Composer son repas selon sa situation de vie

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 : 120 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, Vie quotidienne et Situation de vie du jeu Vivre son Diabète, livret VsD, tableau et feutres.

2 Finalité et compétences visées

Construire un menu varié en tenant compte d'une situation de vie, partager ses expériences et expliciter ses choix alimentaires.

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 :

- Composer un repas varié adapté à une situation de vie choisie.
- Estimer les glucides du repas en précisant les portions retenues.
- Repérer les sources de fibres et expliquer un choix du menu.

4 Préparation et accessibilité

Sélectionner les cartes Alimentation, Vie quotidienne et Situation de vie, en écartant Je me réveille. Préparer des binômes ou petits groupes favorisant l'entraide.

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 choix des cartes — 20 min

Présenter le cadre et les attentes. Chaque groupe choisit un repas avec une carte Vie quotidienne ; proposer une Situation de vie et vérifier sa compréhension.

Composition du menu — 30 min

Composer le repas en précisant les portions, les glucides estimés et les sources de fibres. Consulter les versos puis le livret avec l'aide de l'animateur.

Restitution et échanges — 40 min

Chaque rapporteur présente repas, situation, menu et difficultés. Inscrire les propositions au tableau et discuter collectivement les ajustements possibles.

Synthèse et transfert — 20 min

Faire expliquer les choix adaptés à la situation et proposer une application dans le quotidien de chacun.

Bilan — 10 min

Vérifier les acquis et recueillir séparément le ressenti ainsi qu'une piste de changement éventuelle.

6 Évaluation des acquis et suivi

Demander : « Pourquoi ce menu convient-il à la situation ? Quelles portions avez-vous utilisées pour estimer les glucides ? