

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

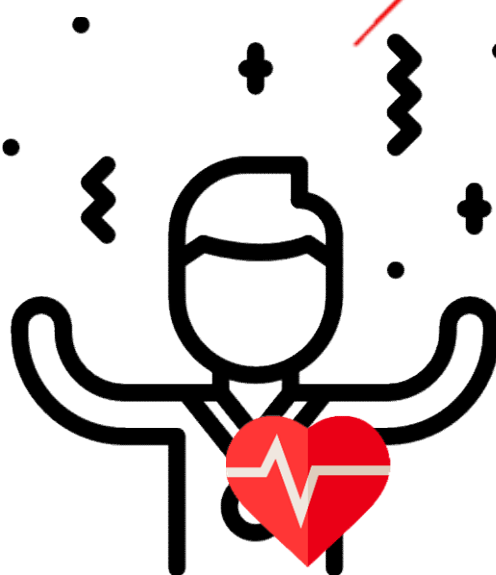
PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN AU QUOTIDIEN

Comment lutter contre les MNT et comment mettre
en place une zone de protection : agir sur les
habitudes

DIABÈTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible



www.developpement.gouv.bj/pls-tp-ebook





DEVENEZ LE HÉROS DE VOTRE VIE !



Bravo !

Vous avez pris la décision de prendre votre santé en main en téléchargeant notre e-book 'Prendre sa santé en main'. Vous vous apprêtez à entamer un voyage qui vous mènera vers une vie plus saine et plus épanouissante. Vous allez découvrir les étapes nécessaires pour changer vos habitudes et atteindre vos objectifs de santé.

Vous êtes la personne qui va réussir ! Vous êtes déterminé, motivé et prêt à sortir de votre zone de confort pour atteindre vos objectifs.

Vous savez que le changement n'est pas facile, mais vous êtes prêt à accepter l'inconfort temporaire pour obtenir les résultats que vous désirez.

Vous êtes le héros de votre propre histoire et vous allez réussir à prendre en main votre santé !

Mais peut-être que vous vous demandez si cet e-book est fait pour vous. Peut-être que vous avez des doutes sur votre capacité à changer vos habitudes. Peut-être que vous pensez que vous n'êtes pas assez fort ou déterminé pour réussir. Mais laissez-moi vous dire ceci : chacun d'entre nous peut réussir à prendre en main sa santé !

Il suffit de croire en soi, de se donner les moyens de réussir et d'être patient.

Cet e-book est fait pour tous ceux qui veulent améliorer leur santé et leur bien-être, peu importe leur niveau de départ. Nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape de votre parcours, pour vous donner les outils et les conseils nécessaires pour réussir. Alors ne perdez plus de temps, c'est maintenant que votre voyage vers une vie plus saine commence !



PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

4

Le combat contre les MNT : entrez dans l'arène de la santé	05
Partie 1 : La prise de conscience : l'arène de l'auto-évaluation	09
Partie 2 : L'engagement : préparez votre combattant intérieur	48
Partie 3 : La définition des objectifs : ciblez vos ennemis	53
Partie 4 : Outils pour vous aider à mesurer vos progrès	61
Conclusion : La victoire sur les MNT : célébrez vos réussites	73



**LE COMBAT
CONTRE LES
MNT : ENTREZ
DANS L'ARÈNE
DE LA SANTÉ**

DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

6

cool and safe



Bienvenue dans notre e-book :
Prendre sa santé en main au quotidien!

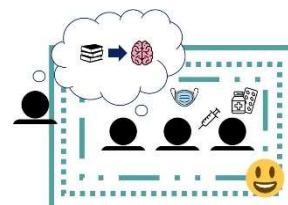
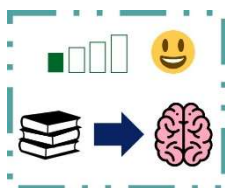
Nous savons que changer ses habitudes peut être difficile, c'est pourquoi nous avons créé un parcours qui vous accompagnera pas à pas pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé.

Au cours de ce parcours, vous ferez un exercice d'auto-évaluation pour identifier les habitudes qui peuvent nuire à votre santé, comme la sédentarité, les habitudes alimentaires, l'hydratation, les addictions et le sommeil.

Vous découvrirez ensuite les motivations qui vous poussent à changer ces habitudes et vous définirez des objectifs concrets à atteindre.

Avec notre aide, vous planifierez ensuite comment atteindre ces objectifs et vous pourrez suivre vos progrès avec des outils tels que des trackers, un journal de stress et un journal de nourriture. Nous sommes là pour vous aider à prendre en main votre santé et à mettre en place une zone de protection les MNT.

Pour plus d'information sur les MNT, retrouvez nous sur notre plateforme www.gouvernement.bj/pls-tp-ebook



PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

7

Il est normal de se sentir un peu résistant quand on veut changer nos habitudes. On est habitué à faire les choses d'une certaine manière et c'est difficile de sortir de notre zone de confort.

C'est pour ça qu'on a créé cet e-book : pour vous donner les étapes pas à pas qui vous aideront à surmonter les principaux défis liés au changement d'habitudes. Il est important de comprendre que ça ne va pas changer en un jour.

C'est un processus qui prend du temps et de la persévérance. Il est donc important de bien se préparer avant de commencer.

Voici quelques conditions importantes pour réussir à changer : Avoir une bonne raison pour changer nos habitudes, savoir pourquoi on veut le faire. Avoir un plan, définir nos objectifs, planifier et suivre nos progrès. Etre prêt à essayer de nouvelles choses et accepter l'inconfort temporaire qui vient avec le changement. Etre patient avec soi-même et accepter que ça prend du temps.





Ce que vous pouvez faire grâce au e-book

Auto-évaluation de vos habitudes

Etablir vos motivations

Définir des intentions claires et un plan d'action précis

Faire le suivi de vos actions aux quotidiens pour arriver à vos objectifs

Conseils : Votre premier allié : le temps

Prenez du temps, du temps pour faire vos auto-évaluation, pour mettre en place vos motivations et vos objectifs et aussi pour faire le suivi.



Avertissement :

Cet e-book a pour objectif de vous aider à améliorer votre santé et vos habitudes de vie en luttant contre les maladies non transmissibles. Cependant, il est important de rappeler que rien ne remplace les conseils et les soins d'un médecin qualifié. Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.



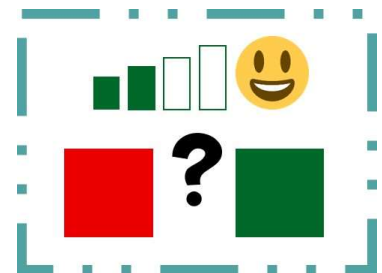
**Partie 1 :
La prise de
conscience :
l'arène de
l'auto-évaluation**

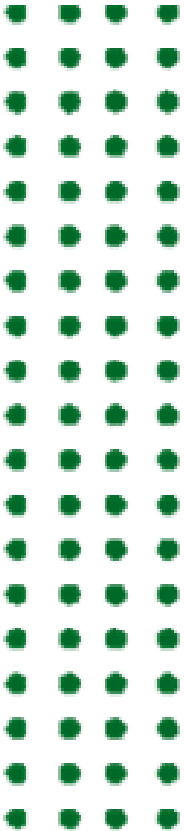


PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



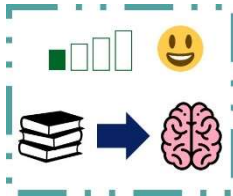


PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

11



INCOLLABLE

Connais ton ennemi
Et connais toi,
toi-même

La première étape pour prendre en main sa santé est de prendre conscience de ses habitudes actuelles.

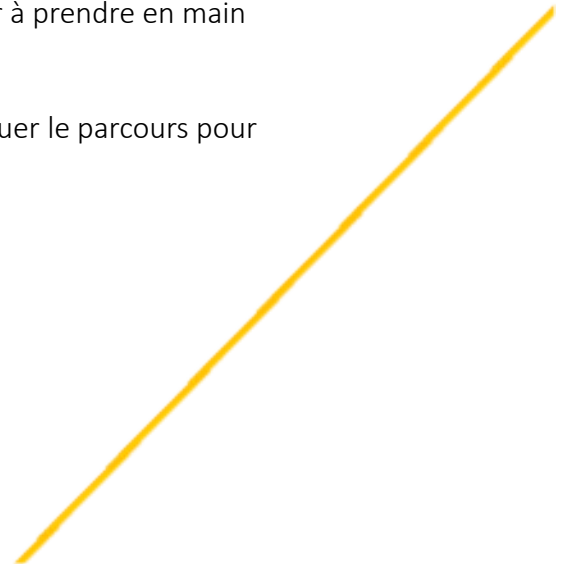
C'est pourquoi, dans cette première partie, nous allons vous proposer un exercice d'auto-évaluation pour vous aider à identifier les habitudes qui peuvent nuire à votre santé, comme la sédentarité, les habitudes alimentaires, l'hydratation, les addictions et le sommeil, la gestion du stress.

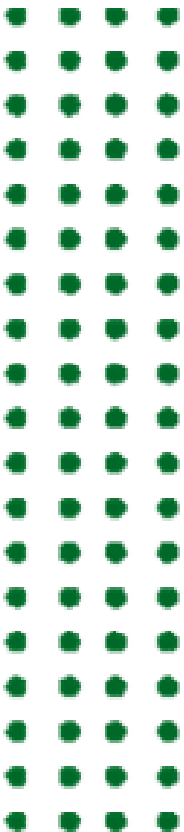
Nous allons également vous donner des outils pour évaluer ces habitudes de manière objective et précise.

