

## PROTOCOLE

### L'équilibre au menu

#### **OBJECTIF : Acquérir les connaissances nécessaires à la décision d'adapter son alimentation à son diabète**

- **Comprendre les nécessités et les motivations de la prise alimentaire**
- **Connaître les aliments pour constituer des repas équilibrés**
- **Identifier les spécificités de l'alimentation du patient atteint de diabète**

#### **PREPREQUIS :**

- **Lieu** : salle de réunion de taille adaptée
- **Population cible** : patients diabétiques de type II et entourage  
8 à 12 personnes
- **Durée** : 1h à 1h30
- **Animateurs** : Diététicienne/IDE ou Diététicienne/Médecin
- **Matériel** : tableau blanc ou à feuille, marqueurs de couleur, jeu du trivial

#### **CONTENU :**

##### **1<sup>er</sup> objectif opérationnel : Comprendre les nécessités et les motivations de la prise alimentaire**

- **Mots-clefs** : nutriment – construire – entretenir – protéger – fonctionnement – énergie – état d'esprit
- **Techniques d'animation possibles** : Brainstorming avec pour question d'appel : « pourquoi mangez-vous ? », Méta-plan, ...
- **Matériel** : post-it

##### **2<sup>ème</sup> objectif opérationnel : Connaître les aliments pour constituer des repas équilibrés**

- **Mots-clefs** : féculents, légumes, matières grasses, fréquences, portion, ...
- **Technique(s) d'animation possible(s)** : main de l'équilibre, méta-plan, brainstorming, Map, jeu des 7 familles, ...
- **Matériel** : main de l'équilibre, ou feuille blanche et crayons de couleur, post-it, Map, jeu des 7 familles, ...

##### **3<sup>ème</sup> objectif opérationnel : Identifier les spécificités de l'alimentation du patient atteint de diabète**

- **Mots-clefs** : sucreries – facteurs de risque – complications – poids
- **Technique(s) d'animation possible(s)** : Brainstorming, Méta-plan, Map, ...
- **Matériel** : post-it

#### **Conclusion : « nous sommes fait de ce que nous mangeons »**