

# Education thérapeutique des patients diabétiques de type 2

## LES SEQUENCES PEDAGOGIQUES

Version 3.2 \_ Février 2012

Rédaction : JM Delavaud - ERSM Limoges, F Jouanny - CES Limoges

Ont participé à la mise à jour :

A. D'Hour, CES Le Mans

F Gautier, CES Poitiers

D Lessellier, Cnamts

C Michel, CES Bourg en Bresse

MC Poncet, CES Bourg en Bresse

M Pouchard, CES Rennes

M Rubirola, CES Marseille

E Vanhems, Cetaf

---

Date de première version : 18/02/2009

Date de dernière mise à jour : 10/02/2012



## LES SEQUENCES PEDAGOGIQUES

### ↳ Lors de la préparation des ateliers

L'équipe ETP DT2 du CES définit des **règles de fonctionnement du groupe** qui seront ensuite validées avec les participants. Elles traiteront notamment des thèmes suivants : confidentialité<sup>1</sup>, écoute de l'autre, respect, convivialité (sur la base des éléments énoncés dans le tableau ci-dessous). Ces règles sont écrites et peuvent être affichées dans la salle des ateliers.

### ↳ Rappel sur les fonctions de l'animateur

- ◆ Fonction de production centrée sur les objectifs
- ◆ Fonction de **facilitateur**<sup>2</sup>: centrée sur la stimulation des apprenants, le soutien des interactions :
  - faire exprimer chacun
  - être empathique
  - être encourageant, facilitant, soutenant
  - laisser beaucoup de place aux patients (70%)
- ◆ Fonction de régulation centrée sur le climat du groupe, le vécu immédiat. Mettre en confiance, protéger les participants vulnérables.

---

<sup>1</sup> Confidentialité : celle-ci est abordée dès l'Entretien personnalisé (Diagnostic éducatif) :  
- dossier confidentiel,  
- partage entre éducateurs et lien avec le médecin traitant (accord du patient),  
- aucun participant n'est autorisé à divulguer ce qu'il entend de l'autre.

<sup>2</sup> Facilitateur : parler distinctement, phrases simples, courtes, claires, vérifier la compréhension



# Education thérapeutique des patients diabétiques de type 2

## ↳ Démarrage des ateliers

### Objectifs pour le patient :

- Faire connaissance avec les participants et les éducateurs soignants
- Prendre connaissance du programme et des modes de fonctionnement en groupe

### Objectifs pour l'éducateur soignant :

- Etablir un climat de confiance (sécurisation)
- S'assurer de la participation de tous

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif
Accueillir les participants			Mot de bienvenue		15 min
Présenter l'équipe éducative			A tour de rôle les membres de l'équipe : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ se nomment</li> <li>▪ donnent leur rôle dans le programme</li> </ul>		
Faire se présenter les participants	Chaque patient se présente		<u>Tour de table</u>		
Présenter le programme dans sa globalité	De quoi va-t-on parler ?	Présenter le programme	Exposé <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ des objectifs des 5 ateliers,</li> <li>▪ des méthodes utilisées (solicitation, participation de chacun)</li> <li>▪ de l'organisation : dates des ateliers, durée, pauses environ toutes les 45 minutes</li> <li>▪ des objectifs individuels en fin d'atelier</li> </ul>		

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif
Elaborer avec les participants les règles de fonctionnement du groupe		Les règles de fonctionnement du groupe : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ on éteint son portable</li> <li>▪ on s'écoute</li> <li>▪ on se respecte</li> <li>▪ on ne se juge pas</li> <li>▪ on reste impartial</li> <li>▪ on respecte la confidentialité de ce qui est dit et partagé par le groupe et les éducateurs</li> </ul>	Construire avec les participants les règles de fonctionnement du groupe	Paper-board  Note : On laisse affichées les règles de fonctionnement tout au long des ateliers	
Faire s'exprimer les participants sur leurs attentes vis-à-vis des ateliers	« Il nous semble important de voir ensemble ce que vous attendez des ateliers » « Je vous propose de faire un tour de table »		<u>Tour de table</u> Classer les points clés sur le paper-board	Paper-board	

➔ Suite : Atelier 1 : Connaissances de la maladie

# Education thérapeutique des patients diabétiques de type 2

## ➔ Atelier 1 : Connaissance de la maladie

### Objectif pour le patient :

- Il pourra expliquer l'importance d'un suivi régulier et d'un équilibre glycémique optimal

### Objectifs pour l'éducateur soignant :

- Le patient pourra expliquer sa maladie
- Le patient participera à la surveillance de sa maladie

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-soutiens	Timing indicatif
<b>Objectif 1</b> Partager une définition du diabète	Comment avez-vous appris que vous étiez diabétique ?	Chacun s'exprime Ecoute : pas de note	<u>Tour de table</u>		10 min
	Comment vivez-vous votre diabète ?		Les patients choisissent 1 à 2 photos (ou cartes) Faire exprimer chaque patient L'animateur peut faire 1 synthèse  Faire exprimer le vécu de cet exercice	Photo – expression  <b>OU</b> Jeu de cartes « Représentation de la maladie » (Prélude)	15 min
	Quels mots utiliseriez-vous pour définir ce qu'est le diabète ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ maladie chronique</li> <li>▪ glycémie, hyperglycémie</li> <li>▪ insuline, pancréas</li> <li>▪ hémoglobine glyquée...</li> </ul>	<u>Discussion visualisée :</u> Les patients se mettent 2 à 2 .Ils notent 1 idée par post-it. Ramasser les post-it, les lire, les faire préciser, les rassembler par thèmes (construction du Méta-plan, qui sera le fil rouge de l'enseignement)  <b>OU</b> l'animateur recueille les mots des patients, les note sur post-its puis construction du Méta-plan	Méta-plan Post-it Paper board	10 min

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif
<b>Objectif 2</b> Comprendre le mécanisme d'apparition du diabète	Que se passe-t-il dans votre corps qui fait apparaître le diabète ?	Génétique = insulino-résistance Insulino-résistance est un facteur de risque cardiovasculaire  Diminution de la sécrétion d'insuline Sucre dans le sang : lien : alimentation, foie – insulino-pénie (* voir les textes explicatifs des affiches)	Questionnement des patients Noter les savoirs, travailler les erreurs  Présenter et expliquer les schémas  Enrichir le Méta-plan	Méta-plan  Affiche « Clé-serrure » <b>OU</b> Affiche « Sucre et cellule » <b>OU</b> Affiche « Sucre et cellule : le diabète c'est quoi ? »  Poster « Appareil digestif »	15 min
<b>Objectif 3</b> Identifier ce qui peut favoriser l'apparition du diabète	Qu'est ce qui a favorisé l'apparition de votre diabète selon vous ?	Les 4 critères : 1. famille (hérédité) 2. âge 3. <u>surpoids (abdominal)</u> , alimentation trop riche 4. sédentarité  Insister sur l'impact du surpoids sur les glycémies	Amener les patients à entrer en phase de questionnement.  Les patients 2 à 2 notent leurs idées sur un post-it (enrichir le Méta-plan) (une idée par post-it)	Méta-plan	10 min
<b>Objectif 4</b> Apprécier pourquoi il est important de traiter le diabète	Que doit-on faire pour traiter le diabète ?  et pourquoi ?	Construire le trépied (tabouret) ▪ Alimentation (graisses) ▪ Activité physique régulière ▪ Médicaments (*Voir le texte explicatif de la métaphore du tabouret)  Maladie sans symptôme	<u>Brainstorming</u> : Recueillir les idées, les représentations, les reporter sans censure sur le paper board, les classer. L'animateur fait la synthèse et construit la métaphore du Trépied (tabouret)	Paper board  Trépied (tabouret) (dessiné par les éducateurs)	10 min
<b>Objectif 5</b> Préciser les organes qui peuvent être touchés	Quelles sont les principales cibles des complications du diabète ?	Complications sur micro vaisseaux : ▪ oeil ▪ rein ▪ nerfs ▪ pied On peut les éviter (complications sur micro vaisseaux) avec un diabète équilibré	Faire placer par les patients sur la silhouette les cibles des complications (cartes d'organes).  Validation par l'animateur Amener le questionnement et apport d'informations	Silhouette Jeu de cartes « Organes »	15 min



Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif
		<p>Complications sur gros vaisseaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cœur</li> <li>▪ jambes</li> <li>▪ cerveau</li> </ul> <p>Le traitement médicamenteux et l'équilibre du diabète permet d'éviter ou de ralentir les complications sur gros vaisseaux</p>			
<p><b>Objectif 6</b> Organiser les examens de surveillance du DT2</p> <p><i>Nota : les objectifs 5 et 6 peuvent être travaillés dans le même temps éducatif</i></p>	Quels sont les examens à faire pour surveiller le diabète ? et par qui ?	<p>La surveillance est le dossier du tabouret</p> <p>Sucre - HbA1c Reins - microalbuminurie - créatinine yeux - FO cœur - ECG - Echodoppler</p> <p>Pieds Dents</p> <p>Prendre le temps d'expliquer l'HbA1c = son impact, les chiffres cibles</p>	<p>Construire en groupe la trame temporelle des examens ( 3 colonnes = 1<sup>ère</sup> ce qu'il faut surveiller, 2<sup>ème</sup> le rythme , 3<sup>ème</sup> par qui ) .</p> <p>Travail 2 à 2 avec écrits sur post-it</p> <p>Validation du groupe</p> <p>OU/ET</p> <p>Faire placer sur la silhouette les cartes de suivi</p>	<p>Paper board – trame de la surveillance co-construite Post-it</p> <p>Silhouette Jeu de cartes « Suivi »</p>	15 min
<p><b>Objectif 7</b> Citer les facteurs qui augmentent les risques de complications du diabète</p>	Qu'est ce qui est souvent associé comme problèmes de santé qui peut aggraver les complications du diabète ?	<p>4 facteurs :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. HTA</li> <li>2. Lipides</li> <li>3. Tabac</li> <li>4. Alcool</li> </ol> <p>Traitements médicamenteux spécifiques pour l' HTA- les lipides Ces facteurs doivent être traités activement.</p>	<p><u>Brainstorming</u> Produire un maximum d'idées et les reporter sur un tableau</p> <p>Synthèse et apport d'informations de l'animateur</p>	Paper board	10 min

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif
<b>Clôture</b>	Ce que l'on retient	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maladie chronique et évolutive</li> <li>- HbA1c ≤ <b>7%</b> (cible thérapeutique)</li> <li>Dans certaines situations la cible peut être autour de 7,5 % (personnes âgées, ATCD cardiovasculaire)</li> <li>- Risque de complications sévères évitables</li> <li>- Surveillance selon un calendrier précis</li> <li>- Traitement global sucre-HTA-Lipides</li> </ul>	Synthèse par l'animateur à partir du MétaPlan et échanges	MétaPlan	10 min
Remise et explication de la plaquette de l'atelier Un temps de recueil des objectifs opérationnels					

*➤ Consigne : Pas de tenue particulière pour l'atelier activité physique*

# Education thérapeutique des patients diabétiques de type 2

## ↳ Atelier 2 : Activité physique

### Objectif pour le patient :

- Il comprendra l'importance de la pratique régulière et progressive de l'activité physique

### Objectif pour l'éducateur soignant :

- Le patient pourra se fixer un objectif d'activité physique et prendre les précautions nécessaires

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif
<b>Lancement</b> Avez-vous des questions	Rappel des points clés de l'atelier 1	Le groupe repend le Metaplan et le Tabouret permettant un rappel des points clés de l'atelier 1 et en mettant l'accent sur l'évocation de l'activité physique qui va être développé lors de l'atelier 2	Rappel fait par le groupe en faisant participer les patients  ET/OU  Chaque patient répond aux questions du quizz. Les questions sont reprises et corrigées en groupe.	Trépied (tabouret) (dessiné par les éducateurs) Métoplan  Quizz «Connaissance de la maladie »	10 min
<b>Objectif_1</b> <i>Reconnaître le bénéfice d'une activité physique</i>	Comment situez-vous votre activité physique ?	Activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Légère</li> <li>▪ Modérée</li> <li>▪ Intense</li> </ul> Chacun se situe.  PNNS page 17 « la santé vient en bougeant »	Les patients sélectionnent les cartes qui représentent selon eux leur activité physique (ou post-it pour compléter les activités).  L'animateur classe en 3 colonnes (légère-modérée-intense) les cartes sélectionnées par les patients.  Tour de table	Jeu de cartes « Activités physiques »  Paper board	10 min