Cet exercice est un moment clé pour comprendre où se situent vos forces et vos faiblesses, et où se trouvent les zones à améliorer.

C'est une **étape cruciale** pour mettre en place une zone de protection contre les MNT et pour commencer à prendre en main votre santé.

Nous espérons que vous serez motivé à continuer le parcours pour atteindre vos objectifs de santé.

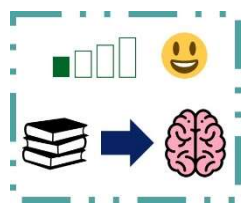




PLS-TP MDC

MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

12



INCOLLABLE

Connais ton ennemi
Et connais toi,
toi-même

De quoi vous aurez besoin ?

Dans cette partie, vous aurez besoin :

- De temps pour réfléchir
- D'un stylos pour poser vos idées
- D'un carnet : nous vous conseillons d'investir un peu car il sera présent avec vous tout au long de votre parcours



La première étape pour prendre soin de sa santé est de comprendre où l'on se trouve aujourd'hui. Cette partie de l'e-book vous invite à entamer une introspection en profondeur pour découvrir les habitudes qui pourraient vous causer des problèmes de santé. Pour vous aider dans cette démarche, prenez le temps de vous installer confortablement dans un lieu calme et serein. Nous vous conseillons de prendre 20 min par jour afin de répondre aux questionnaires. C'est en étant conscient de vos forces et de vos faiblesses que vous pourrez mettre toutes les chances de votre côté pour améliorer votre santé.

Sédentarité

Alimentation

Sommeil

Hydratation

Addiction

Poids



Passons à l'action ! Faites le premier pas pour prendre conscience des changements à faire dans vos habitudes en écrivant une liste de vos mauvaises habitudes. N'attendez plus, prenez votre vie en main maintenant !

Exercice 1 : Evaluation de vie active : Mesurez votre sédentarité quotidienne !

Voici le portrait d'une personne sédentaire :

Passer de longues heures assis devant un ordinateur ou devant la télévision sans bouger, sans activité physique régulière. Cela peut se manifester par des **douleurs lombaires**, des **problèmes de sommeil**, une **fatigue chronique** et une **mauvaise circulation sanguine**.

- Je travaille dans un bureau et je passe de nombreuses heures assis devant mon ordinateur.
- Je prends rarement le temps de me lever et de me dégourdir les jambes, et je ne fais pas de pauses sportives.
- Je prends régulièrement le zém ou la voiture pour me rendre au travail ou pour mes déplacements.
- J'ai tendance à rester assis.e pendant de longues périodes, sans bouger ni faire d'exercice.
- À la maison : J'aime me détendre devant la télévision ou jouer à des jeux vidéo ou mon téléphone. Je passe de nombreuses heures assis sur mon canapé, sans faire de mouvement ni de sport.



Soyons honnête ! Maintenant, nous allons essayer d'évaluer une journée complète de travail et le nombre de minutes de mouvements effectués.

État des lieux de ma sédentarité

L'objectif n'est pas d'avoir le chiffre précis, mais de pouvoir évaluer. Vous évaluer de manière plus ou moins précises. Mais évaluez !

Afin de pouvoir avoir une idée de la répartition du mouvement de votre corps.

Durant la semaine :

	Temps assis	Temps en mouvement
Le matin		
Pendant les transports		
A la pause de midi		
Au travail		
Transport maison		
A la maison		
Activités sportives		
Activités à l'extérieur		
Sommeil		
Total		

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

15

Durant le week-end :

	Temps assis	Temps en mouvement
Le matin		
Le midi		
L'après midi		
Le soir		
Activités sportives		
Activités à l'extérieur		
Le soir		
Sommeil		
Total		

Encore un peu de calcul :

Répartition	Nombre de minutes	% (nbre de minutes*100/10080)
Le sommeil		
La sédentarité		
Mouvement modéré		
Mouvement intense		

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

16

Bonus : Exercices de visualisation.

Vous êtes actuellement dans la fleur de l'Age ! Votre énergie et votre vitalité est au service d'une entreprise ou d'une organisation.

D'après vous et vos cours de sciences naturels et votre expérience, est ce que votre mobilité va aller en s'améliorant ou en se dégradant.

Maintenant, imaginez-vous à la retraite ?

D'après l'état des lieux de votre sédentarité,

Pouvez vous imaginer vos journées ? Pensez-vous que vous seriez plus actif ?



Félicitation vous venez de franchir la première étape.

Vous pouvez noter les résultats dans votre carnet en prenant exemple sur notre fiche cartographie p. 62

DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

17



Exercice 2 : "Hydrate-toi ou pas ? : Un quiz pour savoir si vous buvez assez d'eau"



1. Combien de verres d'eau buvez-vous chaque jour en moyenne?
 - a. Moins de 4 verres
 - b. Entre 4 et 7 verres
 - c. Plus de 7 verres
2. Combien de fois buvez-vous de l'eau pendant les repas?
 - a. Jamais
 - b. Une fois par repas
 - c. Plusieurs fois par repas
3. Buvez-vous de l'eau avant, pendant ou après l'exercice physique ?
 - a. Jamais
 - b. Avant ou après
 - c. Pendant
4. Buvez-vous de l'eau en dehors des repas ?
 - a. Jamais
 - b. Rarement
 - c. Souvent



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



18

5. Quelle est votre boisson hydratante préférée ?
- Boissons sucrées ou alcoolisées
 - Eau gazeuse ou jus
 - Eau plate
6. Pensez-vous boire assez d'eau par jour ?
- Non
 - Je ne sais pas
 - Oui
7. Quel est votre méthode pour vous rappeler de boire de l'eau ?
- Je n'ai pas de méthode
 - Je fixe des rappels sur mon téléphone
 - Je porte une bouteille d'eau avec moi
8. Avez-vous déjà souffert de déshydratation ?
- Oui
 - Non
9. Quelle est la quantité d'eau recommandée pour une personne par jour ?
- Moins de 2 litres
 - Entre 2 et 3 litres
 - Plus de 3 litres
10. Quels sont les signes de déshydratation ?
- Je ne sais pas
 - Soif, urine foncée, peau sèche
 - Tous les signes ci-dessus et étourdissements





PLS-TP MDC



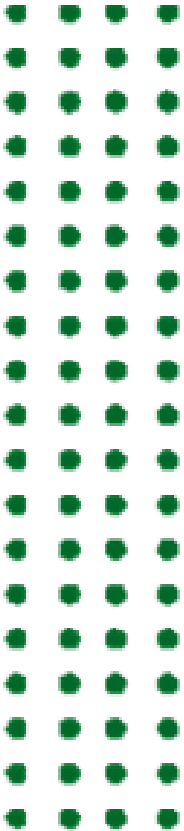
MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

19

Passons aux résultats : un peu de calcul

	Réponse	Score	Ma réponse
1	a	0	
	b	2	
	c	4	
2			
	a	0	
	b	2	
	c	4	
3			
	a	0	
	b	2	
	c	4	
4			
	a	0	
	b	2	
	c	4	
5			
	a	0	
	b	2	
	c	4	

	Réponse	Score	Ma réponse
6			
	a	0	
	b	2	
	c	4	
7			
	a	0	
	b	2	
	c	4	
8			
	a	0	
	b	4	
9			
	a	0	
	b	2	
	c	4	
10			
	a	0	
	b	2	
	c	4	
		Total	



PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

20

Evaluation des résultats

Score de 0-2 : Faible niveau d'hydratation. Il est recommandé de boire plus d'eau pour éviter les risques de déshydratation.

Score de 3-4 : Niveau d'hydratation moyen. Il est recommandé de continuer à boire régulièrement de l'eau pour maintenir un bon niveau d'hydratation.

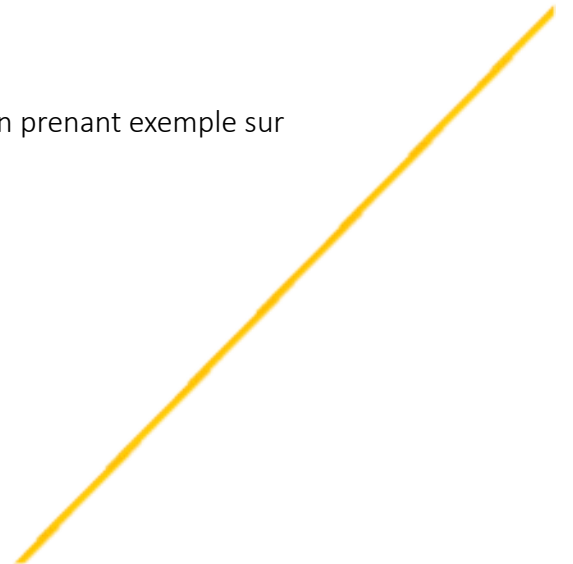
Score de 5-6 : Bon niveau d'hydratation. Vous buvez suffisamment d'eau pour maintenir votre santé et votre bien-être.

Score de 7-8 : Très bon niveau d'hydratation. Vous faites preuve d'une bonne hygiène de vie en buvant régulièrement de l'eau et en évitant les risques de déshydratation.

Score de 9-10 : Excellent niveau d'hydratation. Vous faites preuve d'une grande attention à votre santé en buvant suffisamment d'eau et en évitant les risques de déshydratation.

