardiopathies, n'hésitez pas à vous mettre en rapport avec votre médecin ou avec votre vigile de santé.

Lors de notre prochaine émission, nous nous familiariserons avec les maladies induites par l'alcoolisme. A la semaine prochaine.

Thème musical: decrescendo

Fin

**Emission n° 5 :
L'alcool**

Slogan : Buvez modérément..., car l'alcool est dangereux!

Introduction :

Une personne qui, pendant trop longtemps, consomme trop d'alcool, peut devenir alcoolique. Les alcooliques ne peuvent pas vivre sans alcool. Une consommation immodérée d'alcool peut entraîner des lésions cérébrales, cardiaques, hépatiques et rénales.

L'alcool est un produit chimique qui peut être considéré à la fois comme une boisson et comme une drogue. Comme boisson, il est très énergétique mais ne contient aucun autre élément nutritif. Comme drogue, il peut agir sur le fonctionnement du corps et provoquer des maladies.

Une fois absorbé, l'alcool passe dans l'estomac puis dans l'intestin. De là, il pénètre dans le sang qui le véhicule rapidement jusqu'au cœur et jusqu'au foie où il est converti en énergie. Le temps nécessaire à l'assimilation de l'alcool par l'organisme dépendra de la quantité d'aliments ingérés se trouvant dans l'estomac. Si l'estomac est quasiment vide, alors il ne faudra pas plus de dix minutes pour que l'alcool passe dans le sang. Aussi est-il important de s'alimenter lorsque l'on boit de l'alcool car ainsi l'on ralentit son absorption par l'organisme.

Deuxièmement, si l'on boit trop d'alcool, le foie ne peut l'assimiler entièrement. L'excédent d'alcool reste dans le sang et agit sur le cerveau et sur d'autres parties du corps provoquant parfois une foule de problèmes sociaux et de complications, au plan de la santé.

Une forte consommation d'alcool entraîne immédiatement un ralentissement des fonctions cérébrales, d'où un changement d'humeur, une agressivité plus grande et des risques de commettre des infractions ou d'avoir un accident de voiture. L'absorption d'une trop grande quantité d'alcool peut entraîner des lésions des cellules du cerveau, qui, contrairement à d'autres parties du corps, ne peuvent être remplacées une fois qu'elles sont atteintes. L'alcool peut donc modifier de façon irréversible la façon de penser et de se comporter d'une personne.

Emission n° 5 :
L'alcool

Thème musical : decrescendo

Présentatrice : Amis auditeurs, bonsoir, et merci de nous être fidèles pour cette émission sur les maladies non transmissibles.

Le sujet de notre entretien, ce soir, sera l'alcool.

Comme vous le savez, nombreux sont ceux pour qui boire semble être un plaisir, mais apparemment l'alcool peut être également une drogue voire un poison.

Nous savons tous que l'alcool est aussi la principale cause des accidents de la circulation et des décès dans les îles du Pacifique.

Pour nous éclairer de ses conseils ou plutôt pour nous mettre en garde, j'ai invité, ce soir encore, le docteur Dabit.

Bonsoir, docteur.

Dr Dabit : Bonsoir, Elise.

Présentatrice : Pourquoi, ou plutôt qu'est-ce qui fait que l'alcool est une drogue dangereuse ?

Dr Dabit : Tout d'abord, l'alcool est une drogue qui a un effet dépressif, c'est-à-dire qu'il vous rend triste, moins dynamique, qu'il vous amène à vous comporter n'importe comment et d'une manière que votre famille et vos amis considéreront peu honorable.

L'alcool n'est pas un stimulant dans la mesure où il ne développe pas nos capacités physiques ou intellectuelles. Il n'excite, ni ne stimule ni l'esprit, ni le coeur, comme nous avons l'habitude de le croire, autrefois.

L'alcool a deux propriétés : c'est un stimulant, immédiatement après avoir été absorbé, et un dépressif lorsqu'il commence à se métaboliser dans l'organisme.

L'alcool est une substance chimique qui peut être considérée à la fois comme une boisson et comme une drogue. Comme boisson, il est très énergétique mais ne contient aucun autre élément nutritif. Comme drogue, il peut agir sur le fonctionnement du corps et provoquer des maladies.

Présentatrice : L'alcool peut avoir des effets nocifs, n'est-ce pas ?

Dr Dabit : C'est exact.

Présentatrice : Et qu'en est-il de ceux qui s'adonnent à l'alcool pendant longtemps ? Que leur arrive-t-il ?

Dr Dabit : Ils deviennent tout simplement alcooliques et à ce moment-là ils ne peuvent plus s'en passer.

L'absorption d'alcool peut entraîner des lésions cérébrales, cardiaques, hépatiques et rénales.

Présentatrice : Comment agit-il sur le corps ?

Dr Dabit : Une fois absorbé, il passe dans l'estomac puis dans l'intestin. De là, il pénètre dans le sang qui le véhicule rapidement jusqu'au coeur et jusqu'au foie où il est transformé en énergie.

Le temps nécessaire à l'assimilation de l'alcool par l'organisme dépendra de la quantité d'aliments ingérés se trouvant dans l'estomac.

Si l'estomac est quasiment vide, alors il ne faudra pas plus de dix minutes pour qu'il passe dans le sang. Aussi, est-il important de s'alimenter lorsque l'on boit de l'alcool puisqu'ainsi, il sera véhiculé plus lentement dans l'organisme par le sang.

Présentatrice : Je connais de nombreux cas de personnes qui, lorsqu'elles ont commencé à boire, oublient totalement de manger et ont même tendance à boire un verre après l'autre.

Qu'en dites-vous ?

Dr Dabit : Si l'on boit trop d'alcool à la fois, le foie ne peut l'assimiler entièrement. Ainsi, l'excédent d'alcool reste dans le sang et agit sur le cerveau et sur d'autres parties du corps provoquant parfois une foule de problèmes sociaux et de complications, au plan de la santé.

Présentatrice : A propos de problèmes sociaux, je crois que j'en ai vus de toutes les couleurs. Mais qu'est-ce qui pousse les gens à se saouler et à se comporter de manière aussi peu convenable ?

Dr Dabit : Une forte consommation d'alcool entraîne immédiatement un ralentissement des fonctions cérébrales, donc un changement d'humeur, une agressivité plus grande et des risques de commettre des infractions ou d'avoir un accident de voiture.

Le nombre de cas de maladies et de délits imputables à l'alcool augmentent, chaque année, dans le Pacifique. Les excès occasionnels ou l'alcoolisme ne font de bien à personne, ni à l'intéressé dont la vie peut être mise en danger, ni à sa famille, ni à son entourage, bien au contraire...

Je connais aussi bien des cas de personnes dont l'humeur change selon l'endroit où ils boivent, par exemple une chambre, un jardin, un bar, un cercle ou la maison. La compagnie de ceux avec lesquels on boit, tout comme les sujets abordés, influe également de manière non négligeable sur les changements d'humeur.

Présentatrice : Outre ces sautes d'humeur dues aux facteurs que vous venez d'évoquer et qui peuvent complètement modifier le comportement de celui qui boit, quelles sont les maladies qui peuvent être induites par l'alcool ?

Dr Dabit : L'absorption d'une trop grande quantité d'alcool peut entraîner des lésions des cellules nerveuses qui, contrairement à d'autres parties du corps, ne peuvent être remplacées une fois qu'elles sont atteintes. L'alcool peut donc modifier de façon irréversible la façon de penser et de se comporter d'une personne.

Présentatrice : Je crois savoir que l'alcool peut également entraîner des lésions du foie.

Dr Dabit : Absolument.

Consommé quotidiennement, et en grande quantité, l'alcool peut provoquer de graves lésions et entraîner un dysfonctionnement du foie. Ces lésions sont irréversibles et cet organe cessera de jouer son rôle, vouant ainsi le buveur à la mort.

Présentatrice : Vous nous avez dit qu'il était important de manger en buvant de l'alcool, et j'avais ajouté que je connaissais de nombreux cas de personnes qui pouvaient boire longtemps sans avoir faim! Est-ce que ces gens sont dans un état normal ?

Dr Dabit : Non, pas du tout. Peut-être n'ont-ils pas faim mais ils finiront certainement par avoir des ulcères et des maux d'estomac.

Présentatrice : Comment on arrive-t-on là ?

Dr Dabit : L'alcool fait perdre l'appétit et si le sujet ne s'alimente pas assez, il peut souffrir de malnutrition, c'est-à-dire devenir maigre et faible et, à court terme, contracter d'autres maladies.

L'absorption d'une trop grande quantité d'alcool peut entraîner des problèmes d'estomac et provoquer des vomissements.

Des ulcères d'estomac peuvent se développer parce que l'acidité gastrique qui sert normalement à métaboliser les aliments, attaque les parois internes de l'estomac. Ces ulcères peuvent saigner et être la cause de graves hémorragies pouvant entraîner la mort.

Présentatrice : Docteur, lors de ma première grossesse, l'infirmière, que j'ai consultée au dispensaire, m'a demandé si je buvais de l'alcool ou si je fumais.

Je lui ai répondu par la négative et ma réponse a semblé la satisfaire; elle n'a pas précisé le but de sa question. Que pouvez-vous nous dire à ce sujet ?

Dr Dabit : A l'image de nombreuses autres drogues, l'alcool peut agir sur la croissance et le développement du fœtus, et avoir les effets suivants :

- jambes plus courtes et insuffisance pondérale à la naissance (bébés dont le poids à la naissance est insuffisant);
- atrophie de la tête;
- malformations faciales, le visage est mal formé;
- déficience mentale - en d'autres termes, déséquilibre mental;
- complications cardiaques, et problèmes au niveau des articulations et des membres.

Présentatrice : En conclusion, pouvez-vous nous dire comment il est possible de prévenir toutes ces maladies liées à l'alcool ?

Dr Dabit : La seule prévention, c'est de renoncer à boire. Quant au buveur occasionnel, il devrait se borner à boire un verre par heure afin de permettre à l'organisme d'assimiler, à son propre rythme, la quantité d'alcool ingérée.

- Il vaut mieux boire de l'alcool pendant ou après les repas.

- Il vaut mieux s'abstenir de boire l'estomac vide. Les aliments présents dans l'estomac protègent ses parois internes de l'acidité et de l'alcool. Ils contribuent également à ralentir le rythme d'absorption de l'alcool dans le sang.
- Il ne faut pas sauter de repas.

Nombreux sont ceux qui, dans notre région, ont besoin d'aide pour cesser de boire ou pour prévenir les problèmes associés à la consommation d'alcool.

Présentatrice : Merci, docteur.

Chers amis, nous voici arrivés au terme de l'émission de ce soir consacrée à l'alcool. J'espère que nous ferons toutes et tous ce qu'il faut pour éviter de connaître, que ce soit à titre individuel, dans le cadre de nos familles ou de nos collectivités, les problèmes dont nous avons entendu parler ce soir.