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif
	Que ressentez-vous lors d'un effort ?	<p>Vitesse de croisière : sa propre vitesse de marche : on augmente = augmentation de l'activité physique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essoufflement (quand on ne peut plus parler on s'arrête)</li> <li>- Transpiration</li> <li>- Chaleur</li> <li>- Cœur qui bat : (ne pas dépasser 60% de 220 moins l'âge)</li> </ul> <p>Ex 65 ans : environ 90 pulsations/min</p>	<p>Faire marcher les patients par petits groupes d'un point à l'autre de la salle : découvrir son propre rythme</p> <p>Prise du pouls au niveau des carotides (fréquence cardiaque au repos)</p> <p><u>Tour de table</u> faire exprimer les patients</p> <p>Faire une synthèse et préciser les mots clés, enrichir le Méta-plan</p>	Paper board Méta-plan	10 min
	Pourquoi avoir une activité physique régulière quand on a du diabète ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faire baisser la glycémie notamment après le repas (attention aux hypoglycémies pour ceux sous insulinosécréteurs/insuline)</li> <li>▪ Permettre d'avoir une <b>HbA1c</b> stable et basse.</li> <li>▪ Aider à perdre du poids (masse maigre) ou à le contrôler</li> <li>▪ Créer un bien-être, être en meilleure forme</li> <li>▪ Bénéfice sur 48 heures</li> </ul> <p>Synthèse : l'activité augmente la consommation du sucre par les muscles et améliore la glycémie</p>	<p><u>Table ronde</u> Stimuler les échanges</p> <p>Valider les réponses en groupe</p>	Paper board	10 min
<b>Objectif 2</b> Connaître les précautions à prendre pour faire ou reprendre une activité physique	<p>Quelles sont les 2 principales précautions à prendre ?</p> <p>Que faire pour éviter les hypoglycémies ? Que faire lorsqu'elle survient ?</p>	<p><b>L'hypoglycémie</b> : concerne les patients sous insulino-sécréteurs /insuline.</p> <p><b>Consignes</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avoir 3 sucres sur soi au minimum (ou équivalent) et les Consommer dès que la glycémie = 0,60g/l</li> </ul>	<p>Mettre sur 2 colonnes correspondantes aux 2 précautions : Hypoglycémie et Pied</p> <p><u>Etude de cas</u> : l'animateur lit le cas et s'assure de la compréhension des termes Patients 2 par 2, présentent leurs réflexions et leurs propositions.</p>	Paper board	15 min

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratiquer son auto surveillance avant-après</li> <li>Connaître ses signes</li> <li>Consommer des sucres avant un effort important selon le niveau de glycémie</li> <li>Informers son entourage du lieu de pratique de son activité</li> <li><b><u>Arrêter toute activité dès les premiers signes d'hypoglycémie</u></b></li> </ul>	L'animateur reprend les points principaux et les note	Points principaux Méta-plan	
	Pourquoi faut-il prendre un soin particulier de ses pieds ?	<p><b><u>Pied</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pied à risque (neuropathie, angiopathie) = sensibilité diminuée</li> <li>Points d'appui excessifs (hyperkératose)</li> <li>Déformations</li> <li>Risques d'infection</li> </ul> <p>Le diabète peut entraîner des zones de non conduction de la sensibilité superficielle comme s'il y avait des encoches sur le fil électrique.</p>	Explications de l'éducateur soignant et faire reformuler le groupe	Suggestion : Fil électrique avec encoches sur sa gaine	10 min
	Comment prendre soin de ses pieds ?	<p><b><u>Précautions pour le pied/ Hygiène</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre ses mains dans ses chaussures avant de les enfiler</li> <li>Ne pas marcher pieds nus pour éviter des plaies non ressenties</li> <li>Chaussures souples (non traumatisantes) les acheter en fin de journée</li> <li>Chaussettes (laine - coton – fil d'écosse) en changer chaque jour</li> <li>Inspecter régulièrement ses pieds</li> <li>Lavage quotidien : se sécher entre les orteils pour éviter les macérations et les mycoses</li> <li>Attention aux chaussures à talons</li> <li>Peau sèche (crème mais attention pas de crème entre les orteils car peut entraîner des mycoses)</li> </ul>	<p>Chaque patient prend une carte et la commente.</p> <p>Validation du groupe</p>	Jeu de cartes « Précautions à prendre pour l'entretien des pieds » Paper board	10 min

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif
	<p>Qu'est ce que le patient peut utiliser pour l'entretien de ses pieds ?</p> <p><b>Autres consignes?</b></p>	<p><b>Entretien / Outils</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ se couper régulièrement les ongles (pédicure), les couper au carré et arrondir les coins avec une lime</li> <li>▪ Ne pas traiter soi-même cors et durillon</li> <li>▪ Attention aux outils qui peuvent blesser</li> </ul> <p>Consulter son médecin traitant pour une reprise de l'activité physique (pour juger de l'intérêt d'un avis cardio) surtout pour une activité plus sportive</p>	<p>Chaque patient prend 1 carte et explique le contenu</p> <p>Validation en groupe Les patients sélectionnent et classent en 2 groupes ce qui représente un danger et qui peut être utilisé</p> <p>Susciter les commentaires sur ce qu'ils font</p>	<p>Jeu de cartes « Outils d'entretien des pieds » (Prélude) Tableau en 2 colonnes</p> <p><b>ET/OU</b> Se constituer un panier d'outils d'entretien (limes, râpes, ciseaux, ...)</p>	10 min
<b>Objectif 3</b> Pratiquer des exercices physiques	<p>Pas de tenue particulière On ne se déchausse pas</p>	<p>Exercices sur place avec leur chaise Ne pas faire déchausser (protection du pied)</p> <p>L'activité physique doit se faire progressivement et régulièrement</p> <p>Mettre en valeur les précautions de la fiche pratique d'activité physique</p>	<p>Les patients pratiquent à partir de leur chaise et répètent ce que leur montre l'animateur</p> <p>Après l'exercice partager un temps sur le vécu, le ressenti</p>	<p>Exercices Fiche pratique de l'activité physique</p>	15 min
<b>Objectif 4</b> S'engager et se fixer des objectifs d'activité physique	<p>Comment doit-on s'y prendre ?</p>	<p>Amener de la motivation et engager les patients dans un discours « changement » pour dynamiser les activités de la vie courante. (Recherche du discours changement)</p> <p>Les 3 questions :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans quelles activités pensez-vous trouver du plaisir ?</li> <li>2. Comment allez-vous procéder, par quoi commenceriez-vous ?</li> <li>3. Quand envisagez-vous de le faire</li> </ol>	<p><u>Jeu de rôle :</u> 1 patient A face à 1 autre patient B pose 3 questions (pré-écrites) et laisse répondre, puis c'est B qui interroge A = tous les patients mis en binôme s'interrogent en même temps</p> <p><u>Mise en commun</u></p>	<p>Espace de la salle : Les patients sont debout face à face</p>	10 min

