


[Connexion](#)
[Les archives](#)
[Les annonces légales](#)
[Visibilité du JDM](#)
[Faire de la pub sur le JDM](#)

JDM Le Journal De Mayotte

[Politique](#) | [Société](#) | [Economie](#) | [Education](#) | [Faits Divers](#) | [Océan Indien](#) | [Environnement](#) | [Santé](#) | [Loisirs](#) | [Sport](#)

Santé

Et un petit déj mahorais, un, pour contrer le diabète !

Publié le vendredi 11 décembre 2015 à 16:45

Aucun commentaire

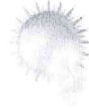
Le saviez-vous ? La traduction littérale du mot « petit-déjeuner » en latin est « rompre le jeûne »... Les lycéens de Tsararano ne cachaient pas leur étonnement. Ils ont eu droit à un petit déjeuner « made in Mayotte » qui comprenait toutes les ressources nécessaires pour affronter la matinée.

CINEMA

LA METEO A 5
JOURS

météo

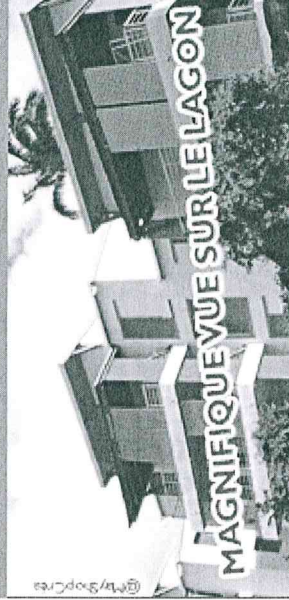
30°
28°



tiempo.com [+info](#)

JDM EN PDF

RÉSIDENCE "KOUNGOU MANGA"
26 LOGEMENTS NEUFS À LOUER



MAGNIFIQUE VUE SUR LE LAGON



Agence locative SIM
Tél. : 06 39 69 92 21
elsadatte@sim-mayotte.com

du T2 à 574€/mois au T5 à 1230€/mois

L'ACTUALITE EN BREF



Hugues Candaes: « Bien pensé, le petit déjeuner mahorais peut être très équilibré »

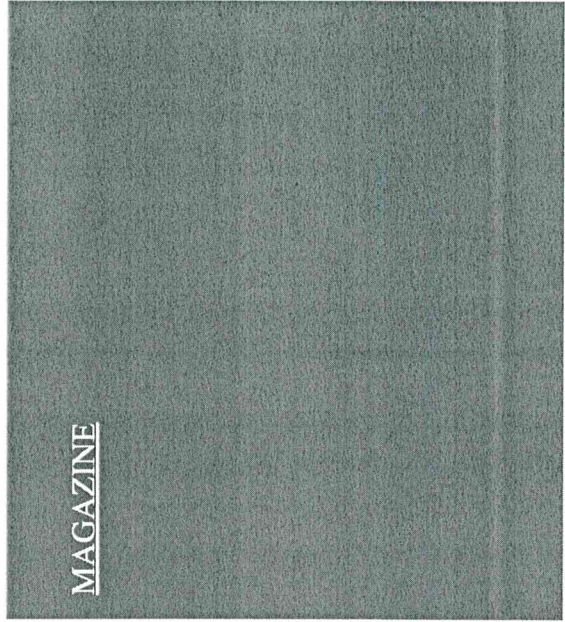
La Journée mondiale du diabète du 14 novembre a été décalée d'un mois à Mayotte en raison des mouvements sociaux. C'est donc ce vendredi 11 décembre que le réseau REDIAB Ylang organisait une manifestation autour de la thématique mondiale : « Le repas du matin équilibré ».

En partenariat avec le vice-rectorat et financée par la Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DAAF), la journée d'information se tenait au lycée de Tsarano, sous la houlette d'un conseiller pédagogique scientifique.

