

# Guide Pratique : Protéger Son Terrain, Prévenir le Diabète

## Introduction

Prendre soin de son terrain intérieur, c'est comme prendre soin de son champ : si tu prépares bien la terre, tu récoltes la santé et l'énergie.

Ce guide t'aide à comprendre, agir, et partager les bons gestes pour éviter le diabète, dans la réalité du Bénin et de l'Afrique de l'Ouest.

## 1. Reconnaître les Signaux d'Alerte

Fais le point :

- As-tu souvent envie de sucré ?
- Te sens-tu fatigué(e) après avoir mangé ?
- As-tu pris du ventre ?
- Ton sommeil est-il souvent coupé ?
- As-tu des blessures qui cicatrisent lentement ?

**Plus tu réponds "oui", plus ton terrain réclame de l'attention.**

## 2. Comprendre le Terrain Glycémique

Ton corps, c'est comme une plantation d'ignames ou de maïs. Trop d'engrais ou d'eau : la terre s'appauvrit, l'eau stagne, la plante tombe malade.

Trop de sucre ou de stress, ton terrain intérieur s'alourdit, la glycémie monte.

### **3. 6 Gestes Simples Pour Un Terrain Sain**

#### **1. Allège Ton Assiette**

- Légumes locaux (feuilles, tomates, gombo...) à chaque repas.
- Glucides à index bas : igname, patate douce, fonio, millet.
- Évite sodas, biscuits, pain blanc, bouillie trop sucrée.

#### **2. Limite le Sucre et le Miel**

- Le miel n'est pas un remède miracle.
- Dose-le, et accompagne-le toujours de fibres et de protéines.

#### **3. Bouge Doucement, Tous Les Jours**

- 30 min de marche, ménage, jardin, danse ou petit sport.
- Pas besoin de courir : la régularité, c'est la clé.

#### **4. Prends Soins de Ton Foie**

- Hydrate-toi (eau, tisanes, bouillons).
- Légumes amers ou crus, citron, feuilles de moringa.

#### **5. Nourris Ton Microbiote**

- Consomme des fibres, légumes frais, haricots, igname.
- Découvre ou redécouvre la pâte de maïs fermentée (akassa), la choucroute, le gari non sucré.

#### **6. Respire, Relaxe-toi**

- 3 minutes de respiration lente matin et soir.
- Prends du temps pour toi, limite le stress quand tu peux.

#### **4. Recette Locale Anti-Pic de Sucre**

##### **Bouillie Simple Régulatrice :**

- 2 cuillères de farine de patate douce ou fonio ou millet
  - 1 dose de protéines végétales (ex : Forever Lite Ultra)
  - Eau tiède ou lait végétal
  - 1 petite cuillère de Forever Bee Honey (facultatif)
  - 1 sachet de Forever Argi+ (si disponible)
- Bien mélanger. Déguster au petit-déjeuner ou dîner.

#### **5. Test d'Autoévaluation**

Coche "oui" ou "non" pour chaque question :

- Fringales sucrées ?
- Fatigue après les repas ?
- Difficulté à retarder un repas ?
- Prise de ventre ?
- Sommeil coupé ?
- Manque de concentration ?
- Cicatrisation lente ?

##### **Résultats :**

- 0-1 oui : continue sur cette voie
- 2-4 oui : commence à appliquer ces conseils
- 5+ oui : réagis vite, consulte un professionnel si possible

## **6. Pour Aller Plus Loin**

- Partage ce guide avec ta famille, au village, au travail.
- Pose tes questions à ton professionnel de santé ou en commentaire sur notre site.
- Rejoins-nous sur WhatsApp ou Facebook pour des conseils et du soutien.

## **Conclusion**

La santé, c'est le capital de la famille.

Prends soin de ton terrain comme de ton champ.

**Le diabète n'est pas une fatalité : c'est une invitation à mieux écouter ton corps.**

**Télécharge ce guide, imprime-le ou partage-le autour de toi !**