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif
<b>Clôture</b>	Ce que l'on retient	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bouger au quotidien</li> <li>▪ Démarrer et augmenter progressivement</li> <li>▪ Activité régulière : dynamiser les activités quotidiennes en augmentant leur durée, leur intensité</li> <li>▪ Ne pas se faire mal</li> <li>▪ Choix adaptée à ses capacités</li> <li>▪ Rechercher les sensations agréables : identifier les activités qui procurent du plaisir</li> </ul> <p>Durée cible : 30 minutes 5 fois par semaine ou tous les jours Ou 1 heure 2 à 3 fois par semaine</p>	Synthèse par l'animateur à partir du Métaplan et échanges	Métaplan	10 min
<p>Remise et explication de la plaquette de l'atelier Un temps de recueil des objectifs opérationnels</p>					

*☛ Consigne : Conseiller aux patients de venir accompagnés de leurs époux ou épouses pour les deux ateliers « Alimentation »*





# Education thérapeutique des patients diabétiques de type 2

## ↳ Atelier 3 (1<sup>ère</sup> partie) : L'équilibre alimentaire

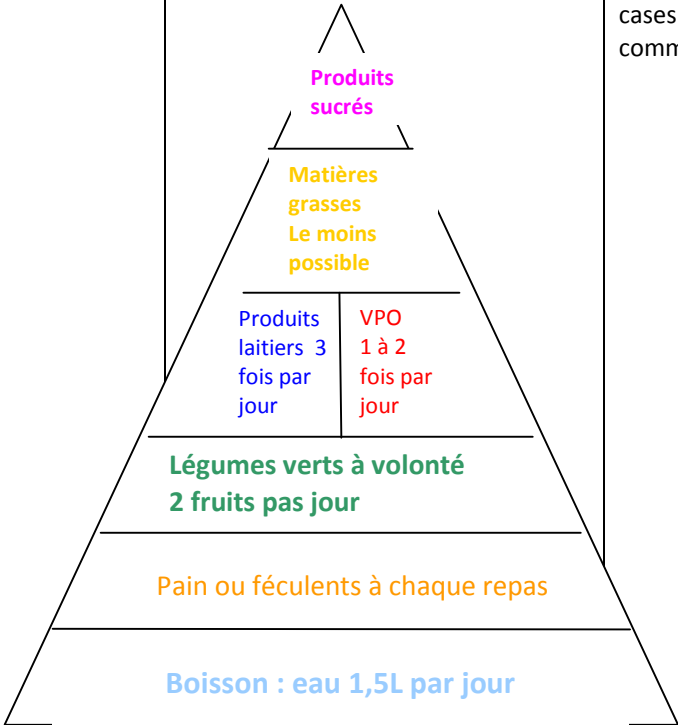
### Objectif pour le patient :

- Il saura repérer les principaux groupes d'aliments et les répartir dans la composition des repas d'une journée

### Objectif pour l'éducateur soignant :

- Il veillera à ce que les participants aient compris que l'alimentation du diabétique est une alimentation équilibrée et variée

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-soutiens	Timing indicatif
<b>Lancement</b> Avez-vous des questions	Rappel des points clés de l'atelier 2	Importance de l'activité physique et rappel des points clés du MétaPlan	Rappel fait par le groupe en faisant participer les patients	Trépied (tabouret) (dessiné par les éducateurs) MétaPlan	10 min
<b>Objectif 1</b> Identifier les groupes d'aliments	Chaque patient décrit un repas habituel (déjeuner ou dîner)	7 groupes d'aliments : 1. Boisson 2. Pain ou féculents 3. Légumes verts et Fruits 4. Produits laitiers 5. Viande-Poisson-Œuf 6. Matières grasses 7. Produits sucrés  Visualiser les groupes d'aliments	Chaque patient note sur des post-it les éléments composant son repas (entrées, plat, fromage, dessert, boisson.)  Ensuite il va (ou l'animateur) placer chaque post-it dans la case correspondante à son groupe d'aliment  Appréciation par le groupe de la composition des repas et de la diversité éventuelle dans les habitudes alimentaires du groupe	Tableau en 7 groupes d'aliments avec le code couleur préparé par l'animateur	10 min

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif
<p><b>Objectif 2</b> Reproduire la pyramide alimentaire</p>	<p>Est -ce que vos repas vous semblent-ils équilibrés ? pourquoi ?</p>	<p>Visualiser l'équilibre alimentaire :</p> 	<p>Interroger le groupe pour remplir les cases vides de la pyramide en commençant par la base</p> <p><u>Tour de table</u> Renforcement : identifier les bonnes habitudes Prendre conscience qu'ils ne sont pas trop loin de l'équilibre alimentaire.</p>	<p>Pyramide alimentaire à dessiner</p> <p>Paper board ou Tableau blanc</p>	<p>20 min</p>

➔ Poursuivre au choix soit avec l'atelier sur les sucres (atelier 3) ou encore avec l'atelier sur les graisses (atelier 4)