Bravo ! vous venez de franchir la deuxième étape.

Vous pouvez noter les résultats dans votre carnet en prenant exemple sur notre fiche cartographie p. 62

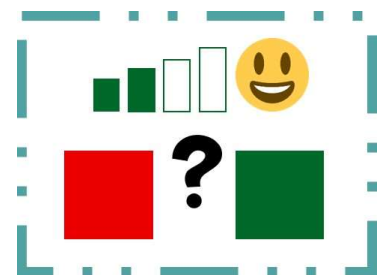




PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

22



Exercice 3 : « Est-ce que vous mangez sainement ? Telle est la question. »



1. Combien de fruits et légumes mangez-vous par jour ?
 - a) Plus de 5 portions
 - b) Entre 3 et 5 portions
 - c) Moins de 3 portions
2. Consommez-vous régulièrement des aliments transformés ou des fast-foods ?
 - a) Non
 - b) Rarement
 - c) Oui, souvent
3. Consommez-vous suffisamment d'eau chaque jour ?
 - a) Oui, plus de 8 verres
 - b) Environ 8 verres
 - c) Moins de 8 verres
4. Faites-vous des collations saines entre les repas ?
 - a) Oui, souvent
 - b) Parfois
 - c) Rarement ou jamais
5. Consommez-vous des aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses) ?
 - a) Oui, régulièrement
 - b) Parfois
 - c) Rarement ou jamais



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



23

Exercice 3 : « Est-ce que vous mangez sainement ? Telle est la question. »



6. Consommez-vous des graisses saines (avocat, noix, huile d'olive) ?
 - a) Oui, régulièrement
 - b) Parfois
 - c) Rarement ou jamais
7. Mangez-vous des produits laitiers ?
 - a) Oui, régulièrement
 - b) Parfois
 - c) Rarement ou jamais
8. Consommez-vous des boissons sucrées ou alcoolisées régulièrement ?
 - a) Non
 - b) Rarement
 - c) Oui, souvent
9. Consommez-vous des aliments bio et locaux ?
 - a) Oui, régulièrement
 - b) Parfois
 - c) Rarement ou jamais
10. Prenez-vous le temps de bien mâcher et de savourer vos repas ?
 - a) Oui, toujours
 - b) Parfois
 - c) Rarement ou jamais





PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

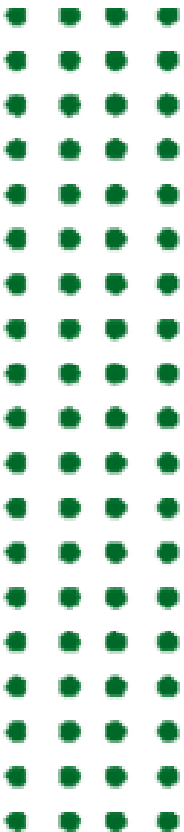
24

Passons aux résultats : un peu de calcul

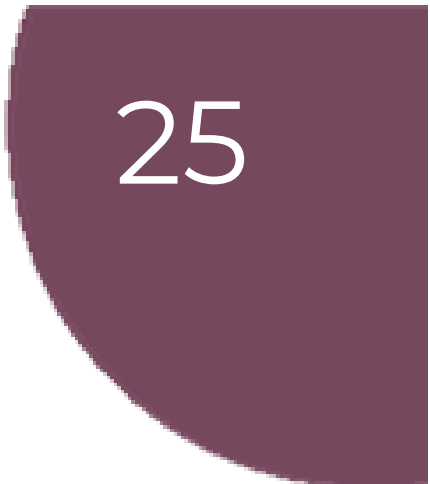
N° de question	Réponse	Score	Ma réponse
1	a	3	
	b	2	
	c	1	
2	a	3	
	b	2	
	c	1	
3	a	3	
	b	2	
	c	1	
4	a	3	
	b	2	
	c	1	
5	a	3	
	b	2	
	c	1	

6	a	3	
	b	2	
	c	1	
7	a	3	
	b	2	
	c	1	
8	a	3	
	b	2	
	c	1	
9	a	3	
	b	2	
	c	1	
10	a	3	
	b	2	
	c	1	
		Total	





PLS-TP MDC



25



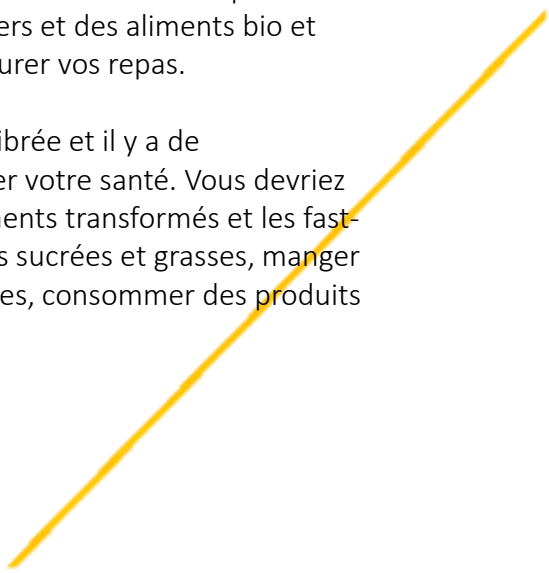
Evaluation des résultats

De 27 à 30 points : votre alimentation est très saine et équilibrée. Vous consommez suffisamment de fruits et légumes, évitez les aliments transformés et les fast-foods, buvez suffisamment d'eau, consommez des collations saines, des aliments riches en protéines et des graisses saines, des produits laitiers et des aliments bio et locaux. Vous prenez également le temps de bien mâcher et de savourer vos repas. Vous pouvez continuer sur cette voie pour maintenir une alimentation saine et équilibrée.

De 21 à 26 points : votre alimentation est globalement saine, mais il y a des améliorations à apporter. Vous consommez suffisamment de fruits et légumes, évitez les aliments transformés et les fast-foods, buvez suffisamment d'eau, consommez des collations saines, des aliments riches en protéines et des graisses saines, des produits laitiers et des aliments bio et locaux. Vous prenez également le temps de bien mâcher et de savourer vos repas. Vous pouvez cependant améliorer certaines habitudes alimentaires pour améliorer votre santé.

De 15 à 20 points : votre alimentation n'est pas très équilibrée et il y a des améliorations à apporter. Vous devriez consommer plus de fruits et légumes, éviter les aliments transformés et les fast-foods, boire suffisamment d'eau, éviter les collations sucrées et grasses, manger des aliments riches en protéines et des graisses saines, consommer des produits laitiers et des aliments bio et locaux, prendre le temps de bien mâcher et de savourer vos repas.

Moins de 15 points : votre alimentation est déséquilibrée et il y a de nombreuses améliorations à apporter pour améliorer votre santé. Vous devriez consommer plus de fruits et légumes, éviter les aliments transformés et les fast-foods, boire suffisamment d'eau, éviter les collations sucrées et grasses, manger des aliments riches en protéines et des graisses saines, consommer des produits laitiers et des aliments bio et locaux.



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



26

Exercice 4 : « Break the habit : addict ou non ? »



Avez-vous déjà essayé de réduire la quantité d'alcool que vous buvez (ou de ne pas boire du tout) mais n'y êtes pas parvenu ?

- a) Oui
- b) Non

Les personnes proches de vous vous ont-elles déjà fait des remarques sur votre consommation d'alcool ?

- a) Oui
- b) Non

Vous sentez-vous coupable de la quantité d'alcool que vous buvez ?

- a) Oui
- b) Non

Avez-vous déjà bu de l'alcool pour vous sentir mieux le matin ?

- a) Oui
- b) Non

Comptez le nombre de oui.



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



27

Exercice 4 : « Break the habit : addict ou non ? »



0 à 1 réponses "oui" : faible risque de dépendance à l'alcool
2 réponses "oui" : risque modéré de dépendance à l'alcool
3 ou 4 réponses "oui" : risque élevé de dépendance à l'alcool

Noter les résultats dans votre carnet.

Le CAGE (acronyme pour "Cut-down, Annoyed, Guilty, Eye-opener") est un questionnaire utilisé pour évaluer la dépendance à l'alcool. Il a été développé en 1982 par Dr. John Ewing, un médecin américain.

Félicitation vous venez de franchir la première étape.