Si vous souhaitez en savoir davantage, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou le centre de santé le plus proche.

A la semaine prochaine, même jour, même heure – si vous le voulez bien – pour notre prochaine émission qui sera consacrée aux maladies liées au tabagisme.

Bonne nuit.

Thème musical : decrescendo

Fin

Emission n° 6 : Le tabagisme

Slogan : Continuer à fumer c'est comme prendre un raccourci pour l'au-delà.

Introduction :

La cigarette et le tabac sont la première cause d'un cancer – qu'il est facile de prévenir ou d'enrayer. Il est dangereux de fumer car la fumée contient des substances nocives (la nicotine et le goudron) qui agissent sur la bonne circulation du sang dans les différentes parties du corps. Le tabagisme provoque le cancer du poumon, de la vessie et de l'estomac. Il peut provoquer des lésions des poumons, des vaisseaux sanguins, de la bouche, du coeur et peut provoquer une apoplexie ou l'hypertension artérielle.

Le tabagisme passif

La fumée de cigarette, de cigare et de pipe peut être nocive pour les non fumeurs qui inhalent la fumée. C'est ainsi qu'il est aussi dangereux, pour un non fumeur, de se trouver dans une pièce enfumée que de fumer une cigarette. Evitez donc, si possible, les atmosphères saturées de fumée.

Des études ont démontré que, même s'il s'est adonné au tabac pendant cinquante ans, s'il y renonce, un fumeur peut retrouver une bonne santé.

Evitez de fumer ou de chiquer du tabac

Lorsqu'une femme enceinte fume des cigarettes, elle met en danger sa vie et surtout celle du bébé qu'elle porte. Chaque fois qu'elle inhale la fumée, la nicotine et le monoxyde de carbone passent dans son sang et dans celui de son bébé et les empoisonnent. Le monoxyde de carbone est semblable à celui contenu dans les gaz d'échappement des voitures! Par ailleurs, le monoxyde de carbone et la nicotine inhalés priveront le bébé d'une partie de l'oxygène et des éléments nutritifs, lui faisant courir un risque élevé d'insuffisance pondérale à la naissance ou de naissance prématurée.

Le tabagisme passif dû à la fumée de cigarette, de cigare et de pipe peut être dangereux pour la santé de la mère enceinte et de son bébé. Cette fumée contient de nombreux autres substances chimiques toxiques et nocives auxquelles la mère et le fœtus peuvent être exposés. **Evitez donc, si possible, les atmosphères et les pièces enfumées.**

Emission n° 6 :
Le tabagisme

Thème musical : decrescendo

Présentatrice : Bonsoir, chers amis.

Ce soir, nous allons parler de tabagisme. Je sais qu'il y en a beaucoup parmi nous qui fument, boivent et, dans certains pays de la région, mastiquent de la noix de bétel avec des citrons verts. Inutile de dire que ces trois drogues sont dangereuses.

Néanmoins, nombreux sont ceux, dans le Pacifique, qui pensent que c'est la vie et qui semblent y prendre plaisir.

Quoiqu'il en soit, j'ai une fois encore à mes côtés le Dr Dabit qui va nous parler des dangers du tabac et de la cigarette.

Dr Dabit : Merci, et bonsoir à toutes et à tous.

Comme je vous l'ai dit lors de notre dernière émission, le tabagisme, à l'image de la consommation d'alcool, peut être très dangereux, et faire courir au fumeur un risque de cancer du poumon, de maladies cardiaques, de cancers de la bouche et de la gorge ainsi que de bronchites.

Présentatrice : Voulez-vous dire que le simple fait de fumer peut provoquer toutes ces maladies ?

Dr Dabit : Oui.

Présentatrice : Et dans ce cas, est-ce qu'on est victime de toutes ces maladies à la fois ou pas ?

Dr Dabit : Non, pas tout à fait. Vous attrapez une ou deux de ces maladies mais il arrive qu'un de ces ennuis de santé, dans ce cas, entraîne un autre.

Présentatrice : Franchement, je ne me rendais pas compte du danger que représentait le tabac et je suis heureuse que vous soyez ici, ce soir, pour nous informer.

Dr Dabit : Le tabagisme est la principale cause du cancer du poumon – qu'il détruit –, provoquant ainsi la mort du fumeur. Il agit sur le cœur et les vaisseaux sanguins et peut être à l'origine d'un décès prématuré.

Présentatrice : Et les jeunes ? Ils sont, pour la plupart, en bonne santé parce qu'ils font toujours de l'exercice. Le tabac ne représente donc, pour eux, aucun danger, n'est-ce pas ?

Dr Dabit : Le tabac diminue la capacité pulmonaire du fumeur qui peut très rapidement tomber gravement malade, pour d'autres raisons.

Le tabac est particulièrement nocif pour cette catégorie de personnes dont vous nous parliez : les sportifs, hommes ou femmes, et ceux qui s'activent pour garder la forme.

Présentatrice : Qui d'autre peut être victime du tabagisme ?

Dr Dabit : Les bébés, dont les mères ont fumé pendant la grossesse, courent un risque plus grand de tomber malades et de mourir.

Nombreux sont ceux qui tombent malades et décèdent à force de respirer simplement la fumée des autres. C'est ce que nous appelons le tabagisme passif.

Les femmes qui fument, et prennent la pilule, sont plus sujettes à des problèmes de circulation et à des ennuis cardiaques que les autres...

Présentatrice : Je comprends maintenant que le tabac est un poison; mais, pourquoi ou comment cela se fait-il ?