Ils sont 200 à avoir été sensibilisés et à avoir pu déguster un petit déjeuner de fabrication locale. Alors qu'en métropole, on dîne souvent le soir avec les restes du repas de midi, « à Mayotte, c'est le petit déjeuner qui permet de finir le repas de la veille », explique Hugues Candaes, le directeur de REDIAB Ylang. Ce sont donc des papayes, du jacque et des gâteaux typiques qui agrémentaient leur petit déjeuner, avec une boisson, du lait demi-écrémé en l'occurrence.

Attention au surplus de sucre dans les sodas

10:54	La finale de Weeup à Mayotte : Business magazine en parle...
9:34	Décès au CHM : en attente des résultats de l'enquête
9:06	Lancement du 1er appel à projets pour le secteur du tourisme durable
6:19	Braquage de Passamainty /Combani : une personne interpellée
HIER	Vivre les vacances de Noël 2015 à Pamandzi !
2 jours	Vol avec arme à La Poste de Passamainty
2 jours	Bulletin de vigilance fortes pluies (Actualisé à 11h)
3 jours	Meilleur show de France de Battle of the year 2015 ce vendredi
3 jours	Deux jeunes voleurs interpellés quartier Convalescence



le Journal

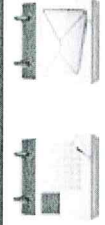
De Mayotte

PDF

Pour les abonnés

L'AGENDA

Fêtes de fin d'année:
Pour les enfants
aussi



HORAIRES DES BARGES

Petite terre - Quai Issoufali

- Toutes les 1/2 heures de 05h30 à 20h00
- Toutes les heures de 20h00 à 00h00

Grande terre - Gare maritime

- Toutes les 1/2 heures de 06h00 à 20h30
- Toutes les heures de 20h30 à 00h30

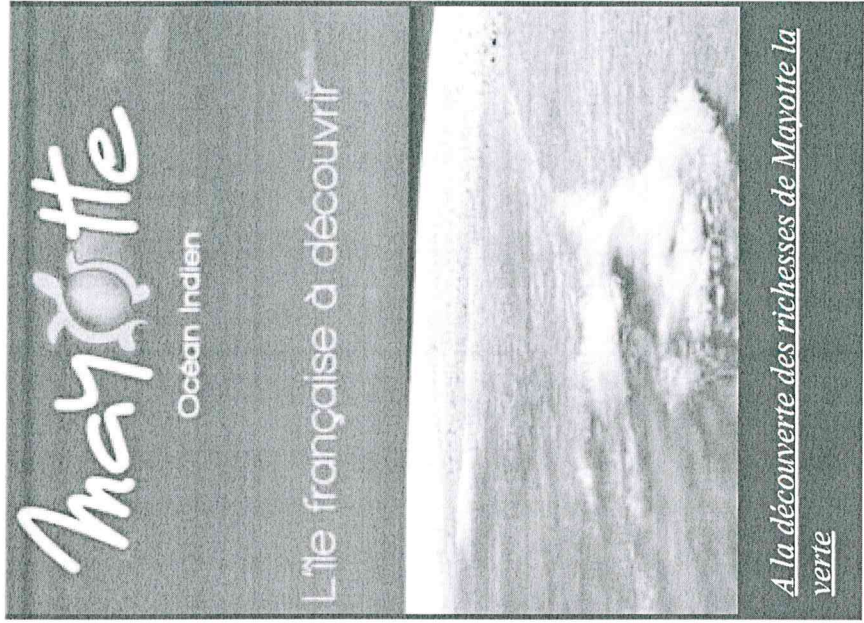


Des lycéens très réceptifs

Pas question bien entendu d'ingurgiter du soda qui contient de 3 à 4 cuillères à soupe de sucre. Le législateur avait mis le holà en votant l'interdiction du surplus de sucre dans le soda, mais si la Dieccte peut vérifier les canettes de Coca, difficile de le faire pour ses concurrents, « on ne peut comparer que des marques identiques », précisent ses services.