Vous pouvez noter les résultats dans votre carnet en prenant exemple sur notre fiche cartographie p. 63



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

28



Exercice 4 : « Break the habit : addict ou non ? »



1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?
 - a) Plus de 30 minutes après le réveil
 - b) Entre 15 et 30 minutes après le réveil
 - c) Moins de 15 minutes après le réveil
 - d) Dès le réveil
2. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
 - a) Moins de 10 cigarettes par jour
 - b) Entre 10 et 20 cigarettes par jour
 - c) Entre 21 et 30 cigarettes par jour
 - d) Plus de 30 cigarettes par jour
3. Quelle est la difficulté à ne pas fumer dans des endroits où cela est interdit ?
 - a) Aucune difficulté
 - b) Peu de difficulté
 - c) Moyenne difficulté
 - d) Grande difficulté
4. Quelle est la difficulté à ne pas fumer pendant des périodes de non-fumer, comme pendant les repas ?
 - a) Aucune difficulté
 - b) Peu de difficulté
 - c) Moyenne difficulté
 - d) Grande difficulté



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



29

Exercice 4 : « Break the habit : addict ou non ? »



5. Quel est le degré de nicotine nécessaire pour satisfaire votre envie de fumer ?

- a) Peu de nicotine est nécessaire pour satisfaire mon envie de fumer
- b) Un peu plus de nicotine est nécessaire pour satisfaire mon envie de fumer
- c) Beaucoup plus de nicotine est nécessaire pour satisfaire mon envie de fumer
- d) Je dois fumer plusieurs cigarettes pour satisfaire mon envie de fumer

6. Quelle est la difficulté à ne pas fumer pendant des situations stressantes ?

- a) Aucune difficulté
- b) Peu de difficulté
- c) Moyenne difficulté
- d) Grande difficulté





PLS-TP MDC



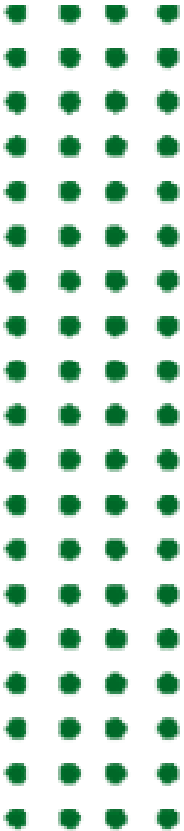
MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

30

Passons aux résultats : un peu de calcul

N° de question	Réponse	Score	Ma réponse
1	a	0	
	b	1	
	c	2	
	d	3	
2	a	0	
	b	1	
	c	2	
	d	3	
3	a	0	
	b	1	
	c	2	
	d	3	
4	a	0	
	b	1	
	c	2	
	d	3	
5	a	0	
	b	1	
	c	2	
	d	3	
6	a	0	
	b	1	
	c	2	
	d	3	





PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



31

Evaluation des résultats

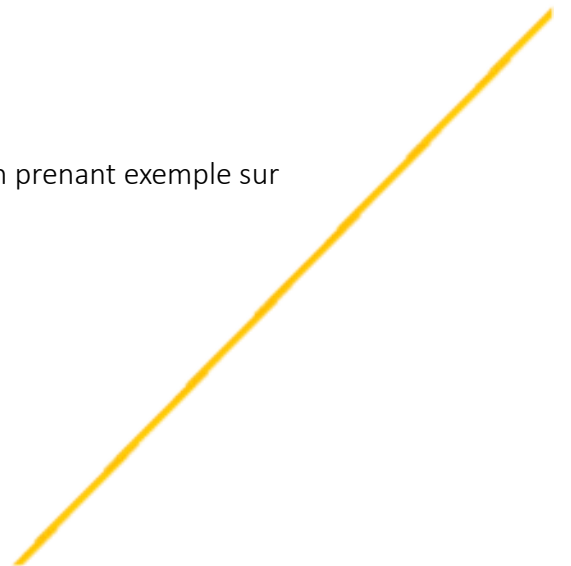
Un **score inférieur à 3** indique une faible dépendance à la nicotine

Un **score entre 3 et 4** indique une dépendance modérée à la nicotine

Un **score de 5 ou plus** indique une forte dépendance à la nicotine.

Encore un petit effort !

Vous pouvez noter les résultats dans votre carnet en prenant exemple sur notre fiche cartographie p. 63.

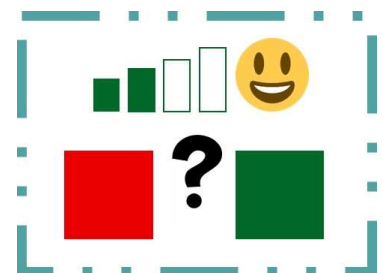




PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



33

Exercice 5 : « Dormez-vous assez ? : une auto-évaluation de votre sommeil »



1. Combien de fois vous vous réveillez dans la nuit ?

- a) Jamais
- b) 1 à 2 fois
- c) Plus de 2 fois

2. Combien de temps vous mettez pour vous endormir ?

- a) Moins de 15 minutes
- b) Entre 15 et 30 minutes
- c) Plus de 30 minutes

3. Combien de temps vous dormez chaque nuit ?

- a) Plus de 7 heures
- b) Entre 6 et 7 heures
- c) Moins de 6 heures

4. Est-ce que vous vous sentez reposé(e) au réveil ?

- a) Oui
- b) Non

5. Est-ce que vous avez des douleurs ou des malaises pendant la nuit ?

- a) Non
- b) Oui



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



34

Exercice 5 : « Dormez-vous assez ? : une auto-évaluation de votre sommeil »



6. Avez-vous des problèmes respiratoires pendant la nuit (apnée du sommeil, ronflement) ?

- a) Non
- b) Oui

7. Avez-vous des cauchemars ou des insomnies récurrents ?

- a) Non
- b) Oui

8. Avez-vous des symptômes de somnolence excessive pendant la journée (somnolence, fatigue, etc.) ?

- a) Non
- b) Oui





PLS-TP MDC



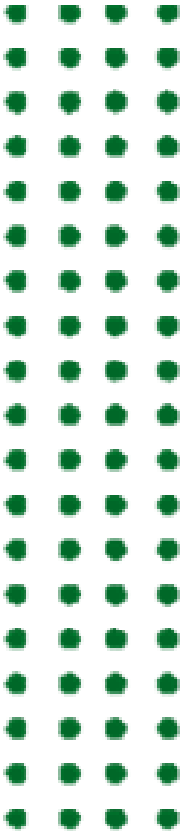
MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

35

Calcul des résultats

N° de question	Réponse	Score	Ma réponse
1	a	0	
	b	1	
	c	2	
2	a	0	
	b	1	
	c	2	
3	a	0	
	b	1	
	c	2	
4	a	1	
	b	2	
5	a	0	
	b	2	
6	a	0	
	b	2	
7	a	0	
	b	2	
8	a	0	
	b	2	





PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



36

Evaluation des résultats

Score 0-3 : La qualité de sommeil est considérée comme bonne, aucune action n'est requise.

Score 4-7 : La qualité de sommeil est considérée comme modérée, des actions de prévention comme des changements dans les habitudes de sommeil peuvent être recommandées.

Score 8-10 : La qualité de sommeil est considérée comme mauvaise, des actions plus importantes sont recommandées, comme une consultation chez un médecin spécialiste du sommeil, ou un traitement médicamenteux.

Focus sur le sommeil et son importance pour le corps

Dormir est essentiel pour la santé physique et mentale car il permet à l'organisme de se reposer et de se régénérer. Pendant la nuit, plusieurs processus importants s'effectuent dans le corps:

La récupération physique : Le sommeil permet au corps de récupérer après les activités physiques et les efforts de la journée. Il permet de réparer les muscles endommagés et de régénérer les cellules.

La régulation hormonale : Pendant le sommeil, le cerveau produit des hormones qui aident à réguler les fonctions corporelles telles que la croissance, la reproduction et le métabolisme.

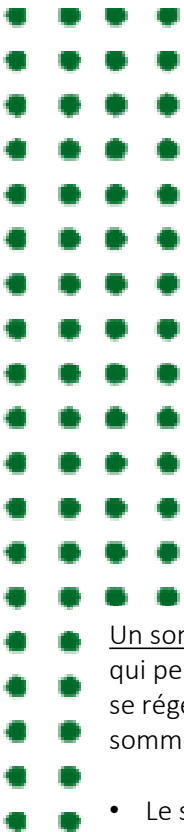
La régulation de la température corporelle : Pendant le sommeil, la température corporelle baisse, ce qui permet au corps de se reposer et de se régénérer. La mémoire et l'apprentissage: Le sommeil est également important pour la mémoire et l'apprentissage. Pendant le sommeil, le cerveau enregistre les informations de la journée et les relie entre elles pour les mémoriser à long terme.

La régulation émotionnelle : Le sommeil permet également de réguler les émotions et de maintenir un équilibre émotionnel. Il permet de réduire le stress et l'anxiété, et de favoriser la récupération émotionnelle.

En résumé, dormir est essentiel pour la santé physique et mentale car il permet à l'organisme de se régénérer et de récupérer après les activités de la journée, de réguler les fonctions corporelles, de faciliter la mémoire et l'apprentissage, et de réguler les émotions.

Sans un sommeil suffisant et de bonne qualité, il peut causer des problèmes de santé tels que la fatigue, la baisse de la immunité, la prise de poids, des troubles de l'humeur, et des problèmes de mémoire et de concentration.

Il est donc important de maintenir des habitudes de sommeil saines pour bénéficier de tous les avantages du sommeil pour la santé.



PLS-TP MDC

MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



Un sommeil idéal est un sommeil de bonne qualité qui permet au corps et à l'esprit de se reposer et de se régénérer. Il se compose de différents cycles de sommeil, incluant :

- Le sommeil léger, où la personne est facilement réveillable et où se produisent les rêves
- Le sommeil profond, où le corps se régénère et se répare
- Le sommeil paradoxal, où se produisent les rêves les plus intenses.

Il est important que chaque cycle soit suffisamment long pour permettre à l'organisme de se reposer et de se régénérer efficacement.

Pour adultes, une durée totale de sommeil d'au moins 7 heures par nuit est recommandée.

Il est également important de maintenir une régularité dans les heures de sommeil, c'est à dire, **de se coucher et de se réveiller à des heures similaires chaque jour.**

En plus de la durée et de la régularité, la qualité du sommeil est également importante. Pour avoir un sommeil de qualité, il est recommandé de maintenir une température confortable dans la chambre, éviter les écrans avant de dormir, éviter la caféine et l'alcool avant le coucher, faire de l'exercice régulièrement, et éviter les situations stressantes avant le coucher.