Dr Dabit : Il y a trois substances dans le tabac qui peuvent entraîner des lésions organiques, à savoir :

(i) la nicotine – une substance huileuse, toxique, que l'on trouve dans les feuilles de tabac;

l'intoxication à la nicotine est 10 fois plus mortelle que celle à la naphthaline;

(ii) le monoxyde de carbone, qui est le même gaz que celui que l'on trouve dans les gaz d'échappement des voitures, et qui amoindrit la capacité du sang à absorber l'oxygène des poumons;

(iii) le goudron et les substances irritantes. La combustion du tabac dégage du goudron et des substances irritantes, qui tapissent les poumons du fumeur et, à terme, réduisent la capacité des alvéoles pulmonaires. Par ailleurs, ils provoquent également une inflammation des voies respiratoires.

Présentatrice : Vous nous avez dit que le simple fait de se trouver en présence de fumeurs est dangereux, c'est ce que vous avez appelé le tabagisme passif.

Pouvez-vous nous dire jusqu'à quel point c'est dangereux pour ceux qui le subissent ?

Dr Dabit : Je suis heureux que vous posiez cette question car il est important d'en connaître la réponse.

Le tabagisme passif est bien plus dangereux que le tabagisme actif.

La fumée inhalée passivement contient 5 fois plus de monoxyde de carbone, 4 fois plus de goudron et de nicotine, 40 fois plus de substances cancérigènes que celle inhalée activement. Aussi, faudrait-il empêcher les enfants de s'approcher des fumeurs car ils risquent des cancers de la bouche.

Présentatrice : Pouvez-vous nous donner une idée de la gravité du problème ?

Dr Dabit : Plus de deux millions de personnes, dans le monde, meurent chaque année de maladies liées au tabagisme, soit une personne toutes les 13 secondes.

Pour toutes les grandes organisations, y compris la CPS et l'Organisation mondiale de la santé, le tabagisme constitue une très grave menace pour la vie.

Présentatrice : Compte tenu de la gravité du problème, comment est-il possible de protéger sa famille et de se protéger soi-même ?

Dr Dabit : Si vous ne fumez pas, ne commencez pas. Car, s'il est vrai que la majorité des fumeurs veulent arrêter, ils y parviennent difficilement.

Dissuadez les membres de votre famille et vos amis de fumer, en particulier les jeunes, parce que plus longtemps on fume, plus grands sont les risques de tomber malade et de mourir.

N'acceptez pas de partager le plaisir d'une cigarette. Entre bons amis, on doit tenir à la bonne santé les uns des autres. Faites-leur savoir combien la cigarette est dangereuse.

Présentatrice : Comment peut-on arrêter de fumer ?

Dr Dabit : Mon premier conseil, si vous voulez arrêter de fumer, c'est de faire preuve de volonté et de détermination.

Mais si votre envie persiste, vous pouvez, en lieu et place de la cigarette, consommer des fruits ou des légumes.

D'aucuns trouvent une solution dans la prière, sachant que Dieu ne veut pas que ses serviteurs détruisent leur précieuse santé.

Il est extrêmement difficile de cesser de fumer parce que le tabac contient des drogues. Mais le jeu en vaut la chandelle. Essayez-donc, pour vous et pour votre famille.

Dernier conseil, Dieu nous a donné un corps sain, préservons-le ainsi.

Présentatrice : Merci beaucoup pour ces dernières observations et conseils qui nous confortent dans l'idée qu'il nous faut arrêter de fumer. Et n'oubliez pas, amis auditeurs, que si vous voulez en savoir davantage sur les dangers du tabagisme, vous pouvez vous adresser à votre médecin ou au personnel du centre de santé le plus proche; ils vous recevront avec plaisir.

Lors de notre prochaine émission sur les maladies non transmissibles, nous parlerons du cancer.

Thème musical : decrescendo

Fin

Emission n° 7 :**Le cancer**

Slogan : Mieux vaut préserver toutes nos cellules que d'en voir de nouvelles proliférer.

Introduction :

Le cancer se déclare lorsque les cellules de notre corps se multiplient de façon incontrôlée. Contrairement aux cellules saines qui se multiplient et meurent, les métastases continuent de se multiplier et se dispersent dans d'autres parties du corps. Différents noms désignent des types de cancers différents tels le carcinome, la leucémie, le sarcome et le mélanome.

Le cancer est une maladie qui revêt différentes formes. Il peut se déclarer dans n'importe quelle partie du corps : peau, seins, tube digestif, cerveau, gorge, utérus et os. Certains cancers ont tendance à devenir de plus en plus fréquents dans le Pacifique. Par exemple, les cancers du sein, de l'utérus et du poumon touchent un nombre de plus en plus grand d'Océaniennes. Si cette maladie est dépistée rapidement, elle peut et doit être traitée rapidement.

Le traitement du cancer peut enrayer sa progression pendant quelques mois, voire quelques années ou même le guérir purement et simplement. Toutefois, les traitements sont extrêmement coûteux et parfois leurs effets secondaires sont plus dangereux que la maladie elle-même. Aussi, le meilleur remède est-il la prévention.

Emission n° 7 :
Le cancer

Thème musical : decrescendo

Présentatrice : Chers auditrices et chers auditeurs, bonsoir. C'est une fois encore Elise qui vous présente cette émission sur les maladies non transmissibles.
 A côté de moi, pour parler du cancer, j'ai toujours le Dr Dabit.
 Bonsoir, docteur.

Dr Dabit : Bonsoir, Elise.

