

## Atelier sur les fruits, légumes, boissons et desserts.



1) Intitulé de la séance : Atelier : Echangeons sur les fruits, légumes et boisson durant la belle saison.

Date : .....

Durée : A définir par l'animateur selon le nombre de participants et des cartes à aborder.

10 minutes de préparation et de présentation, suivies de 4 minutes par carte tirée pour échanges et discussion

Lieu : .....

Animateur : Diététicien(ne) ou Patient Expert formé à l'ETP.

Possibilité d'inviter un Patient Expert.

### 2. Contexte et objectifs généraux de la séance :

L'atelier va permettre, au travers des cartes fruits, légumes et boissons, sélectionnées en amont dans l'outil pédagogique ludique Vivre son Diabète, d'échanger sur la pratique des participants et revoir les essentiels à respecter pour se faire plaisir sans contrarier son équilibre glycémique.

### Objectifs généraux :

Favoriser les échanges au travers des questions ou informations au dos des cartes.

Donner la possibilité aux participants d'exprimer leurs connaissances valorisées par l'animateur.

Donner la parole à tous les participant, même les moins expressifs.

Informer ou revoir les fondamentaux de d'une alimentation variée et équilibrée.

Un atelier ou les participants rythme eux-mêmes la séance, tandis que l'animateur se contente de superviser et de compléter les informations partagées lors des échanges.

### 3. Public concerné :

Tous les patients diabétiques et leurs aidants.

Points de vigilances : Patients atteints de cécité, surdité, illettrisme, barrière de la langue.

### 4. Objectifs spécifiques de la séance :

À l'issue de la séance, le patient sera capable de :

-Gérer sa consommation de fruit, légumes et boissons.

-Comprendre certaines situations vécues au travers de son alimentation.

### 5. Déroulement de la séance

La durée de cette séance sera déterminée par le nombre de cartes que l'animateur décidera d'utiliser. Compter au moins 4 minutes d'échanges autour de chaque pioche.

L'animateur se présente, présentation de l'atelier.

-L'animateur sélectionne en amont les cartes légumes, fruits et boissons et dessert de printemps et d'été selon l'orientation qu'il souhaite donner à la séance.

Il annonce que l'accent sera mis sur l'alimentation estivale à travers une séance ludique. Chaque participant, à tour de rôle, prendra une carte au centre de la table, lira à haute voix ce qui est inscrit au recto, puis donnera son avis. Les autres participants pourront ensuite s'exprimer sur le sujet, avant que l'animateur n'apporte d'éventuelles corrections, en s'appuyant si nécessaire sur le livret, lorsque la carte comporte un numéro de référence en bas à gauche au verso

-Il pose les cartes mélangées au centre de la table coté face (images).

- L'animateur propose à une des participants de commencer et la séance commence.

## **6. Méthodes pédagogiques utilisées :**

Pédagogie participative et centrée sur le patient.

Utilisation de l'outils pédagogique ludique « Vivre son Diabète ».

Travail en groupe favorisant l'écoute et le partage.

Choisir un lieu calme dans un espace convivial

Approche bienveillante et non jugeant.

## **7. Évaluation / Suivi :**

Observation des connaissances des participants pendant la séance.

Demander en fin de séance comment les participants ont vécu la séance et ce quelle leurs à apporter en quelques mots.

Interroger les participants sur ce qui compte mettre en place dans leur quotidien après cette séance.

## **8. Références et cadre réglementaire**

Atelier rédiger suivant les recommandations ARS relatives à l'éducation thérapeutique du patient.

Code de la santé publique – Art L1161-1 à L1161-6.

Guide méthodologique national ETP (HAS).

## **9. Signature :**

Animateur : \_\_\_\_\_

- Date : \_\_\_\_\_