# Education thérapeutique des patients diabétiques de type 2

## ↳ Atelier complémentaire sur l'équilibre alimentaire

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-support	Timing indicatif
<p><b>Objectif</b> Composer un menu équilibré à partir d'un plat</p>	<p>Comment allez-vous compléter le menu pour qu'il soit équilibré ?</p>		<p>L'animateur suggère plusieurs plats et/ou les patients en proposent (choucroute, cassoulet, couscous, poulet rôti...) et on demande de compléter le menu pour qu'il soit équilibré</p> <p>Travail 2 à 2 Chaque groupe prend un des plats proposés par l'animateur et réalise son menu</p> <p>Il le lit au groupe Validation par le groupe</p>	<p>Paper board</p>	<p>15 min</p>
<p><b>Objectif</b> Savoir gérer les écarts alimentaires dans sa vie quotidienne</p>	<p>Je vais vous présenter l'histoire de M/Mme.</p> <p>Que lui proposeriez-vous pour éviter un déséquilibre important ?</p>		<p>Examen 2 à 2 du cas et proposition de solutions</p> <p>Validation par l'animateur</p>	<p>Etude de cas sur «L'équilibre alimentaire »</p>	<p>10 min</p>



# Education thérapeutique des patients diabétiques de type 2

## ↳ Atelier 3 (2<sup>nd</sup>e partie): Les sucres (glucides), féculents ou pains

### Objectifs pour le patient :

- Il consommera à chaque repas des féculents ou du pain
- Il saura gérer une consommation de produits sucrés occasionnelle

### Objectif pour l'éducateur soignant :

- Il veillera à sa consommation de pains ou féculents et pourra retrouver le plaisir d'une alimentation variée

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-soutiens	Timing indicatif
<p><b>Objectif 1</b> Partager une définition des termes glucides, sucres simples et sucres complexe</p>	Dans quels aliments retrouve-t-on du sucre ?	<p>Sucre, sucreries, féculents, légumes secs, hydrates de carbone, glucose, glucides, fructose,...= synonymes</p> <p>Explication sur les 2 sortes de sucres : simples (produits sucrés) et complexes (pain ou féculents)</p>	<p><u>Brainstorming</u> Chaque patient note 1 ou plusieurs idées sur post-it, ( ou 2 à 2 ) le colle au tableau et l'explique Synthèse par le groupe pour retenir une définition commune.</p>	<p>Paper board Post-it</p> <p>Pyramide alimentaire (identifier les différents types de sucre sur la pyramide)</p>	10 min

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif									
<p><b>Objectif 2</b> Identifier les aliments qui contiennent des sucres simples et des sucres complexes</p>	<p><i>Classer les aliments en sucres complexes, simples ou sans teneur en sucre</i></p>		<p>Chaque patient sélectionne les aliments contenant des sucres à partir des photos d'aliments. L'animateur les scinde en 3 groupes :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pas de sucres</li> <li>2. sucres simples (rapides)</li> <li>3. sucres complexes (lents)</li> </ol> <p>et fait valider par le groupe</p> <p><b>Les fruits sont à part</b> (voir l'obj. 3)</p>	<p>Jeu de cartes d'aliments Diabhainaut</p> <p>Tableau</p> <table border="1"> <tr> <td>Sucres complexes</td> <td>Sucres rapides</td> <td>Pas de sucre</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Fruits</td> <td></td> </tr> </table>	Sucres complexes	Sucres rapides	Pas de sucre					Fruits		15 min
Sucres complexes	Sucres rapides	Pas de sucre												
	Fruits													
<p><b>Objectif 3</b> Adopter une consommation régulière d'aliments comprenant des sucres complexes</p>		<p>Les sucres complexes font monter lentement la glycémie.</p> <p>Ce sont les féculents, le pain et les légumes secs.</p> <p>Ils sont à consommer à chaque repas associés aux légumes verts (surtout si l'on prend des insulino-sécréteurs/insuline). <b>Ne font pas grossir</b> <b>Pas de quantité à donner sinon une part à chaque repas</b></p>	<p>Discussion visualisée : Les patients réfléchissent 2 à 2 à un menu comprenant des sucres complexes L'animateur les lit et fait valider par le groupe</p>	<p>Post-it Paper board</p>	10 min									
<p><b>Objectif 4</b> Redonner une juste place aux fruits</p>	<p>Les fruits sont-ils tous autorisés ?</p>	<p>Tous les fruits sont permis Certains fruits sont plus sucrés que d'autres Ils sont riches en fibres et en vitamines, en eau et en sucres simples. 2 fruits par jour : au repas du midi et du soir. Eviter les jus de fruits au petit déjeuner</p> <p>Le jus : moins de fibre, moins de satiété, petit volume</p>	<p>Sélectionner les fruits du jeu de carte. Faire classer par le groupe les plus sucrés et les moins sucrés</p> <p>Visualiser l'équivalence</p>	<p>Jeu de cartes d'aliments Diabhainaut</p> <p>Suggestion : Faire presser une orange et mesurer le jus recueilli (une portion de jus étant 125 ml)</p>	10 min									

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-soutiens	Timing indicatif
<b>Objectif 5</b>  Gérer la consommation des produits sucrés (sucreries)	C'est quoi les produits sucrés ? Est-ce autorisé ? En consommez-vous ? lesquels ?	Sucreries = possible occasionnellement en fin de repas à la place du fruit  Le moins possible en dehors des repas car ils entraînent une forte augmentation de sucre dans le sang et peuvent faire grossir = sucre rapide et gras	Sélectionnez dans les cartes d'aliments ceux que vous consommez sinon précisez-les. Quand les prenez-vous ? Avez-vous constaté leur effet sur la glycémie ?  Chacun exprime son expérience, ses habitudes. On ne juge pas, le groupe doit réagir. Noter les avis, donner des conseils Faire citer les sucreries plaisirs par les patients : les noter	Jeu de cartes d'aliments Diabhinaut Paper board	10 min
	Y a-t-il des moments où vous sentez le besoin de manger du sucre ?  Peut-on manger du chocolat ?	Manger avec plaisir et concilier avec les contraintes  Le chocolat est calorique : sucré et très gras. A cause des graisses il est moins hyperglycémiant (lien avec insulino résistance). Un carré de temps à autre. Voir impact sur sa glycémie du matin pour les mangeurs du soir !	Faire citer les contraintes et répercussions : les noter  Travailler en groupe les stratégies de compensation (activités, occupations...)	Paper board	5 min