Présentatrice : Docteur, pourrais-je vous demander de commencer par nous expliquer ce qu'est le cancer ?

Dr Dabit : Le cancer est la multiplication anormale des cellules du corps.

Il se déclare lorsque ces cellules prolifèrent de façon incontrôlée. Contrairement aux cellules saines qui se multiplient et meurent, les métastases continuent de proliférer et se répandent dans d'autres parties du corps.

Présentatrice : Lors de notre dernière émission, nous avons parlé du tabagisme et du cancer du poumon. Allons-nous aujourd'hui parler de la même maladie ?

Dr Dabit : Bien sûr, mais j'espère que, ce soir, nous aurons l'occasion de nous intéresser à d'autres formes de cancer qui touchent les Océaniens.

Présentatrice : Pour mieux nous faire comprendre cette maladie, vous pourriez, dans un premier temps, nous signaler ses symptômes.

Dr Dabit : Il est possible d'avoir, pendant longtemps, un cancer, sans le savoir. Les principaux symptômes des différents types de cancers – qui peuvent apparaître séparément ou en association – sont les suivants :

- saignements ou écoulements inhabituels;
- grossissement des ganglions du sein ou d'autres parties du corps;
- plaies qui ne cicatrisent pas;
- modification des fonctions intestinales ou vésicales;
- perte de poids inexplicquée;
- indigestion ou difficultés à avaler ou à déglutir;
- modification visible des verrues ou grains de beauté (couleur, forme, taille);
- toux ou irritations de la gorge et des bronches (chroniques);
- toux accompagnées d'expectorations de sang;
- présence d'ulcères dans la bouche.

Présentatrice : Que conseillez-vous aux personnes qui présentent de tels symptômes ?

Dr Dabit : Si vous présentez l'un ou l'autre de ces symptômes, cela ne signifie pas nécessairement que vous souffrez du cancer ou de quelque autre maladie; néanmoins, par mesure de précaution, ne manquez pas d'en parler à votre médecin ou à un vigile de santé.

Présentatrice : Vous alliez nous parler des différentes formes ou types de cancers ?

Dr Dabit : Il existe plusieurs types de cancers différents. Les hommes et les femmes peuvent souffrir des mêmes formes de cancers, comme le cancer de la peau. Certains cancers, comme celui de la matrice, ne frappent que les femmes alors

que d'autres frappent presque toujours les femmes, comme le cancer du sein. D'autres cancers, tels que celui de l'estomac et de la gorge, touchent plutôt les hommes.

Présentatrice : Bien. Permettez-moi de vous poser une question sur la ou les cause(s) du cancer.
Nous savons que le cancer des poumons peut être provoqué par le tabagisme mais qu'en est-il des autres types de cancers ? Comment se déclarent-ils ?

Dr Dabit : Des changements dans l'environnement peuvent multiplier les risques de cancer. Par exemple, il est beaucoup plus fréquent dans des régions où l'on réalise des essais nucléaires parce que l'air, l'eau et parfois la terre ont été dangereusement contaminés par des déchets radioactifs ou par des produits chimiques très toxiques. Par ailleurs, de trop longues expositions au soleil peuvent favoriser le cancer de la peau. Dans un autre ordre d'idées, l'incinération ou l'élimination d'agents chimiques ou de déchets toxiques, qui se réalise au mépris des normes les plus élémentaires de prudence et de sécurité, peut également constituer un danger.

Présentatrice : Vous nous avez signalé tout à l'heure quelques symptômes assez généraux.

Mais, puisqu'il existe différents types de cancer qui peuvent toucher différentes parties du corps, existe-t-il des manifestations chimiques spécifiques à chacun d'eux ?

Dr Dabit : En effet, les différentes formes de cancers se caractérisent par des symptômes différents. Par exemple :

- une croute qui continue de s'étendre à la surface de la peau pourrait être symptomatique d'un cancer de la peau;
- une petite boule dure, perceptible lorsque l'on palpe le sein, pourrait faire penser à un cancer;
- une toux accompagnée d'expectorations de sang peut être symptomatique d'un cancer de la bouche (de la gorge) ou des poumons, ou plus vraisemblablement de la tuberculose;
- du sang dans les selles ou des douleurs d'estomac peuvent faire penser à un cancer de l'intestin ou à des hémorroïdes;
- il existe quelques signes extérieurs du cancer des ovaires ou de l'utérus mais seul un dépistage, appelé test de Papanicolaou, réalisé par votre médecin ou un vigile de santé, vous renseignera avec certitude.

Présentatrice : J'ai une autre question.
Les maladies non transmissibles sont des maladies liées aux changements intervenus dans notre mode de vie, n'est-ce pas ?

Dr Dabit : C'est exact.

Présentatrice : Dites-nous maintenant précisément quel type de mode de vie est de nature à provoquer le cancer ?

Dr Dabit : Il y a des modes de vie et des habitudes alimentaires qui peuvent être dangereux pour l'organisme, et notamment :

- le tabagisme;
- la consommation immodérée d'alcool;

- la mastification de la noix de bétel;
- les comportements sexuels à risques;
- une alimentation de plus en plus tournée vers la consommation de produits transformés au détriment d'une alimentation variée.

Présentatrice : Qu'entendez-vous par comportements sexuels à risques ?

Dr Dabit : Lorsque je parle de comportements sexuels à risques, je songe au comportement de celles et de ceux qui ont des partenaires multiples, qui ne s'assurent pas que ces partenaires sont sains(es) et qui négligent le port du préservatif au cours des rapports.

