Les fibres dans les aliments

Objectif Capital Santé 04 • Document animateur

1 Public et organisation

Public : personnes vivant avec un diabète de type 1 ou de type 2 et leurs aidants, selon leurs objectifs individuels.

Durée : 90 minutes proposées ; durée adaptable. Effectif prévu : ……. Effectif réel : …….

Date : …… Lieu : ……

Animation : intervenant(s) formé(s) à l'ETP, compétent(s) en alimentation ; diététicien, soignant et/ou Patient Expert. Coanimation possible ; rôles définis avant la séance.

Matériel : cartes Alimentation du jeu Vivre son Diabète, livret VsD, tableau et feutres.

2 Finalité et compétences visées

Explorer la place des fibres à partir d'un repas choisi, valoriser les connaissances de chacun et faire émerger des adaptations réalisables.

Autosoins : adapter ses choix alimentaires. Adaptation : exprimer ses besoins et décider d'une action réaliste dans son quotidien.

3 Objectifs pédagogiques

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

- Repérer au moins deux aliments sources de fibres à l'aide des cartes.
- Comparer les repères de fibres de deux aliments et expliquer un choix.
- Proposer une modification réaliste d'un repas pour varier ses sources de fibres.

4 Préparation et accessibilité

Sélectionner les cartes Alimentation et vérifier la légende des repères de fibres de l'édition utilisée. Prévoir une table permettant la circulation des cartes.

Relier les activités aux besoins du bilan éducatif partagé et aux objectifs personnalisés. Prévoir un lieu calme, une lecture à voix haute, des images 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 présentation — 10 min

Sélectionner uniquement les cartes Alimentation. Se présenter et annoncer : « Aujourd'hui, nous allons ensemble voir ou revoir l'utilité des fibres dans l'alimentation. » Recueillir les attentes.

Composition du repas — 15 min

Proposer un repas au choix (petit-déjeuner, déjeuner ou dîner), ou un repas choisi par l'animateur. Chacun sélectionne ses ingrédients et dispose les cartes devant lui. Encourager les échanges de cartes pour permettre à tous de choisir.

Présentation des menus — 15 min

Chaque participant présente oralement son menu ; l'animateur le note au tableau. Expliquer les zones indiquant les repères de fibres (0 à +++, selon la légende du jeu). Chacun annonce les symboles de ses aliments ; les reporter à côté des composants du menu.

Lecture des versos et échanges — 25 min

Rappeler que l'atelier porte sur les fibres. Faire repérer les aliments sources de fibres, puis retourner les cartes portant +++ et lire leurs versos. Faire échanger les participants ; compléter avec le livret en s'appuyant sur les numéros des cartes. Préciser qu'un aliment végétal raffiné peut aussi contenir peu ou pas de fibres.

Mise en lien avec la glycémie — 15 min

À partir des aliments choisis, aborder l'index glycémique et l'influence des fibres, des protéines et des matières grasses sur la réponse glycémique du repas. Distinguer ces notions de la quantité de glucides et tenir compte des portions et de la situation individuelle.

Synthèse et bilan — 10 min

Faire reformuler les repères utiles et proposer une adaptation du repas. Recueillir les acquis, le vécu et ce que chacun souhaite mettre en place dans son quotidien.

Support visuel sur l’index glycémique

À utiliser pendant l’étape Mise en lien avec la glycémie. Le schéma de la fiche d’origine illustre des réponses glycémiques associées à des index glycémiques différents. Le terme usuel est index glycémique, abrégé IG.

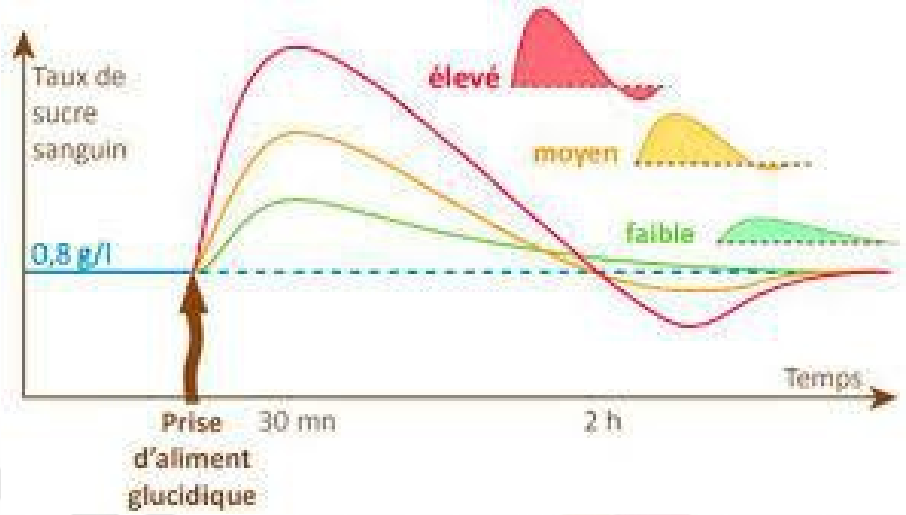


Schéma repris de la fiche fournie — illustration simplifiée.

Lire le schéma avec le groupe

L’axe vertical représente le taux de glucose dans le sang ; l’axe horizontal, le temps après la prise d’un aliment glucidique. Les courbes rouge, jaune et verte illustrent respectivement un IG élevé, moyen et faible.

L’IG compare la réponse glycémique à une même quantité de glucides disponibles, par rapport à un aliment de référence. Il ne correspond ni au goût sucré ni au nombre de grammes de glucides consommés.

Relier les courbes au repas choisi

Les fibres, notamment certaines fibres solubles, peuvent ralentir l’absorption des glucides. La cuisson, la texture, les portions et l’ensemble du repas influencent aussi la réponse glycémique. Les protéines et les matières grasses peuvent en modifier le profil et parfois retarder la hausse de glycémie.

Demander : « Que remarquez-vous entre les courbes ? Dans votre menu, quels aliments apportent des fibres ? Quel changement pourriez-vous proposer ? » Faire expliquer les choix en s’appuyant sur les versos et le livret VsD.

Précisions pour l’animateur

Le repère 0,8 g/L et les délais du dessin ne constituent pas des objectifs individuels. La baisse sous la ligne de départ n’est pas systématique et ne permet pas, à elle seule, de conclure à une hypoglycémie. Ces courbes ne prédisent pas la glycémie d’une personne et ne servent pas à calculer une dose d’insuline.

Pour approfondir : Assurance Maladie, Diabète et alimentation au quotidien ; AJD, Alimentation. Consultés le 7 novembre 2026.
https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete-adulte/diabete-vivre-quotidien/equilibre-alimentaire/diabete-alimentation-fondamentaux
https://www.ajd-diabete.fr/vivre-avec-un-diabete-de-type-1/prise-en-charge-du-diabete-de-type-1/lalimentation/

6 Évaluation des acquis et suivi

Demander : « Quels aliments apportent des fibres dans votre repas ? Quel changement pourriez-vous essayer ? » Observer le repérage, la comparaison et l'explication d'un choix.

Noter pour chaque objectif : acquis / à renforcer / non exploré, avec une observation concrète. Recueillir séparément le ressenti et convenir avec chacun d'une action, de l'aide nécessaire et des suites souhaitées.

7 Variantes et points de vigilance

Variante : comparer deux versions d'un même repas. Certains produits végétaux raffinés contiennent peu ou pas de fibres ; les symboles des cartes ne donnent pas une quantité en grammes. Augmenter progressivement les fibres selon la tolérance, avec une hydratation adaptée.

S'appuyer sur les consignes personnalisées de l'équipe soignante ; ne pas improviser de modification de traitement pendant cet atelier.

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 les informations utiles selon les règles de consentement et de confidentialité.

Animateur(s) : …… Signature : ……

Références : FICHE SOURCE commune aux ateliers ETP (HAS–INPES, 2007). Repères nutritionnels : Ameli, Les fibres alimentaires ; Manger Bouger. Sources consultées le 7 novembre 2026. Trame pédagogique sans validation officielle de la HAS.