

Atelier sur les FIBRES dans les aliments.



1) Intitulé de la séance : Atelier : Echangeons sur les fibres dans les aliments d'origine végétale.

Date :

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

Proposition : 10 minutes de préparation et de présentation, 1h20 d'échanges et de partages d'informations.

Lieu :

Animateur avec des notions de diététiques : Soignants, Diététicien(ne)et/ou Patient Expert formé à l'ETP.

2. Contexte et objectifs généraux de la séance :

L'atelier va permettre, au travers des cartes alimentation, sélectionnées en amont dans l'outil pédagogique ludique Vivre son Diabète, d'échanger sur la composition du repas qui vont composer afin de voir ou revoir l'utilité des fibres dans l'alimentation aussi bien pour l'index glycémique que pour le transfert des nutriments dans l'organisme ainsi que la santé du microbiote

Objectifs généraux :

Identifier les habitudes alimentaires des participants.

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

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

Informé ou revoir les fondamentaux de d'une alimentation variée et équilibrée en valorisant l'utilité des fibres.

Un atelier où 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 avec possibilité d'avoir des personnes concernées par l'illettrisme.

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 :

- Connaître le règne végétal et animal dans l'alimentation.
- Identifier ce qui a plus ou moins de fibres.
- Notion d'index glycémique contrôle
- Comprendre certaines situations vécues à travers de son alimentation.
- Être en aptitude d'adapter son alimentation pour gérer les pics glycémiques et les causes d'hypoglycémie post-prandial.

5. Déroulement de la séance

Sélectionnez au préalable uniquement les cartes "alimentations".

Présentez-vous et introduisez l'atelier en annonçant : « Aujourd'hui, nous allons ensemble voir ou revoir l'utilité des fibres dans l'alimentation ».

Proposez aux participants de composer un repas de leur choix (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) ou un repas de votre choix que vous souhaitez aborder.

Les participants s'emparent des cartes pour choisir les ingrédients de leur repas en les positionnant sur la table devant eux.

Encouragez les participants à échanger les cartes pour que le choix d'aliments soit partagé par tous.

Demandez à chaque participant de présenter oralement la composition de son menu, puis inscrivez-le au tableau.

Expliquez la signification des zones sur les cartes indiquant la quantité de fibres (0 ou +++).

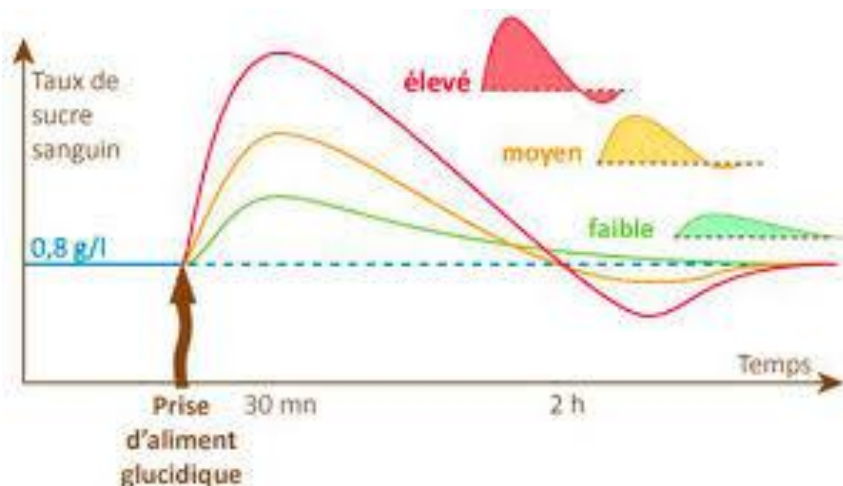
Chaque participant communique le nombre de croix (fibres) pour chaque aliment de son menu, que vous inscrivez à côté des composants.

Rappelez que la séance se concentre sur les fibres dans les aliments.

Soulignez que les aliments avec 0 fibre sont d'origine animale ou minérale, tandis que ceux avec +++ sont d'origine végétale.

Demandez aux participants de retourner les cartes avec +++ et de lire les informations au dos, ce qui lancera un échange guidé par vous et soutenu par le livret associé aux cartes numérotées.

À la fin ou en cours de séance, expliquez également l'index glycémique des aliments en lien avec le rôle des fibres, des protéines et des graisses et des aliments sélectionnés par les participants.



6. Méthodes pédagogiques utilisées :

Pédagogie participative et centrée sur le patient.

Utilisation de l'outil 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 : _____