Les maladies sexuellement transmissibles peuvent être à l'origine du cancer de l'utérus.

Présentatrice : Bien, je crois que nous en savons assez sur cette maladie pernicieuse. Parlons un peu, maintenant, de la prévention.

Dr Dabit : En effet, car le traitement des cancers, dans bien des cas, est plus difficile à supporter et plus invalidant que la maladie elle-même. Aussi, est-il extrêmement important que nous nous efforcions de le prévenir, et ces conseils, fort simples à suivre, vous seront utiles :

- évitez la consommation d'alcool et de noix de bétel (en particulier en association avec des citrons verts ou du tabac);
- évitez de fumer ou de chiquer du tabac et de vous trouver dans des lieux ou dans des pièces enfumés;
- consommez moins de graisses et d'aliments gras;
- mangez des produits frais et évitez les aliments conservés par salaison ou fumage;
- si vous souffrez de surcharge pondérale, mangez moins, vous perdrez progressivement du poids. Essayez, ensuite, de garder votre poids de forme;
- faites beaucoup d'exercice;
- consommez davantage de fruits et de légumes frais;
- ayez, chaque jour, une alimentation variée.

Permettez-moi de vous préciser que ces quelques conseils vous aideront également à vous protéger, vous et votre famille, de la plupart des autres maladies liées au mode de vie telles que le diabète, l'hypertension artérielle et les crises cardiaques.

Présentatrice : Merci, docteur, d'être intervenu dans notre série d'émissions consacrées aux maladies non transmissibles et de nous avoir permis de mieux les comprendre.

Dr Dabit : Merci à vous.

Présentatrice : N'hésitez pas à consulter votre médecin, que ce soit pour un complément d'information, ou pour un contrôle.

Thème musical : decrescendo

Emission n° 8 :
L'activité physique

Slogan : Pour garder la forme, entretenez votre condition physique.

Introduction

Il est de notoriété publique que l'entretien de notre condition physique est le remède à tous nos ennuis de santé, mais nous savons tous que c'est plus facile à dire qu'à faire. Le but de cette émission est tout simplement d'expliquer pourquoi il est bon d'avoir une activité physique et comment donner suite à toutes ces bonnes intentions.

Dans les îles du Pacifique, l'activité physique peut revêtir plusieurs formes. Parmi celles qui sont traditionnellement pratiquées, on peut citer : la marche pour se rendre au travail, à l'église, ou pour rendre visite à des parents; la pêche et la pirogue à rame; l'entretien du jardin, le défrichage; les sports d'équipe; les danses traditionnelles; la confection de four en terre; la construction de sa propre maison. Dans les villes, on peut pratiquer différents types d'exercice tels que la course à pied ou jogging, la natation, la bicyclette, l'aérobic, les haltères, la bicyclette d'intérieur, etc.

Si l'on veut avoir un mode de vie sain, il est important d'avoir une activité physique pour entretenir notre bien être physique, mental et spirituel. D'après des études, des exercices physiques réguliers permettent au corps de mieux fonctionner et contribuent à la bonne santé. De plus, si l'on tente de renoncer à fumer et si l'on s'efforce de perdre du poids, il est alors essentiel d'avoir une activité physique régulière.

Des exercices qui tonifient notre muscle cardiaque et développent notre capacité thoracique (aérobic) contribuent à réduire les risques de maladies cardiaques, en faisant baisser la tension artérielle et en augmentant la quantité d'acides gras utiles (lipoprotéines, à densité élevée) dans le sang. Si l'on est actif, l'on peut réduire de moitié les risques de morbidité et de mortalité imputables aux maladies cardiaques. En fait, des études démontrent que plus on se dépense, mieux on se protège contre ces maladies, en particulier si l'on a une activité physique régulière.

Si l'on entretient sa condition physique, l'on peut faire en sorte que le squelette reste solide et éviter qu'il ne se décalcifie avec l'âge, sans oublier que c'est le meilleur traitement du diabète et de l'obésité (associé avec un régime alimentaire approprié, naturellement). L'activité physique est particulièrement conseillée pour les femmes âgées et elle leur permet de réduire les risques de chute et, partant, de fractures. En faisant régulièrement de l'exercice, nous réduisons les risques de devenir diabétique et, dans cette catégorie de malades, ceux qui ont une activité physique régulière peuvent arriver à diminuer leur dose de comprimés et d'insuline.

A ceux qui s'efforcent de perdre du poids, une activité physique associée à un régime alimentaire peu énergétique fera perdre de la graisse mais pas de la masse musculaire. Par contre, ceux qui suivent un régime, sans se dépenser physiquement, perdent généralement de la graisse et du muscle. L'activité physique permet de perdre de la graisse et contribue à faire perdre du poids. Elle permet de se sentir mieux et de se motiver pour en faire davantage.

Emission n° 8 :
L'activité physique

Thème musical : decrescendo

Présentatrice : Chers auditrices, chers auditeurs, bonsoir. Merci de nous rejoindre pour notre dernière émission consacrée aux maladies non transmissibles. J'ai le plaisir de vous annoncer que, ce soir, plutôt que de maladies proprement dites, nous traiterons des moyens d'entretenir notre condition physique .

Le terme exercice physique est souvent employé mais quand peut-on parler vraiment d'exercice physique ou de bons exercices physiques ?