En résumé, un sommeil idéal est un sommeil suffisamment long, régulier et de bonne qualité pour permettre au corps et à l'esprit de se reposer et de se régénérer efficacement.



Une personne qui a bien dormi au réveil se sent généralement reposée, éveillée et en forme. Elle peut se réveiller facilement, sans ressentir de somnolence ou de fatigue excessive. Elle peut également se rappeler clairement des rêves qu'elle a fait pendant la nuit. Elle peut se sentir en bonne humeur et être capable de se concentrer sur les tâches de la journée. Elle a également une bonne mémoire à court terme. Elle peut également se sentir physiquement en forme, sans douleurs ou courbatures excessives. En somme, une personne qui a bien dormi se sent généralement bien reposée, éveillée, en forme et de bonne humeur.

Plus que quelques pas !

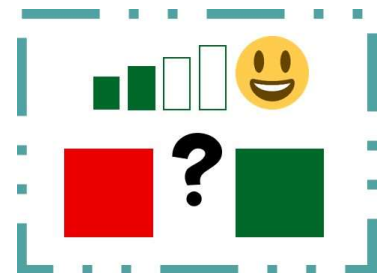
Vous pouvez noter les résultats dans votre carnet en prenant exemple sur notre fiche cartographie p. 63



PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

39



Exercice 7 : « Stress-free : Faites le test pour évaluer vos niveaux de stress quotidiens »



Ce qu'il faut savoir avant de commencer :

Le stress est une réponse normale de l'organisme face à des situations perçues comme menaçantes ou stressantes. Il est généré par le système nerveux sympathique qui libère des hormones telles que l'adrénaline et le cortisol pour préparer le corps à réagir rapidement.

Les symptômes physiques du stress peuvent inclure des maux de tête, des douleurs musculaires, des troubles du sommeil, de la fatigue et des problèmes digestifs.

Le stress chronique peut avoir des conséquences négatives sur la santé mentale et physique, y compris les maladies cardiaques, l'hypertension, le diabète et l'anxiété.

Le stress peut affecter différentes parties du corps, notamment le système cardiovasculaire, le système digestif, le système immunitaire, et le système nerveux.

Il est important de gérer efficacement le stress en utilisant des techniques de gestion du stress telles que la respiration profonde, la méditation, la marche, l'exercice, le yoga et la thérapie.



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

40



Exercice 7 : « Stress-free : Faites le test pour évaluer vos niveaux de stress quotidiens »



Ce qu'il faut savoir avant de commencer :

Le stress est une réponse normale de l'organisme face à des situations perçues comme menaçantes ou stressantes. Il est généré par le système nerveux sympathique qui libère des hormones telles que l'adrénaline et le cortisol pour préparer le corps à réagir rapidement.

Les symptômes physiques du stress peuvent inclure des maux de tête, des douleurs musculaires, des troubles du sommeil, de la fatigue et des problèmes digestifs.

Le stress chronique peut avoir des conséquences négatives sur la santé mentale et physique, y compris les maladies cardiaques, l'hypertension, le diabète et l'anxiété.

Le stress peut affecter différentes parties du corps, notamment le système cardiovasculaire, le système digestif, le système immunitaire, et le système nerveux.

Il est important de gérer efficacement le stress en utilisant des techniques de gestion du stress telles que la respiration profonde, la méditation, la marche, l'exercice, le yoga et la thérapie.



DIABÈTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



41

Le stress peut affecter la santé de plusieurs façons :

Système cardiovasculaire : Le stress peut augmenter la fréquence cardiaque et la pression artérielle, ce qui peut augmenter le risque de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et d'autres problèmes de santé cardiaques.

Système immunitaire : Le stress peut affaiblir le système immunitaire, ce qui peut augmenter le risque de maladies infectieuses et de cancer.

Système digestif : Le stress peut causer des problèmes digestifs tels que des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, des ballonnements et des ulcères.

Système nerveux : Le stress peut causer des troubles du sommeil, de l'anxiété, de la dépression et d'autres troubles mentaux.

Effet sur la prise de poids : Le stress peut augmenter les envies de manger des aliments riches en sucre et en graisse, et diminuer la motivation pour l'activité physique, ce qui peut entraîner une prise de poids excessive.

Le stress peut avoir un impact négatif sur les performances au travail de plusieurs façons :

Diminution de la productivité : le stress peut entraîner de la fatigue, de la distraction et de la difficulté à se concentrer, ce qui peut ralentir la réalisation des tâches et réduire la qualité du travail accompli.

Problèmes de communication : le stress peut causer de l'irritabilité, de l'anxiété et de la colère, ce qui peut rendre les interactions avec les collègues et les clients plus difficiles.

Problèmes de santé mentale : le stress chronique peut causer de l'anxiété, de la dépression et d'autres troubles mentaux qui peuvent affecter la capacité à gérer les tâches et les relations professionnelles.

Absentéisme : Le stress chronique peut causer des problèmes de santé physique et mentale qui peuvent entraîner des absences répétées.

Prise de décision difficile : Le stress peut affecter la capacité à réfléchir de manière claire et à prendre des décisions efficacement, ce qui peut avoir un impact sur les résultats professionnels.



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

42



Exercice 7 : « Stress-free : Faites le test pour évaluer vos niveaux de stress quotidiens »



1. Je me sens souvent tendu(e) ou nerveux(se)
 - a) Rarement
 - b) Parfois
 - c) Souvent
2. Je me sens souvent fatigué(e)
 - a) Rarement
 - b) Parfois
 - c) Souvent
3. Je me sens souvent irritable ou facilement en colère
 - a) Rarement
 - b) Parfois
 - c) Souvent
4. J'ai des difficultés à dormir la nuit
 - a) Rarement
 - b) Parfois
 - c) Souvent
5. Je manque d'appétit ou j'ai des problèmes de digestion
 - a) Rarement
 - b) Parfois
 - c) Souvent



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

43



Exercice 7 : « Stress-free : Faites le test pour évaluer vos niveaux de stress quotidiens »



6. Je me sens souvent anxieux ou inquiet
 - a) Rarement
 - b) Parfois
 - c) Souvent

7. Je me sens souvent découragé ou déprimé
 - a) Rarement
 - b) Parfois
 - c) Souvent

8. Je manque de concentration ou j'ai des difficultés à me concentrer
 - a) Rarement
 - b) Parfois
 - c) Souvent

9. Je me sens souvent tendu(e) ou crispé(e) (par exemple, serrer les dents ou les poings)
 - a) Rarement
 - b) Parfois
 - c) Souvent

10. Je me sens souvent inquiet ou anxieux à propos de choses qui se passent dans ma vie
 - a) Rarement
 - b) Parfois
 - c) Souvent





PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

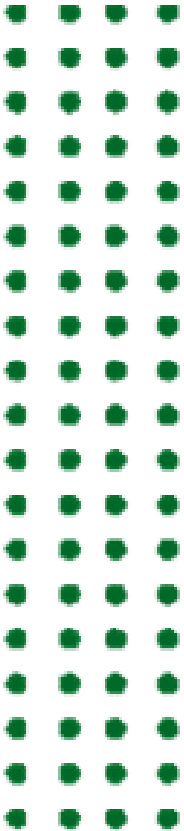
44

Calcul des résultats

N° de question	Réponse	Score	Ma réponse
1	a	1	
	b	2	
	c	3	
2	a	1	
	b	2	
	c	3	
3	a	1	
	b	2	
	c	3	
4	a	1	
	b	2	
	c	3	
5	a	1	
	b	2	
	c	3	

6	a	1	
	b	2	
	c	3	
7	a	1	
	b	2	
	c	3	
8	a	1	
	b	2	
	c	3	
9	a	1	
	b	2	
	c	3	
10	a	1	
	b	2	
	c	3	
Total			





PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

45

Évaluation des résultats

De 0 à 10 points : faible niveau de stress

De 11 à 20 points : niveau modéré de stress

Plus de 20 points : niveau élevé de stress



Félicitation vous venez de franchir la ligne d'arrivée de l'auto-évaluation.

Vous pouvez noter les résultats dans votre carnet en prenant exemple sur notre fiche cartographie p. 63.

Nous avons créé pour vous, un modèle de journal du stress. Il vous permettra de prendre conscience de manière claire de l'impact du stress, comment le reconnaître et vous donnez des astuces pour réduire le stress au quotidien.

Rdv page 71 à 73.



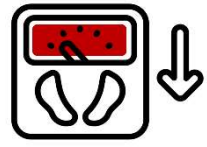
DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT
Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC

MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

46



Exercice 8 : « Et mon poids ? »



Calcul de l'IMC :

L'IMC est utilisé comme un indicateur général de la santé corporelle, mais il ne tient pas compte de la composition corporelle (c'est-à-dire la proportion de graisse corporelle par rapport à la masse musculaire). Il peut donc être trompeur pour certaines personnes, comme les sportifs professionnels et les personnes ayant une forte masse musculaire.

$IMC = \text{poids (en kg)} / \text{taille (en mètres)}^2$

Pour calculer votre IMC, vous devez donc connaître votre poids (en kilogrammes) et votre taille (en mètres). Il suffit de diviser votre poids par le carré de votre taille pour obtenir votre IMC.

