Hypoglycémie hyperglycémie et activité physique

Objectif Capital Santé 04 • Document animateur

1 Public et organisation

Public : Personnes vivant avec un diabète et leurs aidants ; adapter les situations au traitement et à l'activité de chacun.

Durée : 90 minutes proposées ; pauses possibles selon le groupe. Effectif prévu : …… Effectif réel : ……

Date : …… Lieu : ……

Animation : intervenant(s) formé(s) à l'ETP, compétent(s) sur les thèmes abordés ; coanimation possible. Rôles à définir avant la séance.

Matériel : Les 12 cartes Activité de Situation de vie, livret VsD ; cartes Resucrage et Situations médicales en complément.

2 Finalité et compétences visées

Comprendre les situations glycémiques liées aux activités du quotidien et préparer une pratique adaptée à ses besoins.

Autosoins : repérer les situations à risque et mobiliser ses consignes personnalisées. Adaptation : organiser une activité réaliste et demander de l'aide.

3 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la séance, le participant pourra :

- Citer une activité quotidienne qui mobilise le corps.
- Expliquer que la réponse glycémique à l'effort peut varier.
- Décrire, dans un exemple, les vérifications et ressources prévues par son plan personnalisé.

4 Préparation et accessibilité

Sélectionner les 12 cartes Activité et les compléments utiles. Repérer les expériences, craintes et projets. Vérifier les repères du jeu et préparer les situations à partir des consignes de l'équipe soignante.

Relier les activités aux besoins issus du bilan éducatif partagé et aux objectifs personnalisés. Prévoir un lieu calme, une lecture à voix haute, des illustrations décrites et des consignes reformulées selon la vue, l'audition, la langue et l'aisance en lecture.

Cadre : écoute sans jugement, confidentialité, droit de passer son tour. Valider les objectifs avec les participants et ajuster le rythme à leurs besoins.

5 Conducteur de séance

Accueil et représentations — 10 min

Recueillir ce que signifie « activité physique » et les situations vécues. Valider les objectifs.

Cartes et échanges — 55 min

À tour de rôle, choisir une carte, montrer l'illustration et lire la situation puis le verso. Faire discuter les variations glycémiques possibles et les ressources utilisées ; s'appuyer sur le livret pour les cartes numérotées.

Situations complémentaires — 15 min

Si utile, utiliser des cartes sur l'hypoglycémie, l'hyperglycémie ou le resucrage. Faire expliquer les conduites prévues dans le plan individuel, sans proposer de réglage universel.

Synthèse et bilan — 10 min

Chacun nomme un repère utile et une activité ou une question à discuter avec l'équipe.

6 Évaluation des acquis et suivi

Proposer une situation d'activité choisie par la personne et demander : « Que vérifiez-vous ? Que prévoyez-vous ? Qui sollicitez-vous en cas de difficulté ? »

Noter pour chaque objectif : acquis / à renforcer / non exploré, avec une observation concrète. Recueillir séparément le ressenti : « Comment avez-vous vécu la séance ? » Convenir avec chacun des suites souhaitées.

7 Variantes et points de vigilance

Le « Bla Bla Test » est un repère de l'aisance respiratoire, pas une mesure de la glycémie ni une autorisation d'augmenter l'intensité. Un questionnaire d'activité peut soutenir l'échange ; il ne remplace pas une évaluation individualisée.

8 Bilan et traçabilité

Cartes utilisées et durée réelle : ……
Acquis, besoins et suivi convenu : ……
Adaptations et améliorations de l'animation : ……

Consigner les éléments individuels dans le dossier ETP et transmettre à l'équipe les informations utiles au suivi, selon les règles de consentement et de confidentialité.

Animateur(s) : …… Signature : ……

Références méthodologiques : voir FICHE SOURCE commune aux ateliers ETP (HAS–INPES, 2007). Les contenus thématiques sont à vérifier avec des sources actualisées. Trame pédagogique sans validation officielle de la HAS.