



Mon diabète et moi

Diabète : Pas de régime mais du plaisir !

Durée : 2 heures

Répartition des rôles :

Animateur 1 : faire circuler la parole, permettre aux participants de faire le lien entre le thème et leur vécu, leurs émotions, leurs préjugés, leurs valeurs, leurs frustrations (dans la limite du temps disponible et en permettant le déroulement du programme)

Animateur 2 : aspect technique, apport de connaissances, exercices

Nombre de personnes : 8-12

Public : diabétiques non insulino dépendant et accompagnants

Matériel : un paperboard, feutres, fiches de couleurs pour les catégories d'aliments, images de faux aliments ou emballages vides, schéma du bateau (voir en dessous)

Objectifs : Dédramatiser l'approche à l'alimentation

Savoir équilibrer son menu

Apprendre à se faire plaisir

Savoir verbaliser son vécu, ses émotions concernant l'alimentation, son diabète

1/ présentation des animateurs puis tour de table des participants. Animateur 1
(15 minutes)

1- **Présentation** des animateurs

2- **Tour de table**: nom prénom, date début du diabète, attentes

3- **Règles relationnelles** : discrétion, non jugement, écoute. L'animateur peut donner des conseils tout en signifiant que le participant est responsable et il fait ses choix.

4- **2^{ème} tour de table** sans être trop stricte (ni couper la parole, ni obliger de parler) : « Comment je vis mon régime : l'aspect du goût/ de la privation, l'aspect social » ? (une question qui donne le droit d'être subjectif, d'être soi-même) (**terminer le 1^{er} tour de table avant de poser cette question, un peu personnelle !**)

→ noter les impressions des patients sur le tableau afin de revenir sur les idées ensuite.

5- **Le « régime » diabétique est** en fait une façon de manger que chacun, diabétique ou non, devrait adopter : c'est l'équilibre alimentaire. Ni plus ni moins.

2/ Qu'est ce que l'équilibre alimentaire ? Animateur 2

30 minutes d'explication, exposé

Brainstorming (s'il y a le temps) : 3 post-it/ personne regroupés ensuite sur le tableau puis analysés

But : Noter les idées reçues qui ressortent

Afficher les cartons de couleur en écrivant la famille correspondante au dessus. En même temps, citer rapidement les propriétés essentielles de ces familles.

→ Expliquer les différentes familles d'aliments avec leurs couleurs respectives :

Féculent, viande poisson œufs, légumes, fruits, produits laitiers, matière grasse, produits sucrés, boisson = eau.

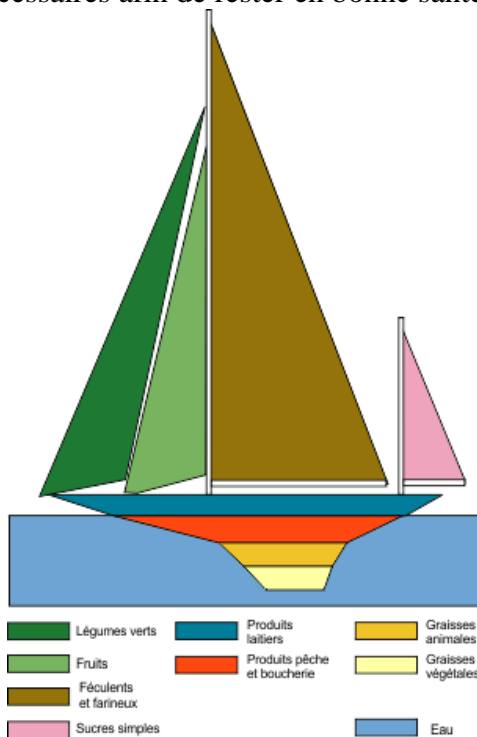
→ Les féculents apportent glucide=sucre complexe ou lent (notons les légumes secs qui apportent des protéines)

→ Les légumes et fruits : vitamines, minéraux, fibre, glucides

→ Viande, Poisson, Œuf : protéines, fer

→ Produit laitier : calcium et protéine.

Ensuite montrer le bateau de l'équilibre illustrant les différentes familles. Expliquer qu'elles sont toutes nécessaires afin de rester en bonne santé et de pouvoir « naviguer » tranquillement.



Le bateau de l'équilibre alimentaire

3/ Jeu : retrouver la bonne famille : Animateur 2 (aspect technique) et animateur 1 (régulation des prises de parole, gestion du groupe)

30 minutes

Faire 2 ou 3 équipes (de 4 personnes). Répartir sur une table les feuilles représentant les couleurs des familles. Avoir une feuille « autre » pour ce qu'ils ne savent pas.

Distribuer des aliments fictifs à chaque équipe et demander à ce qu'ils retrouvent les bonnes familles. Débriefing.

But : Apprendre à lire et comprendre les étiquettes, attention aux pièges, idées reçues, vérification de la composition, faire attention aux phrases marketing (sans sucre, allégé...).

4/ Astuces. Animateur 2

5 minutes

Pour éviter de faire augmenter la glycémie rapidement :

Consommer les produits sucrés au cours d'un repas, jamais seul et occasionnellement. Quand on en a vraiment envie et non pas parce que c'est dans le placard ou le frigo.

Faire ses courses le ventre plein et faire une liste.

Prendre son temps pour manger.

Varié son menu.

Boire de l'eau régulièrement. Etre bien hydraté permet également d'éviter certaines envies.

5/ Et si j'écoutai mon corps ? Animateur 2

5 minutes

Réapprendre à sentir ses sensations de faim couplées à une alimentation équilibrée permet de manger en moins grande quantité, de ne plus avoir de fringale ou de pulsions. Et est ce que j'en veux vraiment ?

→Faim, satiété, envie.

6/ Et quand je sors ? Animateur 2

10 minutes

Je jauge mon appétit, je me questionne pour savoir de quoi j'ai envie et j'adapte les quantités à mes sensations. J'essaye d'équilibrer mon repas et ma journée.

7/ Et les édulcorants ? Animateur 2

5 minutes

Les édulcorants ont un effet d'entraînement. Plus vous en consommez plus vous souhaitez manger du sucre. Ils peuvent donc être source de pulsion ou d'envie. Le sucre n'est pas à bannir, il suffit de savoir le consommer. Se déshabituer du goût sucré et reprendre un vrai plaisir à consommer certains aliments est essentiel.

Conclusions :

15 minutes

Animateur 2 : Manger équilibré c'est manger de tout en quantité raisonnable et selon son appétit. Equilibrer son diabète, c'est d'abord équilibrer son alimentation. Le plaisir n'est pas exclu et reste essentiel.

Animateur 1 : Proposer un tour de table pour qu'en conclusion chacun puisse faire le lien entre ces conseils/ cette théorie et sa vie quotidienne : Ce que l'atelier m'a apporté ; questions restées sans réponse ; comment appliquer ? quels obstacles ? Le 1^{er} pas à faire...

[Suggestion :](#)

[Documents familles des aliments pour participants et animateurs](#)
[Eventuellement document « gestion des émotions » pour animateurs](#)

Relecture groupe ETP 12/04/2012

S'orienter vers un public de Diabétique de type 2

La méthode utilisée en premier est un Méta-plan et non un brainstorming.

En ce qui concerne la partie astuces, il s'agit plutôt de la liste des messages à faire passer.

Il faut favoriser l'expertise des participants dans la salle.

Les sous parties sont à «dégainer à la carte » en fonction des échanges à partir de questions comme :

Avez-vous des astuces ? Comment faites-vous les courses ?...

Attention à vérifier la validité des messages (Discours sur les édulcorants..)