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif
<p><b>Objectif 6</b> Comprendre le lien entre le sucre dans le sang (glycémie) et le sucre que l'on mange</p>	<p>Quel est le lien entre diabète et la consommation de glucides ?</p>	<p>Glycémie : travail sur la signification, la représentation</p> <p>Rappel : Chez le diabétique le pancréas sécrète moins d'insuline et son action est diminuée pour faire entrer le sucres dans les cellules aussi il reste en quantité trop importante dans le sang</p> <p>Par contre les cellules ont besoin de sucre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ C'est le carburant, source d'énergie</li> <li>▪ 50% de la ration journalière</li> <li>▪ Consommer à chaque repas</li> <li>▪ Maintient la satiété (évite le grignotage)</li> </ul> <p>Le traitement est là pour faire entrer ce sucre dans les organes qui en ont besoin.</p>	<p><u>Brainstorming</u>: l'animateur note tout ce qui est dit et valorise les réponses justes et retravaille les erreurs (ces dernières sont retravaillées par le groupe)</p> <p><u>Technique de démonstration</u> avec les schémas Faire synthétiser par le groupe</p>	<p>Paper board</p> <p>Affiche « Clé-serrure » <b>OU</b> Affiche « Sucre et cellule » <b>OU</b> Affiche « Sucre et cellule : le diabète c'est quoi ?»</p> <p>Poster « Appareil digestif » Courbe UKPDS Paper board</p>	<p>15 min</p>
<p><b>Clôture</b></p>	<p>Ce que l'on retient</p>	<p>Produits sucrés à prendre occasionnellement à la place du fruit en fin de repas</p> <p>1 part de féculent à chaque repas (midi et soir) associé à des légumes verts</p> <p>1 fruit à chaque repas (midi et soir)</p>	<p>Synthèse par l'animateur à partir du Métaplan et échanges</p>	<p>Métaplan</p>	<p>10 min</p>
<p>Remise et explication de la plaquette de l'atelier Un temps de recueil des objectifs opérationnels</p>					



# Education thérapeutique des patients diabétiques de type 2

## ↳ Atelier complémentaire sur les sucres et les édulcorants

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-soutiens	Timing indicatif
<p><b>Objectif</b> Savoir repérer la teneur en sucres par la lecture de l'étiquette</p> <p><i>Et</i></p> <p>Comparer la teneur en sucres d'aliments similaires</p>	<p>Lire les étiquettes et repérer la présence de sucres</p> <p>Quel aliment est le plus sucré ?</p>		<p>Découverte par lecture en groupe des étiquettes</p> <p>Comparaison d'emballages</p>	<p>Emballages d'aliments <b>ET / OU</b> Diaporama Diabhainaut – « Etiquettes »</p> <p>Emballages : jus, boissons, eau aromatisé Desserts aux fruits</p>	10 min
<p><b>Objectif</b> Connaître les édulcorants</p>	<p>Les édulcorants sont-ils nécessaires ?</p>	<p>Ils peuvent être utilisés en quantité modérée</p> <p>2 catégories :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Intenses = Aspartam , saccharine, acesulfame de K, sucralose, stevia</li> <li>2. De charge = sorbitol, xylitol, mannitol, maltitol, lactitol, lycassin, ils ont une valeur énergétique de 2,5 kcal au g</li> </ol>	<p>Technique de démonstration avec tableau des édulcorants</p>	<p>Tableau synthétique des édulcorants</p> <p><b>ET / OU</b> Emballages d'aliments (chewing-gum)</p>	5 min



# Education thérapeutique des patients diabétiques de type 2

## → Atelier 4 : Les graisses (lipides)

### Objectif pour le patient :

- Il sera capable de limiter sa consommation de matières grasses tout en privilégiant les matières grasses végétales

### Objectif pour l'éducateur soignant :

- Savoir limiter la consommation totale de matières grasses et équilibrer l'alimentation autour d'un plat

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-support	Timing indicatif
<b>Lancement</b> Avez-vous des questions ?	Rappel des points clés de l'atelier 3	Importance des féculents et autres sucres complexes et rappel des points clés du MétaPlan	Rappel fait par le groupe	Trépied (tabouret) (dessiné par les éducateurs) MétaPlan	10 min
<b>On va parler d'un groupe d'aliments très important pour le diabétique : les graisses ou matières grasses</b>					
<b>Objectif 1</b> Partager une définition du mot lipide = graisse	C'est quoi les graisses, les lipides pour vous ?	Graisses végétales, animales, huile, beurre, margarine ...	<b>Brainstorming :</b> 2 à 2 les patients notent sur post it leurs idées. Report sur un tableau Validation avec le groupe	Tableau Post it	10 min
<b>Objectif 2</b> Comprendre le rôle des graisses dans le diabète	Pourquoi est-il important de contrôler sa consommation de graisse dans le DT2 ?	Utiles = Vitamines ADEK et source d'acides gras essentiels (Omega 3, 6 ...)  <b>Prise de poids</b> =Calories (1g = 9Kcal : 2 fois plus calorique que le sucre/féculent 1g=4Kcal) (Ces calories se stockent plus facilement dans l'organisme – l'abdomen en particulier)  <b>Augmente l'Insulinorésistance et peut déséquilibrer le diabète</b>	<b>Tour de table :</b> Noter les points clés émis par les patients Valider les suggestions émises par le groupe	Paper board  Affiche « Clé-serrure » <b>OU</b> Affiche « Sucre et cellule » <b>OU</b> Affiche « Sucre et cellule : le diabète c'est quoi ?»	10 min

