Composer son repas selon sa journée

Objectif Capital Santé 04 • Document animateur

1 Public et organisation

Public : Personnes vivant avec un diabète de type 1 ou 2 et leurs aidants ; possible en individuel.

Durée : 120 minutes proposées, dont une pause de 5 minutes. 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 : Cartes Alimentation, Vie quotidienne et Situation de vie ; livret VsD, tableau et supports de restitution.

2 Finalité et compétences visées

Composer un repas varié en tenant compte d'une situation de vie, des habitudes et des besoins personnels.

Autosoins : repérer les glucides et les sources de fibres. Adaptation : ajuster ses choix à ses contraintes et à ses projets.

3 Objectifs pédagogiques

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

- Repérer les sources de fibres du repas proposé.
- Estimer les glucides à partir des portions et informations disponibles.
- Expliquer un choix de menu adapté à la situation retenue.

4 Préparation et accessibilité

Sélectionner les cartes adaptées, dont les repas à travailler ; exclure « Je me réveille » si cette carte n'est pas utile. Constituer des groupes de 2 à 4 personnes en favorisant l'entraide et désigner un rapporteur.

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 consignes — 20 min

Recueillir les attentes ; présenter les cartes. Chaque groupe choisit un repas et reçoit ou choisit une situation de vie.

Composition du menu — 30 min

Composer le repas ; consulter les versos et le livret. Identifier les portions, les sources de fibres et les glucides. L'animateur soutient le raisonnement sans imposer un menu unique.

Pause — 5 min

Respecter les besoins de repos et de gestion du diabète.

Restitution et échanges — 45 min

Chaque rapporteur présente la situation, le menu et les difficultés. Inscrire les propositions au tableau, discuter les estimations et les adaptations possibles.

Synthèse et bilan — 20 min

Chacun explique un choix qu'il pourrait utiliser chez lui. Faire le point sur les acquis et les besoins de suivi.

6 Évaluation des acquis et suivi

Sur le menu proposé, demander de repérer une source de fibres, d'expliquer une estimation de glucides et de justifier une adaptation à la journée.

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

Sans cartes de situation, centrer l'atelier sur la composition du repas. Les besoins glucidiques sont personnalisés : ne pas utiliser de quantités fixes par repas valables pour tous. Tenir compte du traitement, de l'activité, des préférences et des recommandations de l'équipe.

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.