

Les repas festifs

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 sur comment se faire plaisir quand on est diabétique
Comment :	Diverses techniques d'animation avec l'objectif de favoriser l'expression

1^{ère} question : Le repas de fête vous évoque quoi ?

Méthode : Photolangage (leur demander de choisir une photo ou une image leur évoquant un repas festif et la commenter)

- Interdit ?
- Crainte ? Culpabilité ?
- Plaisir ?
- Convivialité ?
- Quantités
- Choix des aliments ?
- Retentissement sur la glycémie

2^{ème} question : Que pouvez faire avant, pendant ou après pour limiter les effets sur la glycémie ?

- Conduite à tenir pendant le repas
 - o Eloigner la corbeille de pain pour éviter de grignoter entre les plats
 - o Ne pas se resservir
 - o Pas d'alcool à jeun
 - Risque d'hypoglycémie
 - Risque d'hyperglycémie si alcool ++ aux repas
 - Sans oublier l'apport calorique non négligeable
 - =) Limiter les boissons alcoolisées à 2 verres de vin max au cours d'un repas, occasionnellement
 - =) Demander 1 verre d'eau à coté de celui de vin pour éteindre sa soif

 - o Ne pas grignoter du pain en attendant les plats
 - o Limiter le fromage
 - o Dessert : oui mais pas trop

- Adaptation de l'activité physique (marche en famille, danse...)
- Adaptation du traitement (IDE)

3^{ème} question : Et vous, quand vous invitez, que proposez-vous ?

- Conserver les bases de repas équilibrés avec menu à 5 composantes maxi
- A la place du traditionnel apéritif : tomates cerises, légumes crus, toasts...
- Garniture : légumes et féculents
- Limiter plats en sauce
- Desserts à base de fruits