Dr Dabit : Dans les îles du Pacifique, l'activité physique peut revêtir plusieurs formes. Parmi celles qui sont traditionnellement pratiquées, on peut citer : la marche pour se rendre au travail, à l'église, ou pour rendre visite à des parents; la pêche et la pirogue à rame; l'entretien du jardin, le défrichage; les sports d'équipe; les danses traditionnelles; la confection de four en terre; la construction de sa propre maison. Dans les villes, on peut pratiquer différents types d'exercice tels que la course à pied ou jogging, la natation, la bicyclette, l'aérobic, les haltères, la bicyclette d'intérieur, etc.

Présentatrice : On peut dire que c'est plus facile à dire qu'à faire. Mais il est de notoriété publique que l'entretien de notre condition physique nous évite bien des ennuis de santé, et nous permet d'être plus en forme; pourquoi ?

Dr Dabit : Si l'on veut avoir un mode de vie sain, il est important d'avoir une activité physique pour entretenir notre bien être physique, mental et spirituel. D'après des études, des exercices physiques réguliers permettent au corps de mieux fonctionner et contribuent à la bonne santé. De plus, si l'on tente de renoncer à fumer et si l'on s'efforce de perdre du poids, il est alors essentiel d'avoir une activité physique régulière.

Des exercices qui tonifient notre muscle cardiaque et développent notre capacité thoracique (aérobic) contribuent à réduire les risques de maladies cardiaques, en faisant baisser la tension artérielle et en augmentant la quantité d'acides gras utiles (lipoprotéines, à densité élevée) dans le sang. Si l'on est actif, l'on peut réduire de moitié les risques de morbidité et de mortalité imputables aux maladies cardiaques. En fait, des études démontrent que plus on se dépense, mieux on se protège contre ces maladies, en particulier si l'on a une activité physique régulière.

Vous pouvez prévenir les maladies cardiaques et réduire ainsi le risque de devenir gravement malade, si vous êtes déjà cardiaque, en pratiquant, avec modération, des exercices physiques (qui vous feront transpirer et accéléreront votre rythme cardiaque pendant au moins 20 minutes 3 fois par semaine au minimum). Sous contrôle médical, il est excellent, pour se remettre d'une crise cardiaque, d'avoir une activité physique. Des études montrent que si vous vous dépensez, vous pouvez réduire de 25% les risques de rechute ou de mort soudaine par insuffisance cardiaque.

Présentatrice : En quoi l'activité physique peut encore être bénéfique à notre santé ?

Dr Dabit : **Elle nous donne des os plus solides :** Si l'on entretient sa condition physique, l'on peut faire en sorte que le squelette reste solide et éviter qu'il ne se décalcifie avec l'âge, sans oublier que c'est le meilleur traitement du diabète et de l'obésité (associé avec un régime alimentaire approprié, naturellement). L'activité physique est particulièrement conseillée pour les femmes âgées et elle leur permet de réduire les risques de chute et, partant, de fractures. En faisant

régulièrement de l'exercice, nous réduisons les risques de devenir diabétique et, dans cette catégorie de malades, ceux qui ont une activité physique régulière peuvent arriver à diminuer leur dose de comprimés et d'insuline.

Elle nous fait perdre du poids : A ceux qui s'efforcent de perdre du poids, une activité physique associée à un régime alimentaire peu énergétique fera perdre de la graisse mais pas de la masse musculaire. Par contre, ceux qui suivent un régime, sans se dépenser physiquement, perdent généralement de la graisse et du muscle. L'activité physique permet de perdre de la graisse et contribue à faire perdre du poids. Elle permet de se sentir mieux et de se motiver pour en faire davantage.

Présentatrice : S'il est si bon de pratiquer une activité physique, pourquoi continuer de mener une vie sédentaire ?

Dr Dabit : Bien que l'on sache, et c'est scientifiquement prouvé, que l'activité physique est excellente, il n'en reste pas moins que rares sont ceux qui la pratiquent. En cette ère d'exode rural, les Océaniens tendent à se sédentariser et, par conséquent, négligent leur condition physique et tombent facilement malades. Toutes les statistiques montrent que la vie peu active que les gens mènent dans les villes telles qu'Honiara, Majuro, Apia et Suva, est au coeur du problème et pourtant peu d'efforts sont déployés pour remédier à cet état de fait.

Présentatrice : Eh bien, pouvez-vous nous donner quelques idées sur la composition d'un programme de mise en forme ?

Dr Dabit : Commencer à suivre un programme de mise en forme est chose facile. Il n'est jamais trop tard pour commencer. Mon programme se décompose en sept étapes mais ne vous inquiétez pas si vous ne suivez pas chacune des étapes que je vous propose. L'important est de se jeter à l'eau.

Etape n° 1 : Se fixer des objectifs.

Il y a différents types d'exercice que vous pouvez pratiquer selon vos objectifs, que vous choisirez, de telle sorte qu'ils améliorent votre capacité cardiaque et respiratoire et qu'ils vous protègent contre les cardiopathies. Voici certains objectifs et certains exercices qui vous permettront de les atteindre :

OBJECTIFS

Perdre du poids
Améliorer votre capacité cardiaque/respiratoire
Améliorer votre résistance

Développer vos muscles
(des bras, des jambes, du dos, etc.)

Améliorer votre équilibre
Améliorer votre souplesse

EXERCICE

Course/jogging, natation, danse
bicyclette, marche
travaux et sports de plein air

Musculation, pompes, tractions à
la barre fixe, jambes tendues,
à l'équerre

Danse, étirements,
sports, tennis, etc.

Etape n° 2 : Vous assurer que votre condition physique vous permettra d'atteindre vos objectifs.

