

Les glucides

Quoi :	Séance d'animation de groupe
Qui / par qui :	Personnes diabétiques / Diététicienne et infirmière
Où :	Maison des associations de Bernay
Quand :	A déterminer ?
Pourquoi :	Apprentissage collectif sur les aliments sources de glucides, en vue d'adapter l'alimentation au quotidien
Comment :	Diverses techniques d'animation avec l'objectif de favoriser l'expression

1^{ère} question : Qu'évoque pour vous le mot « glucides » ?

Méthode : Méta-plan, regrouper les idées

- Synonymes : sucres, saccharose...
- Sucres lents / rapides Simples / complexes
- Edulcorants Définir ceux qui se cuisinent et ceux qui ne se cuisinent pas
- Notion d'interdits ?

2^{ème} question : Connaissez-vous les différentes familles d'aliments contenant des glucides

Méthode : à l'aide d'image/ de carte photo, regrouper les aliments de chaque famille d'aliments

- Légumes verts/fruits, féculents, produits sucré
- Glucides simples / complexes
- Edulcorants

3^{ème} question : Quel est le rôle des glucides?

- Energie
- Plaisir

4^{ème} question : En tant que diabétique, que pouvez-vous consommer comme aliments apportant des glucides ?

Méthode : Brainstorming, ajouter des post-it (1fois par jour, occasionnellement,...) à côté des images représentant les différents familles d'aliments

- Féculents / Pain A chaque repas, selon dépense
- Fruits et légumes 5 portions / jour
- Produits sucrés Occasionnellement, en petites quantités, dans un repas

5^{ème} question : Avez-vous déjà entendu parler d'Index Glycémique ?

Définition : deux aliments peuvent contenir la même quantité de glucides mais ne pas avoir la même influence sur la glycémie.

Un même aliment peut avoir un index glycémique différent selon son mode de préparation (ex : pommes de terre / purée) et selon s'il est consommé seul ou associé à d'autres aliments (ex : le chocolat consommé en fin de repas).

Notion qui permet d'assouplir les conseils donnés.

3^{ème} question : Quelle est la teneur en sucre de ces produits ?

Méthode : comparer des aliments (photos, aliments factices, emballage) et leur équivalence en pierre de sucre

Compote sucré (*compote classique +10g / compote allégée en sucre +5g*)

Yaourt nature sucré (+10g)

Sodas (*1 canette = +37g = 6 morceaux*)

Pâtisserie (*100g de tarte au citron meringuée = environ une part = +25g*)

Crème dessert (+20g)

Confiture (*1 cuillère à café bombé = 7g*)

Miel (*1 cuillère à café bombé= 10g*)

1 pierre de sucre 5g/6g