

Odɔn njogii banndu haa burti,  
odɔn njaawi tampude,  
ko taaroto-dɔn ene heewi, etee wajjondiiirtaa.

Duum firti ko ene hasi tawa ngondu-dɔn ko e jabet.

➔ **HOL KO WONI JABET?**

Jobet ko ñawu njaajngu. Gonɗudo e maggu kala tawat suukara ene heewi e banndu mum.

➔ **SO NEDDO SAFRAAKI, HOL KO WAAWI HEBTAADE DUM?**

Jabet oo beydato, bonna gite makko haa bona fes, bonna booye makko e guro makko.

➔ **HOL NO NEDDO REENTORTOO DUUM?**

Nedɗo ene waawi eltude jabet mum, hada dɔm burtude: ndeen noon o foti ko rewde tinndinoore doktoor to batte ñaamdu makko, to batte safaara; sahaa sahaa fof kadi o yéewtoyoo banndu makko, foti ko to doktoor uddiitɗo kabine mum, foti ko to doktoor gonɗo e lopitaal.

O waɗa dum ko buri yaaccade, o waasa fadde haa ñawu nguu jaaloo mo.

So tawii ko e leydi farayse noon, ko sekiritee sosiyaal yobanta ñawɗo oo kala safaara pa'tuɗo e jabet.

Kaalanee dɔm liggotoobe **ANAEM** walla liggantoobe renndo wonbe e leegal mon: ma be kaalan on hol laabi ndewaton haa sekiritee sosiyaal yoba denndaagal safaruuji mon.

**Tem excesso de peso,  
Cansa-se facilmente,  
Urina muito e com frequência.**

**Isto significa que corre sérios riscos de ter diabetes.**

➔ **O QUE É A DIABETES ?**

Trata-se de uma doença muito frequente que se revela pelo excesso de açúcar no sangue.

➔ **SE NÃO SE FIZER NADA, QUAIS SÃO OS RISCOS?**

A diabetes agrava-se e provoca lesões irreversíveis nos olhos, rins e pele.

➔ **COMO REDUZIR ESTE RISCO?**

Pode-se controlar a diabetes através de uma dieta alimentar e de um tratamento e de consultas regulares num médico ou num hospital, o mais cedo possível, e sem esperar que surjam complicações.

**Em França, o tratamento da sua diabetes é  
comparticipado a 100% pela segurança social.**

**Fale com o pessoal da ANAEM ou com os trabalhadores sociais do seu bairro, estes explicar-lhe-ão como poderá beneficiar desta participação.**



**Mon diabète ?**

**N'ka sukarodunbanna(diabeti) ?**

**Minha diabete ?**

**Sama Jabet ?**

**N Jabeti ?**

**Jabetam ?**

Création Stéphane Audoyer - Conception Par L'Edaf - www.parlfrancais.com - Juillet 2009 - Ne pas jeter sur la voie publique

**Controlo-a !**

**...M'ba kolosi**

**...N wa koroosini !**

**...Dama koy topp !**

**...Mido reenadum !**

**...Je le contrôle !**

Diabète non-insulino dépendant - Sukarodunbanna min be se ka furakè k'a soro i ma pikirikè  
Jabeti be ganta jongini ensiilin wa - Jabet bu wekkuwul ci ensiilin  
Jabet mo fawaaki e ensiilin - Diabetes não insulino-dependente

**Vous avez un excès de poids,  
vous êtes facilement fatigué(e),  
vous urinez beaucoup et souvent.**

**Cela signifie que vous présentez  
un risque important d'avoir du diabète.**

➔ **QU'EST CE QUE LE DIABÈTE ?**

C'est une maladie très fréquente au cours de laquelle on a trop de sucre dans le sang.

➔ **SI ON NE FAIT RIEN, QUE RISQUE-T-ON ?**

Le diabète s'aggrave et provoque des lésions irréversibles des yeux, des reins et de la peau.

➔ **COMMENT RÉDUIRE CE RISQUE ?**

On peut contrôler son diabète par un régime alimentaire et un traitement et, en consultant régulièrement un médecin dans son cabinet ou dans un hôpital, dès maintenant, et sans attendre les complications.

