

Les lipides

Quoi :	Atelier d'éducation thérapeutique
Qui / Par qui:	Personnes diabétiques / Diététicienne et infirmière
Où :	Maison des associations de Bernay
Quand :	A déterminer ?
Pourquoi :	Apprentissage collectif pour savoir identifier les aliments sources de lipides
Comment :	Diverses techniques d'animation avec l'objectif de favoriser l'expression

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

Méthode : Métaplan

- Graisses / MG / Gras
- AG / AG « trans » / saturés / insaturés
- Origine animale / végétale
- Notion d'interdit ?

Les lipides sont constitués d'AG dont les AG polyinsaturés (ou essentiels) non fabriqués par l'organisme mais indispensables.

Principales sources d'origine végétale (Margarines et huiles...)

- Pour cuisiner : Huile d'arachide, pépins de raisin, olive, tournesol
- A froid : noix, soja, colza

AG trans : Suite à un procédé technologique ou chauffage, transformation de la structure chimique d'un AG, or AG Trans **en excès** aurait des effets sur les maladies cardiovasculaires (études en cours). Ils sont souvent utilisés dans les aliments industriels comme agents de texture, conservateurs, par conséquent une alimentation équilibrée limite la consommation de ces aliments.

2^{ème} question : Connaissez-vous le rôle des lipides pour le corps ? Peuvent-ils être consommés à volonté ?

- Energie / Plaisir
- Constituants des cellules
- Vitamines liposolubles (ADEK)
- Maladies cardio-vasculaires

3^{ème} question : Citez des aliments contenant des lipides ?

Méthode : Brainstorming ou image / photos d'aliments

- MG d'assaisonnement
- Graisses « cachées » dans plats, fromages, charcuteries, viandes...
- Fritures
- Modes d'utilisation des MG

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

Méthode : Brainstorming

- Choix des MG d'assaisonnement / quantités
- Fréquences
 - o VPO : 1 à 2 fois / jour
 - o Charcuterie : A limiter
 - o Fromage : 1 part / jour
 - o Fritures / viennoiserie