

Qu'est-ce-que l'équilibre alimentaire ?

Quoi :	Atelier d'éducation thérapeutique
Qui / Par qui:	Personnes diabétiques / Diététicienne et infirmière
Où :	Maison des associations de Bernay
Quand :	A déterminer ?
Pourquoi :	Former collectivement les personnes atteintes de diabète sur les bases de l'équilibre alimentaire, afin qu'ils puissent équilibrer leurs repas.
Comment :	Diverses techniques d'animation avec l'objectif de favoriser l'expression

1^{ère} question : Que signifie « manger » pour vous ?

Technique : Métaplan

- Plaisir / convivialité / Santé / nécessité...
- Apports des différents nutriments / Lesquels ? / Leur rôle
 - o Protéines : Eléments bâtisseurs, construction et entretien des cellules
 - o Lipides : Energétiques, AG essentiels, absorption de certaines Vit
 - o Glucides : Energétiques, action sur la glycémie-
 - o Vitamines : Facilitent de nombreuses fonctions de l'organisme
 - o Minéraux
 - o Fibres : Régulation du transit
 - o Eau : Hydratation, régulation thermique, élimination des déchets

2^{ème} question : **Quels aliments manger à chaque repas pour apporter ce qu'il faut à notre corps ?**

Technique : Brainstorming / classement

- Les différents groupes d'aliments
- Le nombre de repas par jour
- Les fréquences
 - o VPO : 1 à 2 fois / jour
 - o Produits laitiers : 3 à 4 / jour
 - o Fruits et légumes : 5 / JOUR (à expliquer, exemple à l'appui)
 - o Féculents Pain : à chaque repas
 - o MG : en quantités limitées, en privilégiant les MG végétales
 - o Produits sucrés : pour le plaisir, à limiter
 - o Boissons : eau (à volonté), limiter boissons sucrées et alcoolisées (pas plus de 2 verres occasionnellement) et pas à jeun

3^{ème} question : **Quelles sont les particularités (alimentaires) pour la personne diabétique ?**

Technique : A partir des groupes d'aliments, faire réfléchir la personne sur les particularités liées au diabète.

- Gestion du poids : à stabiliser ou en perdre progressivement
- Adapter les quantités
- (!) sucres : Pas de produits sucrés hors repas, plutôt en fin de repas
- (!) MG et « graisses cachées » : quantité, MG végétales, limiter les aliments gras
- Gestion des hypo et hyperglycémies