**En France, la sécurité sociale assure la prise  
en charge du traitement de votre diabète à 100%.**

Parlez-en aux personnels de l'ANAEM ou aux travailleurs sociaux de votre quartier, ils vous expliqueront comment bénéficier de cette prise en charge.

**Aw bè ka bonya, do bèka fara aw girinya kan,  
Aw bè sugunè caman kè,  
waati bèe sugunè nègè b'aw la.**

**O koro ye ko "Diabète" min bè wele bamanankan na,  
ko sukarodun banna, o tamasyènw b'aw la.**

➔ **"DIABÈTE" MIN BÈ WELE SUKARO DUN BANNA YE MUN YE ?**

Nin banna in ka ca kosèbè sisan, ni a b'i la, o kòrò ye ko sukarò hakè cayara i jolì la.

➔ **N'I MA WULI K'A KÈLÈ, MUN BÈ KÈ I LA ?**

I ka sukarò dun banna in bè juguya, fo a bè don i nyèw, ni oroyon ani i farikolo bèe la.

➔ **O DUN BÈ KÈLÈ COGODI ?**

I b'i ka fèn duntaw don, k'u hakè sugandi, k'i furakè, ka to ka taa dokotoròso la, ka taa dokotorò k'i lajè. Kabini sisan, sanni a ka juguya ka gèlèya don a la.

**Faransi jamana na, cakè da dò bè yen min bè wele ko :  
"Sécurité sociale" o bè diabètítòw furakè fo ka u ka diabèti  
(min bè wele ko sukarò dun banna) bèe ban hali u tè wari  
caman sara a b'a furakè fufalaki. Fo k'a ban pewu pewu.**

Aw y'a fo mògòw ye, minw bè baarakè cakè da la, min togo ko "ANAEM" walima, dokotoròso baarakèlaw ye minw b'aw ka kìn na, u b'a nyèfò aw ye, Faransi cakè da in mògòw be se k'aw dèmè cogo min na.

**An baraxato,  
an wa tanpini jawaye di,  
an busin gabenni.**

**Ken di an layi watte be toxon gani jaabet kitana.**

➔ **MANNE NI JAABETI ?**

Watte banganten yaani, sukaran gana gabo an foren noxo.

➔ **AN GAMA FO DABARI, MANNE NA AN KITANA ?**

Jaabetin ma sukaran watte ke tallan xoorono ya maa ga an yaxon ragana, a do an xodon do an faten su.

➔ **A JAARENE KANMOXO ?**

An la wa an watten sorogono na toxo an ga an yigandun do an jaaranden koroosini dinma su ya. Na toxo an ga telle jaarandaanan banne so do watte ke ga kiñene noxu yogo.

**Faransi, sorogon ka be toxon ni sekirite sosiyali wa an  
jaarana xafu.**

Axa do soro beeni ga gollini ANAEM ma fiinun yaxen ga soro beeni maxa xa kuudan wa, i na a moxon koyi a xay.

**Boo amee yaram lool,  
di gaawa sonn,  
walla di faral di saw lu bare.**

**Yii, kumu dal ci lu bare, dafa jabet.**

➔ **LAN MOOY JABET ?**

Febar la boob, ku mu dal, deretam dafa bare suukar.

➔ **BOO KO TEELU LA FAJ, LAN LA MÈN A JUR ?**

Feebar bi dafay jéggi dayo, te mèn na indí gaañu-gaañu yu dul wér mukki ci saay bêt, sa ndígg ak sa deru yaram.

➔ **LAN MOOY WAÑŊI KAAWTEEF YOOYU ?**

Nit ki mèn na xeex jabetam ci lekkam, ci pajam, walla di faral di seeti doktoor ci mu lu gèna gaaw baña xaar mu èpp dayo.

**Ci faraas, kurel giy saytu dundinu askan wi moo yore  
lépp lu jém ci pajum jabetu doom aadama.**

Su ngeen ko yeggee waa ANAEM walla liggeykati nekinu askan wi te nekk ci seeni gox, ñoom dina ñu leen won yoon wi ngeen di jaar ba am walu kurel gòogu.