Vous devriez vous soumettre à un contrôle médical si vous avez des problèmes de santé ou si vous avez plus de 35 ans. L'activité physique ne présente aucun danger mais si vous souffrez d'ennuis de santé tels que douleurs dorsales ou maladies cardiaques, ils peuvent s'aggraver en cas d'excès.

Etape n° 3 : Fixer le niveau de forme que vous voulez atteindre.

Il est plus agréable de faire des exercices physiques qui tiennent compte du niveau de condition physique que vous souhaitez atteindre dans des délais réalistes. Il convient d'en faire pendant 30 minutes, au moins, 3 fois par semaine. Si votre condition physique n'est pas assez bonne, vos objectifs devraient être moins ambitieux jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Etape n° 4 : Choisir un programme d'exercices.

Vous devriez choisir le type d'exercice qui vous plaît et le jour et l'heure qui vous convient. Certains préfèrent le sport, d'autres la marche ou la course à un rythme soutenu, d'autres encore préfèrent le travail en plein air. Quels que soient votre choix et le niveau de forme recherché, vous devriez prévoir dans votre programme un exercice qui améliore votre capacité cardiaque et respiratoire.

En voici, par exemple, quelques-uns qui amélioreront, à des degrés différents, votre capacité cardiaque et respiratoire :

Pour une condition physique ordinaire : Marche (sans forcer), volley-ball, promenade à bicyclette, cricket

Pour une bonne condition physique : La marche et la promenade en vélo à un rythme soutenu, la danse (moderne et sportive), le tennis

Pour une excellente condition physique : La course/le jogging, la nage, le football, le rugby, la course de vélo ou de pirogue.

Etape n° 5 : Augmenter progressivement l'intensité de vos exercices.

Pour atteindre le niveau de forme recherché, il vous faudra faire des exercices plus vigoureux mais il est important que vous commenciez votre programme par des exercices faciles, puis à mesure que vous vous sentirez mieux, il vous faudra progressivement augmenter la cadence pour, enfin, passer à des exercices plus vigoureux.

Etape n° 6 : Faites correctement vos exercices.

Il est important de commencer par une période d'échauffement et de finir par une période de récupération. La période d'échauffement dure de 3 à 5 minutes. Généralement, il s'agit de faire des étirements, et des exercices légers pour échauffer vos muscles et vous éviter élongations, claquages et autres blessures musculaires. Consacrez 5 à 10 minutes à la récupération, jusqu'à retrouver un rythme cardiaque et respiratoire normal. Ainsi, vous éviterez les crampes et vous finirez d'éliminer toutes les toxines. Il est également important, si vous voulez obtenir de bons résultats, que vous fassiez ces exercices, au moins 3 fois par semaine.

Présentatrice : **Passons à l'action :** Nous savons maintenant pourquoi il est bon de faire de l'exercice et comment débiter notre programme. Il ne nous reste plus maintenant qu'à passer à l'action. Et comme il est toujours plus facile de travailler sa condition avec des amis, il ne vous reste plus qu'à vous chercher un partenaire. Ainsi, vous vous soutiendrez mutuellement mais n'oubliez pas de lui faire remarquer ses progrès! Enfin, n'arrêtez surtout pas et rappelez-vous qu'il vous faudra pratiquer avec assiduité les exercices de votre programme, pendant un mois, avant qu'ils ne fassent partie intégrante de votre vie. Et à partir de là, tout deviendra facile!

Je vous remercie à toutes et tous de l'attention avec laquelle vous avez suivi cette série d'émissions consacrée aux maladies non transmissibles.

Au revoir et à bientôt, en tenue de sport, bien entendu...

Thème musical : decrescendo

Fin

Annexe : slogans proposés**EMISSION N° 2 : LA SURCHARGE PONDERALE ET L'OBESITE**

1. Surcharge pondérale et obésité ne sont pas synonymes de force et bonne santé!
2. Mangez modérément car il est malsain d'avoir de l'excès de poids et d'être obèse.
3. Etre gros ou obèse nuit à la santé.

EMISSION N° 3 : LE DIABETE

1. Une alimentation trop sucrée rend la vie amère.
2. Si vous consommez du sucre matin, midi et soir... le diabète vous guette.

EMISSION N° 4 : LES MALADIES CARDIAQUES ET L'HYPERTENSION ARTERIELLE

1. Si vous ne voulez pas de l'hypertension et risquer d'avoir une maladie cardiaque, mangez et buvez raisonnablement!
2. Pour être robuste et en meilleure santé, choisissez une alimentation pauvre en graisses et en sel, et riche en fibres.
3. Si vous souffrez d'hypertension, vous avez déjà un pied dans la tombe.

EMISSION N° 5 : L'ALCOOL

1. L'abus d'alcool est mauvais pour vous... mais aussi pour votre entourage.
2. Buvez modérément, car l'alcool est dangereux.
3. Celui qui boit, perd la tête.

EMISSION N° 6 : LE TABAGISME

1. Quand on a la chance de vivre dans le Pacifique, on devrait s'abstenir de fumer.
2. Continuer à fumer c'est comme prendre un raccourci pour l'au-delà.

EMISSION N° 7 : LE CANCER

1. Mieux vaut préserver toutes nos cellules que d'en voir de nouvelles proliférer.
2. Il est moins coûteux de préserver des cellules saines que de les remplacer par de nouvelles.

EMISSION N° 8 : L'ACTIVITE PHYSIQUE

1. Etre Océanien n'est pas incompatible avec être en forme.
2. Protégez votre santé en restant Océanien (Emission n° 1).
3. Pour garder la forme, entretenez votre condition physique.