

ATELIER DIETETIQUE N°4 Exercices pratiques : Activité physique, Lipides, alcool

1. ANIMATEUR

Diététicienne

2. LIEU

Salle d'éducation thérapeutique

3. DUREE

1h20, le mardi après midi, de 15h15 à 16h35

4. OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Le patient doit être capable d'adapter sa dose d'insuline rapide en tenant compte des facteurs extérieurs :

- sport
- repas gras → revoir teneur en lipides des aliments couramment consommés
- alcool en apéritif et aux repas

5. METHODE

Table ronde sur l'expérience des patients, la séance de kinésithérapie vécue précédemment.

6. SUPPORT ET MATERIEL

- aliments factices, emballages vides
- carré de beurre en bois

7. DEROULEMENT

1. Le sport

Quelle attitude adopter pour une activité physique prévue/ non prévue (tenir compte de leur vécu)

Tenir compte de l'intensité et de la durée

Glycémies capillaires après la séance de kiné (discussion)

Gérer une hypoglycémie

But : adapter repas et/ou dose de rapide, revoir les hypoglycémies

2. Impact des graisses sur la glycémie postprandiale

Revoir la teneur en lipides des aliments couramment consommés et adapter sa dose de rapide si teneur lipidique du repas supérieure à 50g

Exercice 1 à partir de menus proposés, évaluer la teneur lipidique

3. Effet de l'alcool sur les glycémies à jeun ou/et aux repas

Rappel sur la toxicité de l'alcool

Quantités à ne pas dépasser par jour

L'apéritif : impact sur la glycémie, comment le gérer

Boire du vin à table possible, mais...

- exercices pratiques insulinothérapie

Calculer sa dose de rapide en tenant compte :

- des glucides des repas
- de l'activité physique
- de la dose d'insuline pour soigner la glycémie

Exercice 2 à partir de situations fictives, en tenant compte des coefficients proposés et des glycémies

Préprandiales calculer la dose d'insuline

Remise de documents sur le sport, les lipides et alcool

8. SYNTHÈSE ET ÉVALUATION

Le mercredi