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-support	Timing indicatif												
<b>Objectif 3</b> Repérer les aliments contenant des graisses	Quels sont les aliments qui contiennent des graisses ?	<p><u>Les graisses visibles</u> = graisses d'ajout (huiles, beurre, margarine, graisses...)</p> <p><u>Les graisses cachées</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aliments sucrés</li> <li>▪ aliments salés</li> <li>▪ - aliments plaisir (à contrôler= pizza, viennoiseries, crèmes, frites, charcuterie)</li> </ul>	<p>Faire sélectionner 5 cartes ou emballages d'aliments par patient. L'animateur classe sur le tableau à 3 colonnes:</p> <p>Validation par le groupe</p>	<p>Jeu de cartes d'aliments Diabhainaut (et/ou emballages)</p> <p>Tableau 3 colonnes :</p> <table border="1"> <tr> <td>Graisses Visibles</td> <td>Graisses cachées</td> <td>Pas de graisses</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Graisses Visibles	Graisses cachées	Pas de graisses										15 min
	Graisses Visibles	Graisses cachées	Pas de graisses														
			Deuxième temps en groupe on classe les photos d'aliments sélectionnés du plus gras au moins gras	Flèche des aliments gras	5 min												
<b>Objectif 4</b> Situer la place des graisses dans sa consommation quotidienne	<p>Identifier les graisses végétales</p> <p>Pourquoi doit-on préférer les huiles d'origine végétale ? (aucune graisse n'est interdite)</p>	<p><u>Graisses végétales :</u> Améliorent le taux de cholestérol dans le sang Seule source des acides gras essentiels = oméga 3 et 6 Protection vasculaire Huiles de colza, olive, maïs, noix tournesol, pépin de raisin</p> <p><u>Graisses animales :</u> (graisses saturées) bouchent les artères = beurre, lard, crème fraîche, saindoux, charcuterie</p> <p><b>A limiter en quantité = très caloriques = graisses d'ajout</b> Quantité indicative - 10 g de beurre (= 1 carré de beurre) ne pas l'exclure, riche en vitamines ADEK) - 30 g d'huile ou 3 cuillères à soupe</p> <p><b>A éviter</b> (graisses saturées): Végétaline, Astra, huile de palme</p>	<p>Parmi les photos de graisses d'ajout classez celles qui sont végétales : Travail du groupe, l'animateur place les photos sélectionnées dans une des colonnes du tableau</p> <p>Expliquer leur intérêt pour la santé, il faut les consommer en quantité raisonnable</p>	<p>Jeu de cartes d'aliments Diabhainaut</p> <p>Tableau en 2 colonnes Animales -Végétales</p> <table border="1"> <tr> <td>Graisses Animales</td> <td>Graisses végétales</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Graisses Animales	Graisses végétales							15 min				
Graisses Animales	Graisses végétales																

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-support	Timing indicatif
<b>Objectif 5</b> Proposer une manière de réduire l'apport en graisse dans la préparation des repas	Comment peut-on cuisiner moins gras ?	Tous les modes de cuisson (sauf fritures = « sac à graisses ») peuvent être réalisés de façon allégée : <ul style="list-style-type: none"> <li>vrais allégés</li> <li>faux allégés</li> </ul>	Partage d'expérience des patients Echange sur ce qu'ils font, sur ce qu'ils pourraient faire	Paper board Tableau des vrais / faux allégés	10 min
<b>Objectif 6</b> Savoir repérer la teneur en graisses par la lecture de l'étiquette	Lire les étiquettes et repérer la présence de graisses		Découverte par lecture en groupe des étiquettes	Emballages d'aliments <b>ET / OU</b> diaporama Diabhainaut – « Etiquettes »	15 min
	Quel aliment est le plus gras ?	Comparer la teneur en graisses d'aliments similaires  Produits light : non réglementé Produits allégés : moins de 25 % de produit		Emballages : huile, chips, beurre, crème, (et leurs produits allégés)	
<b>Clôture</b>	Ce que l'on retient	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôler sa quantité de graisses pour éviter de prendre du poids et de déséquilibrer le diabète</li> </ul> Privilégier les graisses végétales car favorables pour les vaisseaux	Synthèse par les patients complétée par l'animateur	Paper board Tableau	10 min
Remise et explication de la plaquette de l'atelier Un temps de recueil des objectifs opérationnels sur l'équilibre alimentaire					

☛ *Consigne : Les patients apportent leurs médicaments du diabète ou leur ordonnance pour l'atelier « Traitement médicamenteux »*

☛ *Suggestion : Fixer les rendez-vous pour le bilan des ateliers*



# Education thérapeutique des patients diabétiques de type 2

## → Atelier complémentaire sur les produits laitiers et l'alcool

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-support	Timing indicatif
<b>Objectif 1</b> Préciser la place des produits laitiers	Pourriez-vous nommer des produits laitiers ?		<u>Tour de table</u> Notez les idées de chacun et validation en groupe	Paper board	5 min
	Combien de produits laitiers peut-on consommer par jour ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 produits laitiers par jour</li> <li>▪ Mais une seule part de fromage par jour (graisse saturée et calorique)</li> </ul>		Pyramide alimentaire <b>ET</b> Repères Alimentaires	
	Les produits laitiers sont-ils tous pareils ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Préférer le lait demi-écrémé ou écrémé.</li> </ul>	Travail de comparaison des étiquettes alimentaires entre produits laitiers (entier, demi écrémé, écrémé)	Etiquettes et emballages d'aliments fromages, fromages blancs crème desserts vs Yaourt produits allégés	10 min
	Quels sont les produits laitiers à choisir de préférence ?	Attention aux yaourts sucrés ou au lait entier			
<b>Objectif 2</b> Contrôler l'apport d'alcool	Le diabétique peut-il prendre de l'alcool ou du vin ? Qu'en pensez-vous ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Calories 1g=7 kcal (en comparaison avec 4 Kcal pour 1 g de sucre ; plus proche de l'apport énergétique des graisses (9Kcal).</li> <li>▪ Peut aggraver une hypoglycémie</li> <li>▪ Toxique pour les nerfs fragilisés dans le diabète</li> <li>▪ Permis occasionnellement :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jamais à jeun (si apéro prendre avec nourriture- éviter les chips et cacahouètes)</li> <li>○ 1 à 2 verres de vin par jour</li> </ul> </li> </ul>	<u>Tour de table</u> Notez les idées de chacun et validation en groupe  Mettre le comparatif calorique : protides 4 kcal	Paper board	10 min





# Education thérapeutique des patients diabétiques de type 2

## ↳ Atelier 5 : Traitement médicamenteux

### Objectifs pour le patient :

- Il sera capable de reconnaître l'importance et le rôle de ses médicaments
- Il sera capable de parler des éventuels effets secondaires à son médecin traitant

### Objectif pour l'éducateur soignant :

- Le patient comprendra la place de ses médicaments pour améliorer son observance