Exemple : Si vous pesez 75 kg et mesurez 1,75 mètres $IMC = 75 / (1,75 \times 1,75) = 75 / 3,0625 = 24,39$

Poids : Mon IMC
Taille :

-18,5	Entre 18,5 et 24,9	25 et 29,9	+30
Poids insuffisant	Poids santé	Excès de poids	Obésité



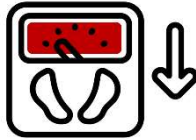
DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT
Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



47



Félicitation vous venez de franchir la première étape.

Vous pouvez noter les résultats dans votre carnet en prenant exemple sur notre fiche cartographie p. 64.



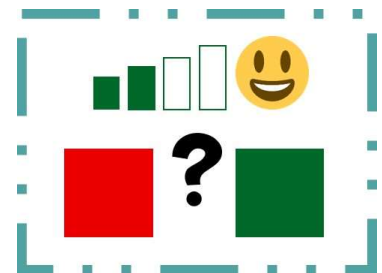
**Partie 2 :
L'engagement :
préparez votre
combattant
intérieur**



PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN





Définissez vos motivations : Engagez-vous, quels sont vos piliers ?

La motivation est extrêmement importante. Changer vos habitudes signifient qu'il va falloir être plus grand que ce que vous êtes aujourd'hui. Les motivations sont les raisons qui répondent aux questions suivantes :

- *Pourquoi je mettrai énormément d'énergie pour changer les habitudes acquises depuis que je vis ?*
- *Pourquoi je prendrai du temps, je sortirai de ma zone de confort pour modifier mes routines, mes préférences ?*

Inscrivez vos motivations dans votre carnet.

Nous vous avons créé un modèle dont vous pouvez vous inspirer p.67



DIABÈTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

51

DES EXEMPLES DE MOTIVATION

Améliorer ma qualité de vie : En adoptant de bonnes habitudes de santé, je peux me sentir mieux physiquement et mentalement, et profiter de la vie davantage.

Réduire les risques de maladies : En prenant soin de ma santé, je peux réduire les risques de maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques.

Augmenter mon énergie : En mangeant sainement et en faisant de l'exercice régulièrement, je peux augmenter mon énergie et ma capacité à faire face au stress quotidien.

Me sentir fier de moi : En adoptant de bonnes habitudes de santé, je peux me sentir fier de moi-même et de ma capacité à prendre soin de moi-même.

Me donner les moyens de réaliser mes rêves : En prenant soin de ma santé, je peux me donner les moyens de réaliser mes rêves et mes objectifs à long terme.

Me sentir plus confiant : En prenant soin de moi-même, je peux me sentir plus confiant et plus sûr de moi-même dans les situations sociales et professionnelles.

Avoir une bonne santé mentale : En prenant soin de ma santé physique, je peux également améliorer ma santé mentale et réduire les risques de dépression et d'anxiété.

Me donner les moyens de vieillir en bonne santé : En prenant soin de ma santé maintenant, je peux me donner les moyens de vieillir en bonne santé et de continuer à profiter de la vie à un âge avancé.

Améliorer la santé cardiaque : En adoptant de meilleures habitudes alimentaires et en faisant de l'exercice régulièrement, on peut réduire les risques de maladies cardiaques et améliorer la santé cardiaque.

Renforcer les os : En faisant de l'exercice régulièrement, on peut renforcer les os et réduire les risques d'ostéoporose.

Améliorer la digestion : En adoptant une alimentation saine et équilibrée, on peut améliorer la digestion et réduire les risques de troubles digestifs.



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

52

Améliorer la qualité de sommeil : En adoptant de bonnes habitudes de sommeil, en faisant de l'exercice régulièrement et en mangeant sainement, on peut améliorer la qualité de sommeil et réduire les risques d'insomnie.

Renforcer le système immunitaire : En adoptant une alimentation saine, en faisant de l'exercice régulièrement et en favorisant une bonne qualité de sommeil, on peut renforcer le système immunitaire et réduire les risques de maladies.

Améliorer la flexibilité et la force musculaire : En faisant de l'exercice régulièrement, on peut améliorer la flexibilité et la force musculaire et réduire les risques de blessures.

Favoriser un esprit sain dans un corps sain : En adoptant de bonnes habitudes de santé, on peut favoriser un esprit sain dans un corps sain et améliorer sa qualité de vie globale.

Améliorer ses relations : En prenant soin de sa santé physique et mentale, on peut améliorer ses relations avec les autres.

Augmenter sa confiance en soi : En prenant soin de sa santé physique et mentale, on peut augmenter sa confiance en soi et se sentir plus capable de gérer les défis de la vie.

Réduire le stress : En prenant soin de sa santé physique et mentale, on peut réduire le stress et se sentir plus calme et détendu.

Cultiver l'estime de soi : En prenant soin de sa santé physique et mentale, on peut cultiver l'estime de soi et se sentir mieux dans sa peau.

Cultiver la paix intérieure : En prenant soin de sa santé physique et mentale, on peut cultiver la paix intérieure et se sentir plus équilibré émotionnellement.

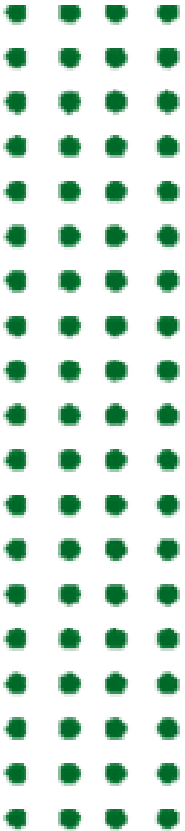
Favoriser l'acceptation de soi : En prenant soin de sa santé physique et mentale, on peut favoriser l'acceptation de soi et apprendre à s'accepter tel que l'on est.

Cultiver la gratitude : En prenant soin de sa santé physique et mentale, on peut cultiver la gratitude et se sentir plus reconnaissant envers la vie.

Favoriser la croissance personnelle : En prenant soin de sa santé physique et mentale, on peut favoriser la croissance personnelle et se découvrir de nouveaux talents.



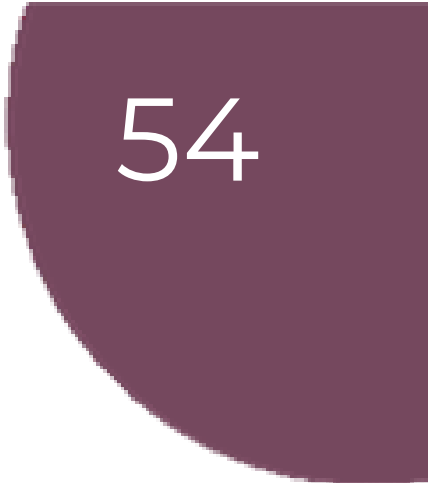
**Partie 3 : La
définition des
objectifs :
ciblez vos
ennemis.**



PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



54

Nous vous conseillons de commencer par 3 ou 4 objectifs.

Voilà les conditions que doivent réunir les objectifs pour mettre toutes les chances de votre côté :

- Des objectifs clairs
- Des objectifs mesurables
- Des objectifs réalisables

Reprenez l'état des lieux de votre santé et définissez les actions prioritaires :

Sédentarité

Alimentation

Sommeil

Hydratation

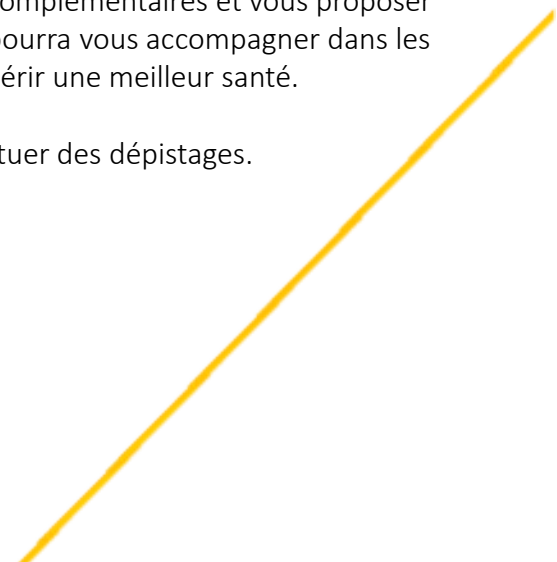
Addiction

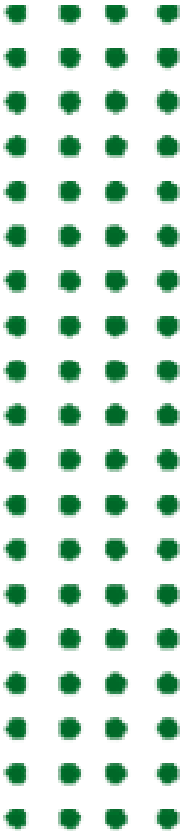
Poids

Nous vous avons indiqué des échelles pour chaque domaine.

N'hésitez pas à prendre RDV avec votre médecin pour faire un examen complet de votre santé. En effet, il pourra initier des examens complémentaires et vous proposer une prise en charge adaptée à votre situation et il pourra vous accompagner dans les différents changements afin que vous puissiez acquérir une meilleure santé.

Vous pourrez aussi profiter de l'occasion pour effectuer des dépistages.





PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

55

Des objectifs clairs

Définissez le résultat que vous souhaitez avoir

Si vous ne savez pas quel objectif vous mettre, vous pouvez consulter la liste de différents objectifs que vous pouvez adapter à votre cas.

Par exemple : Vous constatez que vous voulez perdre du poids pour passer d'un risque d'obésité à un excès de poids.