Dépendant de ces boissons qui mènent droit au surpoids, la population doit donc se prendre en charge, et la sensibilisation de ces jeunes, choisis parce qu'en filière scientifique, en fait partie. Au programme, une conférence-débat sur l'importance d'un petit déjeuner équilibré avec des planches explicites sur l'équivalent des aliments en huile et sucre, des ateliers sur l'importance de l'éducation thérapeutique et des pathologies, animés par un podologue, un film de coco-bacocos en chefs cuistot de recettes traditionnelles équilibrées.

Un taux de diabète qui pourrait s'aggraver



CARNET DE JUSTICE
Radicalisation : le jeune incarcéré à Majicavo voulait se rendre en Syrie ou en Irak
Dunkerque : cour d'assises pour le marabout Comorien accusé de 8 viols
Deux mois de prison ferme pour avoir menacé un arbitre
Le chanteur Combo de nouveau condamné à 15



Aliments à privilégier, et d'autres à consommer avec modération..

Il faut dire qu'une étude de Maydia révèle que 11% de personnes sont atteintes de diabète à Mayotte, contre 4,5% en métropole. Le chiffre de La Réunion, 14%, est inquiétant, « en ce sens que c'est un chiffre vers lequel nous pouvons tendre, puisque nous sommes en plein développement économique, comme ils ont pu l'être, avec un accès privilégié aux produits manufacturés, qui contiennent du sucre ajouté », met en garde Hugues Candaes.

Une évolution qui se fait aussi, comme en métropole, vers la sédentarisation : « Autrefois, on mangeait un quart de jacque dans la matinée, mais il était brûlé dans les travaux des champs. Aujourd'hui, on bouge moins en mangeant souvent au delà de nos besoins. »

C'est pourquoi un fitness géant est organisé ce vendredi dans le lycée par l'association Sport et Santé, SUA, en partenariat avec la Direction de la Jeunesse et des sports.

Les lycéens, très demandeurs d'information, apprenaient que la sensation de satiété n'arrivait pas avec une grosse quantité de sucre, et positionnaient leur choix de nourriture sur les risques pour la santé, « mais il faut que ce soit moins

ans de prison en appel

interpellation de l'auteur de la tentative de meurtre sur un policier

Il s'évade la veille de sa libération

Issouf Madi Moula remis en liberté

Issouf Madi Moula repart en prison jusqu'à jeudi



cher aussi ! », s'exclamaient un lycéen. Si les mabawas ont toujours la côte, aussi pour leur prix, il faut en manger au moins trois par repas pour être rassasiés, c'est à dire 3 cuillérées à soupe de graisse, un verre de lait coco, 8 cuillères à soupe, ou un pain aux raisins, 4...

Autant d'aliments qui entraine son consommateur vers une possible obésité et une répercussions sur le fonctionnement de l'insuline dans le corps, provoquant l'accumulation du sucre dans le sang.

Du « disjunare », puis « déjeûner », censé rompre le jeûne de la nuit, en perdant son accent circonflexe a aussi gagné l'adjectif « petit », « un repas considéré comme peu important alors qu'il permet d'accumuler des forces pour la matinée », expliquait aux scolaires la diététicienne animatrice de la conférence. Alors demain matin, faites-vous une table agréable de tartines, bananes, gâteaux ou papayes !

Anne Perzo-Lafond
Le Journal de Mayotte

Category: [orange](#), [sante](#), [Une](#)

Tags: [diabète](#) > [Mayotte](#) > [petit-déjeuner](#) > [Rediab Ylang](#)

Tagged under [diabète](#), [Mayotte](#), [petit-déjeuner](#), [Rediab Ylang](#)

VOUS POURRIEZ ÊTRE INTERESSÉ PAR :

[Apprendre à vivre avec le diabète, des spots télé pour mieux connaître la maladie](#)



[Le Réseau diabète Mayotte \(Rédiab Ylang 976\) va diffuser des](#)

[?](#) Réagissez!

[Entre grigris et attitude du corps médical, la difficile prise en charge du diabète à Mayotte](#)

[La directrice de RéDiab Ylang passe la main en évoquant les](#)