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-supports	Timing indicatif
<b>Lancement</b> Avez-vous des questions ?	Rappel des points clés des ateliers précédents et du MétaPlan		Rappel fait par le groupe en faisant participer les patients  ET/OU Chaque patient répond aux questions du quizz. Les questions sont reprises et corrigées en groupe.	Quizz « Alimentation »	10 min
<b>Objectif 1</b> Comprendre la place des médicaments dans le traitement	Que faut-il faire pour bien prendre en charge le diabète ?	Points clés du suivi du diabète et de l'alimentation <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alimentation</li> <li>▪ Activité physique</li> <li>▪ Médicaments</li> </ul>		Trépied (tabouret) (dessiné par les éducateurs) MétaPlan	10 min
<b>Objectif 2</b> Connaître le rôle des médicaments	Pourquoi prend-on des médicaments ?	Compléter l'action de l'alimentation et de l'activité physique et maintenir une glycémie stable ( HbA1c = 7% )  Maladie évolutive (courbe UKPDS)  Différentes cibles d'actions	<u>Table ronde</u> : patients 2 à 2 inscrivent sur post it les idées et expliquent leur écrit Compléter le MétaPlan	Post it MétaPlan  Courbe UKPDS <b>OU</b> Métaphore « Cheval-Charrette »	10 min

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-soutiens	Timing indicatif										
<b>Objectif 3</b> Décrire la place des médicaments dans le traitement du diabète	Quels sont vos médicaments pour le diabète ?	Identifier parmi ses médicaments pour le diabète ceux qui agissent sur la clé et ceux qui agissent sur la serrure  Ceux de la clé peuvent entraîner une <b>hypoglycémie = manger des glucides après chaque prise de ses médicaments</b>	Chaque patient présente son ou ses médicaments L'animateur classe en notant sur le tableau les médicaments qui agissent sur la clé et sur la serrure et insiste sur ceux susceptibles de provoquer une hypoglycémie même si cela est peu fréquent.  Si cela se renouvelle, en parler à son médecin traitant	Paper board en 2 colonnes : <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <thead> <tr> <th>Clé</th> <th>Serrure</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> Médicaments apportés par les patients, ordonnances Courbe UKPDS	Clé	Serrure									15 min
	Clé	Serrure													
Pourquoi n'avons-nous pas le même traitement ? (pas de remise en cause de la prescription du médecin traitant)	Maladie évolutive Objectif : résultat HbA1c < ou = 7% Chaque cas est particulier	<u>Tour de table</u> Questionnement Validation des savoirs Travail sur les erreurs	10 min												
<b>Objectif 4</b> Gérer sa prise de médicaments au quotidien	Comment vivez-vous au quotidien la prise de vos médicaments ?	Qu'est ce qui est facile ou difficile <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Heure de prise ?</li> <li>▪ Prise en continu ?</li> </ul>	Echanges à partir de ce que les patients font, noter les difficultés et voir ce que le groupe en pense	Paper board	10 min										
	Avez-vous ressenti des effets désagréables ? Qu'avez-vous fait ?	Troubles digestifs, nausées diarrhées, hypoglycémie... En parler à son médecin traitant	<u>Tour de table</u> Noter les effets secondaires perçus par les patients	Paper board	5 min										
	Que fait-on en cas d'hypoglycémie ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rappel des signes d'hypo</li> <li>▪ Insuline, insulinosécréteurs</li> <li>▪ Le seuil : 0,60 g/L</li> <li>▪ Le resucrage : 15 grammes immédiatement = 3 sucres ce qui augmente la glycémie de 0,50 g/l</li> <li>▪ En rechercher la cause</li> <li>▪ En parler à son médecin traitant</li> </ul>	<u>Brainstorming :</u> Reporter tout ce qui est dit Le groupe identifie ce qu'il faut faire, aidé par l'animateur qui synthétise	Paper board : colonne « clé » du tableau sur Paper board - objectif 3	10 min										

Objectifs pédagogiques	Consignes	Contenu	Méthode	Outils-soutiens	Timing indicatif
	Quelle est la bonne pratique de prise de ses médicaments ? Le renforcement du rôle du médecin traitant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter les horaires de prise et la dose prescrite</li> <li>En cas d'oubli, ne pas doubler la dose</li> <li>Effets secondaires : en parler à son médecin traitant</li> <li>Pas d'arrêt : seul le médecin peut juger</li> <li>Après toute prise d'insulinosécréteur : il faut manger des féculents ou du pain</li> </ul>	Examen de la notice du médicament pour préciser la prise  <u>Tour de table</u> <u>Echange</u>	Notice des médicaments Mémo médicaments	10 min
<b>Objectif 5</b> Dédramatiser la place de l'insuline	Comment percevez-vous le traitement par insuline ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insulinosécrétion diminue naturellement avec l'âge et l'évolution du diabète</li> <li>Insuline jamais urgente à instaurer, peut être réversible (on peut la tester sur une période)</li> <li>Commencer par une injection d'insuline d'action lente</li> <li>Permet de diminuer les médicaments du diabète</li> <li>Facilité d'utilisation et de conservation</li> </ul>	<u>Discussion visualisée</u> : chaque patient inscrit 3 à 5 idées On les mélange, les lit une par une, laisser réagir, les regrouper par idées forces. Laisser exprimer les opinions	Paper board	10 min
<b>Clôture</b>	Ce que l'on retient  Avez-vous d'autres questions à nous poser ?	Contenu du Méta-plan	Chaque patient lit une partie des points du Méta-plan	Méta-plan	10 min
<b>FACULTATIF</b>	Echange avec un membre de l'association des diabétiques			<u>Table ronde</u>	15 min
<ul style="list-style-type: none"> <li>Remise de la plaquette de l'atelier</li> <li>Laisser un temps d'échange général</li> <li>Conclure et informer de l'invitation à 6 mois</li> <li>Questionnaire d'évaluation à remplir par chaque patient</li> <li>Rappel : rendez-vous pour le bilan des ateliers (Le RDV de bilan peut être proposé directement après l'atelier 5 ou faire l'objet d'un autre rendez-vous au CES).</li> </ul> <p style="text-align: center;">Le bilan des ateliers est l'occasion de bien préciser les objectifs opérationnels à partir des souhaits et possibilités du patient</p>					