- *En analysant vos résultats, vous pouvez remarquer que vous n'avez pas une **alimentation saine**. Identifiez des actions simples que vous pouvez mettre en place : manger plus de légumineuses, manger plus de fruits.*
- ***Hydratation** : boire plus*
- ***Sédentarité** : je souhaite rajouter une activité sportive*

Des objectifs mesurables

Une fois, les objectifs clairs définis, il faut qu'il soit mesurable

Dans l'exemple si dessus, nous avons constaté que vous devez perdre du poids. La question est de savoir, combien de kg vous devez perdre ?

Grâce au calcul de l'IMC, vous savez que vous devez être dans les normes santé, vous devez perdre au moins 20 kg pour passer de l'obésité à un excès de poids.

-> pour arriver à cet objectif :

- hydrater plus : vous pouvez dire : boire 1,5 L d'eau par jour
- Manger plus équilibré :
 - manger des légumineuse 3 fois par semaine
 - Prendre 5 portions de fruits par jour
- La sédentarité : Marcher 30 min par jour.

Ici, les objectifs sont mesurables car vous avez rajouté des quantités, durée et des fréquences.



Des objectifs réalisables

Les objectifs réalisables sont l'adéquation entre vos objectifs et la réalité.

Si vous décidez de perdre 20 kg en vous disant qu'il vous faut perdre 1 kg par mois.

Vous devez faire plus de sport, vous avez vu dans votre agenda, que vous pouvez consacrer 30 min de sport par jour, le matin en vous réveillant plus tôt, que vous pouvez augmenter votre consommation d'eau à 2L par jour et qu'enfin vous pouvez modifier votre alimentation en mangeant au moins 5 fruits par jour.

L'objectif de perdre 20 kg en le fractionnant à 1 kg par mois est tout à fait possible et donc réalisable.

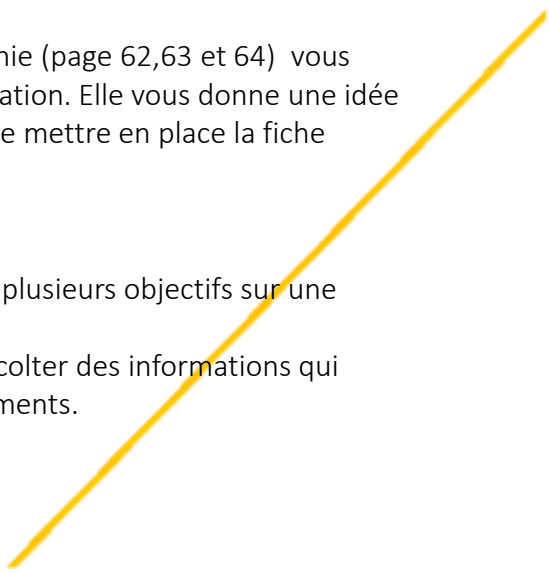
La planification

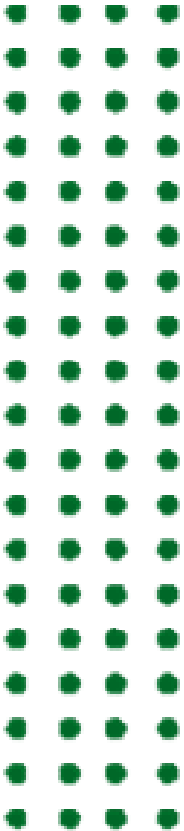
Maintenant que vous avez mis en place des objectifs précis, nous allons parler de la planification et du suivi.

Maintenant, nous allons vous montrer les outils qui vont vous permettre de faire le suivi de vos objectifs dans le temps.

Le premier outil est la cartographie, cette cartographie (page 62,63 et 64) vous permet de reprendre les résultats de vos auto-évaluation. Elle vous donne une idée de vos habitudes aux quotidiens, elle vous permet de mettre en place la fiche d'objectif en sachant exactement quoi modifier.

Vous avez à votre disposition, deux type de suivi :

- Un tracker semaine qui vous permettra de suivre plusieurs objectifs sur une semaine.
 - Une fiche quotidienne, elle vous permettra de récolter des informations qui pourront vous permettre d'ajuster vos comportements.
- 



PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

57

N'oubliez pas de prendre du temps pour revoir et ajuster vos objectifs ou pour essayer de trouver des solutions.

Changer ses habitudes, c'est d'abord, concevoir une nouvelle manière de vivre, vous devez prendre le temps de pouvoir réfléchir. Il vous faut donc vous créer de la mémoire en collectant vos données régulièrement et voir de manière concrète comment vous avancez.

Ces outils vous permettront de suivre :

- Quotidiennement l'avancé de vos objectifs
- Ponctuellement : pour les review mensuels.

Les reviews mensuelles sont importantes :

Rassemblez tous les éléments, vos journaux de nourriture, vos trackers, votre fiche objectifs ... et faites le point !

Vous trouverez un exemple d'utilisation en suivant !



Exemple de fiche d'objectifs

Date : 01 janvier 2023

Date du prochain RDV* : 01 février 2023

Mes motivations

Je veux réduire les risques d'obésité et avoir une meilleure énergie.

Mes objectifs

Objectif : Perdre 20 kg en 1 an

Les actions :

Modifier mon alimentation en mangeant 5 fruits et légumes et en buvant 2 L d'eau au moins par jour

Perdre 2 kg par mois

Faire 30 min de sport par jour

Le suivi :

1 fois par semaine : prise de poids + Mensuration + 1 fois par semaine : réflexion : 10 min

1 fois par jour : journal de nourriture + hydratation + sport = 10 min

Auto-évaluation de progression : 60 min

Outils :

Tracker semaine

Journal de repas par jour

*Cartographie poids pour les mesures par mois.



Tracker semaine

Semaine du lundi 01/01 Au dimanche 06/01

Objectifs	L	M	M	J	V	S	D
Faire ma review tous les jours : alimentation + trackers : 10 min tous les soirs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire 30 de sport par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre des notes sur mon alimentation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boire 2 L d'eau par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manger 5 fruits par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Prenez le temps qu'il faut :

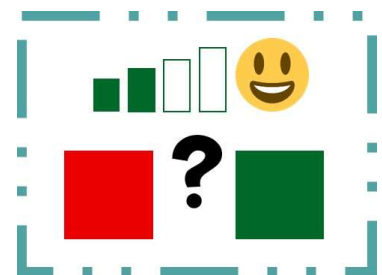
- Il faut du temps pour réfléchir à vos objectifs et à la meilleure façon d'adapter votre vie pour y arriver.
- Prenez 10 min chaque jour pour faire le point de vos objectifs, écrivez ce que vous avez fait de bien en direction de vos objectifs et déterminer ce que vous pourriez faire mieux pour le lendemain.
- Faites un suivi mensuel : vous pourriez refaire les exercices d'auto-évaluation et voir comment vous avez évolué. Célébrez vos victoires, et soyez patient et persévérant !



PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



Partie 4 : Outils pour vous aider à mesurer vos progrès



Cartographie 1/3 : Date

Sédentarité :

Répartition	Nombre de minutes	% (nbre de minutes*100/10080)
Le sommeil		
La sédentarité		
Mouvement modéré		
Mouvement intense		

Evaluer votre niveau de sédentarité

Très élevée

Elevée

Acceptable

A renforcer

Champion

Niveau d'hydratation

Score de 0-2

Faible niveau d'hydratation

Score de 3-4

Niveau d'hydratation moyen

Score de 5-6 :

Bon niveau d'hydratation

Score de 7-8 :

Très bon niveau d'hydratation.

Score de 9-10 :

Excellent niveau d'hydratation.

Niveau d'Alimentation

De 27 à 30 points : votre alimentation est très saine et équilibrée.

De 21 à 26 points : votre alimentation est globalement saine, mais il y a des améliorations à apporter.

De 15 à 20 points : votre alimentation n'est pas très équilibrée et il y a des améliorations à apporter.

Moins de 15 points : votre alimentation est déséquilibrée et il y a de nombreuses améliorations à apporter pour améliorer votre santé.



Cartographie 2/4 : Date

Qualité du sommeil

- Score 0-3 :**
La qualité de sommeil est bonne.
- Score 4-7 :**
La qualité de sommeil est modérée
- Score 8-10 :**
La qualité de sommeil mauvaise

Addiction à l'alcool

- Un score inférieur à 3 :**
faible dépendance à la nicotine
- Un score entre 3 et 4 :**
dépendance modérée à la nicotine
- Un score de 5 ou plus**
forte dépendance à la nicotine.

Addiction à l'alcool

- 0 à 1 réponses "oui" :**
faible risque de dépendance à l'alcool
- 2 réponses "oui" :**
risque modéré de dépendance à l'alcool
- 3 ou 4 réponses "oui" :**
risque élevé de dépendance à l'alcool

Niveau de stress

- De 0 à 10 points :**
faible niveau de stress
- De 11 à 20 points :**
niveau modéré de stress
- Plus de 20 points :**
niveau élevé de stress

Cartographie 3/4 : Date

Calcul de l'IMC :

L'IMC est utilisé comme un indicateur général de la santé corporelle, mais il ne tient pas compte de la composition corporelle (c'est-à-dire la proportion de graisse corporelle par rapport à la masse musculaire). Il peut donc être trompeur pour certaines personnes, comme les sportifs professionnels et les personnes ayant une forte masse musculaire.

