



Maison de Santé
Caux Estuaire



Fiche technique Diabète MSP

« Equilibre Alimentaire »

Thème de la séance

Titre : Groupes d'aliments et équilibre alimentaire

Explications : Etude des différents groupes d'aliments et des besoins associés.

Objectifs pédagogiques

Le patient doit être capable de :

- Citer les 7 groupes d'aliments existant,
- Citer pour chaque groupe, les aliments qui les composent,
- Expliquer la composition d'un menu équilibré

Public

Patients diabétiques adressés par leur médecin traitant ou un autre professionnel de santé de leur entourage, participant à la session des ateliers thérapeutiques de la Maison de Santé Caux Estuaire.

Nombre de personnes par ateliers : 10 patients environ, accompagnés ou non d'une personne de leur entourage.

Détails pratiques

Lieu : Maison de Santé Caux Estuaire

Date et heure : Plusieurs sessions annuelles, sur programme

Les intervenants : Une Diététicienne + 1 médecin généraliste de la maison de santé, diplômés en ETP.



Maison de Santé
Caux Estuaire



Méthodes pédagogiques utilisées

- Brainstorming
- Exposé interactif
- Self simulé
- Jeux autour de l'équilibre alimentaire

Déroulement de la séance

Avant l'arrivée des patients, installer la salle avec les tables en U de façon à ce que tout le monde puisse voir l'écran. Lancer la 1^{ère} page du diaporama. Placer sur une table à part tous les aliments factices.

Tooh00 – T°0oh15 : accueil des participants, fiche d'émargement à compléter, prétest, présentation des intervenants et de la séance,

Tooh15 – Tooh25 : Brainstorming sur la question « quel sont les 7 groupes d'aliments et de quoi se composent-ils ? ». Nous faisons le bilan grâce au début du diaporama où les 7 groupes sont listés.

Tooh25 – Tooh30 : Explication du jeu et distribution des cartes : il y a 7 cartes de jeu représentant chacune un des groupe d'aliment. Les 7 cartes sont distribuées aux patients qui « joueront » par petits groupes (le nombre de personne par groupe dépend du nombre de personnes présentes).

Tooh30 – Toh50 : Exposé interactif sous forme de jeu : Les patients se lèvent pour récupérer sur la table des aliments factices les aliments qu'ils estiment appartenir à leur groupe. Quand tout le monde s'est rassis, nous reprenons dans l'ordre encore affiché à l'écran les groupes d'aliments. Chacun des 7 groupes expose oralement les aliments qu'il a choisis. Après chaque exposé, la diététicienne anime la discussion autour de chaque groupe d'aliment (rectifier éventuellement le classement, repères nutritionnels,...).

Toh50 – T1h00 : 2 patients, à tour de rôle, proposent un menu équilibré à partir des aliments factices présents et un animateur propose une discussion autour des choix évoqués, correction avec exposition de ce qu'est un menu équilibré.

T1h00 – T1h20 : Propositions de menus avec erreurs et de menus à trou à l'aide du diaporama, la discussion est ouverte.

T1h20 – T1h30 : Fin de séance : post test puis correction orale, questionnaire de satisfaction et distribution des documents.



Maison de Santé
Caux Estuaire



Documents remis aux personnes soignées

- « Doc équilibre » qui résume l'équilibre alimentaire quotidien

Matériel nécessaire au cours de la séance

Ordinateur

Vidéoprojecteur

Aliments factices

Cartes de jeu

Feuilles de présence pour patients

Feuilles de présence pour les professionnels

Les pré-tests (1 par personne) + Les post-tests (1 par personne)

Questionnaires de satisfaction

« Doc équilibre » à distribuer