



Tout intervenant formé en ETP et ayant des compétences spécifiques dans la thématique [co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

Remis patient

Remis patient : « Alimentation »

Outils pédagogiques

- Tableau blanc/paper board, feutres/stylos, papiers/post-it
- Emballages alimentaires ou imagier d'aliment
- Cartes équivalences (sucre, beurre) +/- sucres emballés individuellement et faux-carrés de beurre

Objectifs pédagogiques

Général

- Adopter un comportement alimentaire conciliant sa santé et son plaisir

Détaillés

- Repérer les aliments sources de graisses et de sucres
- Repérer lors de la lecture d'une étiquette alimentaire les éléments pouvant avoir un impact sur sa santé
- Discuter de la juste place des graisses et des sucres dans l'alimentation
- Intégrer ses habitudes et préférences dans son équilibre alimentaire

*Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)
Mettre en œuvre des modifications à son mode de vie*

Accueil des participants

Introduction (5 min)

L'intervenant rappelle le cadre de la séance : objectifs de la séance (en abordant les objectifs pédagogiques), durée, bienveillance, confidentialité. Il se présente et invite les participants à se présenter par le prénom / nom par lequel il souhaite être appelé durant la séance (possibilité de prévoir des chevalets porte-noms).

Le sucre et le gras dans l'alimentation (1h)

Temps 1 (20 min):

L'intervenant propose aux participants de réfléchir aux questions suivantes : Exemples de question : « Qu'est-ce qui vous fait plaisir dans l'alimentation ? Quels aliments vous font le plus plaisir ? Quand vous voulez vous faire plaisir en mangeant, vers quel plat vous tournez-vous ? etc. ».

L'intervenant explique que les aliments plaisirs sont souvent riches en sucres et graisses mais que s'ils sont correctement intégrés à une alimentation équilibrée, il n'est pas nécessaire de les exclure.

Temps 2 (40 min):

L'intervenant demande aux participants de classer les aliments (emballages alimentaires, imagier d'aliments, etc.) selon qu'ils contiennent des graisses et/ou des sucres.

Déroulement de l'atelier

Si utilisation des emballages alimentaires : Il les invite ensuite à rechercher sur l'emballage les éléments qui leur permettent de confirmer leur choix. Il synthétise les échanges et complète si nécessaire.

+/- travail sur les quantités de sucre / gras présents dans les aliments.

L'intervenant peut utiliser les cartes équivalences (sucre/beurre) ou des sucres emballés individuellement et des faux-carrés de beurre pour faire des équivalences ; et se base sur une moyenne par famille (+/- sous-famille).

Déroulement de l'atelier (suite)

Le sucre et les graisses dans le corps (20min)

L'intervenant interroge ensuite les participants sur les rôles respectifs du sucre et des graisses dans le corps, et leurs impacts sur la santé.

Les échanges doivent conduire à la notion de portions et de fréquence de consommation.

Synthèse (5min)

L'intervenant invite les participants à s'exprimer sur ce que la séance leur a apporté, et complète éventuellement avec ce qu'il a lui-même perçu. Ou inversement

Modalités d'évaluation de l'atelier

Questionnaire de satisfaction et/ou de connaissance à l'issue immédiate de la séance ou à distance, sur cohorte.

Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients

(lors de l'entretien de fin de parcours)

Lors de l'atelier, l'intervenant peut rappeler que lors de l'entretien de fin de parcours, un temps sera consacré à mettre en évidence l'apprentissage qui aura été retenu et éventuellement mis en application à la suite de cet atelier. L'évaluation de l'atelier se positionne au sein d'une stratégie globale concernant le parcours d'éducation thérapeutique du patient. Un temps d'évaluation des compétences est réalisé en début et en fin de parcours, mais les objectifs pédagogiques peuvent être rediscutés au cours des ateliers.

Critère d'évaluation de cet atelier : Concernant mon comportement alimentaire :

Niveau de compétence en 5 graduations :

1. Je n'ai pas un comportement alimentaire conciliant santé et plaisir
2. J'ai conscience que mon alimentation ne concilie pas santé et plaisir mais n'identifie pas de stratégies d'adaptation.
3. J'identifie des stratégies d'adaptation mais ne les mets pas en place.
4. Je mets en place certaines stratégies d'adaptation pour concilier alimentation adaptée à ma santé et mon plaisir.
5. Je suis capable d'intégrer de manière appropriée mes aliments plaisirs à une alimentation adaptée à ma santé.