$IMC = \text{poids (en kg)} / \text{taille (en mètres)}^2$

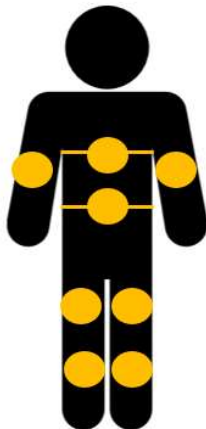
Pour calculer votre IMC, vous devez donc connaître votre poids (en kilogrammes) et votre taille (en mètres). Il suffit de diviser votre poids par le carré de votre taille pour obtenir votre IMC.

Exemple : Si vous pesez 75 kg et mesurez 1,75 mètres $IMC = 75 / (1,75 \times 1,75) = 75 / 3,0625 = 24,39$

Poids :
Taille :
Mon IMC :

-18,5	Entre 18,5 et 24,9	25 et 29,9	+30
Poids insuffisant	Poids santé	Excès de poids	Obésité

Mensurations



Tour de poitrine :

Tour de bras (gauche) :

Tour de bras (droit) :

Tour de taille :

Tour de cuisse (gauche) :

Tour de cuisse (droit) :

Tour de mollet (gauche) :

Tour de mollet (droit) :



Idées de liste d'action à mettre en place

Sédentarité : Les conseils :

Seuil de l'OMS :

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), effectuer l'équivalent de 10000 pas quotidiens est le minimum d'activité requise pour se maintenir en forme, préserver sa santé et maîtriser son poids. Cette activité de tous les jours est non seulement primordiale pour prévenir les risques de développer certaines affections graves : cancer, diabète, accident vasculaire cérébral... mais elle améliore également notre qualité de vie (meilleure qualité de sommeil, diminution du stress) et ce quel que soit l'âge.

Sédentarité :

- éviter de rester de longues heures devant l'ordinateur.
- Pause régulière
- Pause mouvement : Yoga de la chaise, étirement
- Veiller à être en mouvement le matin, le midi et l'après-midi

Routine sportive :

- Le matin
- Le soir

Mise en place d'une activité physique par semaine : 2 à 3 fois par semaine :

- Club de sport
- Séance de gym

Fixer une méthode pour quantifier les mouvements, le sport effectué par semaine

L'hydratation :

- Fixer une méthode pour quantifier le nombre de verres d'eau bus par jour
- Reconnaître les signes de déshydratation :
 - Urine foncée le matin
 - Bouche sèche
 - Étourdissement
 - Peau sèche
 - ...
- Veiller à avoir une méthode de rappel pour boire de l'eau
- 1 à 2 verres d'eau par repas
- Boire plus de 7 verres par jour



Alimentation saine :

- Fixer une méthode pour quantifier l'alimentation
- Manger 5 portions de fruits et légumes par jour
- Quantifier le nombre de produits transformés ou fast-food mangé par jour (fritures, gâteaux et repas industriel)
- Se planifier des collations saines entre les repas (privilégiés les fruits)
- Rajouter de la graisse saine : avocat, noix, huile d'olive
- Limiter les boissons sucrées
- Savourer et bien mâcher pendant les repas

Addiction :

- Faire l'état des lieux
- Prendre RDV avec un médecin pour se faire accompagner pour réduire la consommation de cigarettes et d'alcool.

Sommeil :

- Faire plus de sport pour améliorer la période d'endormissement
- Éviter les écrans avant de dormir
- Avoir une méthode de suivi de l'évolution de la qualité du sommeil
- Faire une routine du soir avant de dormir
- Se renseigner sur les différentes méthodes pour mieux dormir
- ... etc.



Exemple de fiche d'objectifs

Date : 01 janvier 2023

Date de review : 01 février 2023

Mes motivations

Je veux réduire les risques d'obésité et avoir une meilleure énergie.

Mes objectifs

Objectif : Perdre 20 kg en 1 an

Les actions :

Modifier mon alimentation en mangeant 5 fruits et légumes et en buvant 2 L d'eau au moins par jour

Perdre 2 kg par mois

Faire 30 min de sport par jour

Le suivi :

1 fois par semaine : prise de poids + Mensuration + 1 fois par semaine : réflexion : 10 min

1 fois par jour : journal de nourriture + hydratation + sport = 10 min

Auto-évaluation de progression : 60 min

Outils :

Tracker semaine

Journal de repas par jour

Cartographie poids pour les mesures par mois.

Tracker semaine

Semaine du lundi Au dimanche

Objectifs	L	M	M	J	V	S	D
Boire 2 L d'eau par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire 30 de sport par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre des notes sur mon alimentation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Observations :

Objectif :

.....

Objectif :

.....

Objectif :

.....



Template Journal repas + Hydratation

Date :



Petit-déjeuner :

Heure :



.....
.....
.....

Déjeuner :

Heure :

.....
.....
.....

Dîner :

Heure :

.....
.....
.....

Collation 1 :

Heure :

.....
.....
.....
.....

Collation 2 :

Heure :

.....
.....
.....
.....

Boissons sucrée

.....
.....
.....



Template Journal du stress

Date :

Niveau de stress :

(sur une échelle de 1 à 20, vous pouvez reprendre le questionnaire sur le stress)

Causes du stress :

.....
.....
.....

Symptômes physiques :

.....
.....
.....

Symptômes émotionnels :

.....
.....
.....

Idées pour réduire le stress et les résultats :

.....
.....
.....

DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



72

Aide mémoire : les signes du stress

La **nervosité** est l'un des symptômes physiques et émotionnels courant de stress. Voici quelques signes de nervosité que les personnes peuvent surveiller :

- Palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque
- Transpiration excessive
- Tremblements ou frissons
- Serrement d'estomac ou nausées
- Tension musculaire ou douleurs musculaires
- Difficultés à respirer ou sensation d'étouffement
- Bouche sèche
- Agitation ou incapacité à rester en place
- Insomnie ou difficulté à s'endormir
- Irritabilité ou colère

Les **tensions musculaires** sont un symptôme courant de stress et peuvent être difficiles à discerner. Voici quelques signes courants de tensions musculaires que les personnes peuvent surveiller :

- Douleurs ou raideurs dans les épaules, le cou, le dos ou les jambes
- Picotements ou engourdissements dans les membres
- Contractions musculaires involontaires
- Sensation de fatigue musculaire
- Problèmes de posture ou de mouvement
- Diminution de la flexibilité ou de la mobilité

Voici quelques exemples de symptômes émotionnels qui peuvent être normaux dans une situation donnée et devenir anormaux dans une situation de stress :

Tristesse : Il est normal de ressentir de la tristesse dans des situations comme la perte d'un être cher, mais si cette tristesse devient persistante et affecte les activités quotidiennes, cela peut être un signe de stress.

Anxiété : Il est normal d'éprouver de l'anxiété dans des situations stressantes telles qu'un examen ou un entretien d'embauche, mais si l'anxiété est excessive et générale, cela peut être un signe de stress chronique.

Colère : Il est normal d'éprouver de la colère lorsque l'on est victime d'injustice, mais si la colère est fréquente et incontrôlable, cela peut être un signe de stress.

Irritabilité : Il est normal d'être irritable lorsque l'on est fatigué ou stressé, mais si l'irritabilité est constante et affecte les relations avec les autres, cela peut être un signe de stress chronique.



DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC



MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



73

Aide mémoire : Liste d'actions (non exhaustive pour réduire le stress)

- Faites de l'exercice régulièrement: l'exercice physique est un excellent moyen de gérer le stress car il libère des endorphines, des substances chimiques dans le cerveau qui vous aident à vous sentir bien.
- Pratiquez la respiration profonde: la respiration profonde est un outil efficace pour vous aider à vous détendre et à réduire le stress.
- Pratiquez la méditation ou le yoga : la méditation et le yoga peuvent aider à réduire le stress en vous aidant à vous concentrer sur l'instant présent et à vous détendre.
- Faites une activité créative : la créativité est un excellent moyen de gérer le stress. Essayez de dessiner, de peindre, de jouer de la musique ou de faire de la poterie pour vous détendre.
- Passer du temps à l'extérieur : passer du temps à l'extérieur peut aider à réduire le stress en vous permettant de vous déconnecter de vos soucis quotidiens et de vous connecter à la nature.
- Prenez soin de vous : prenez soin de vous en mangeant bien, en dormant suffisamment et en faisant de l'exercice régulièrement.
- Faites une activité qui vous plaît : consacrez du temps chaque jour à faire quelque chose que vous aimez, comme lire un livre, écouter de la musique, regarder un film ou jouer à un jeu vidéo.



Partie 4 :
Conclusion : La
victoire sur les
MNT : célébrez
vos réussites

DIABÉTE
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES
SANTÉ MENTALE
HYPERTENSION
OBÉSITÉ

MNT

Maladie Non Transmissible

PLS-TP MDC

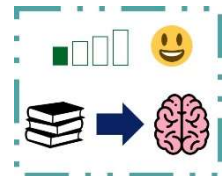


MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT
ET DE LA COORDINATION DE
L'ACTION GOUVERNEMENTALE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

74

Ça y est !

Vous avez tout entre vos mains pour pouvoir prendre soin de votre santé !



Cet e-book est conçu comme un guide, nous l'avons voulu le plus complet pour qu'il puisse vous aider.

Vous n'êtes pas obligé de suivre tout ! Inspirez vous, mais testez jusqu'à la réussite !

Bonne chance et bon courage à vous

cool and safe

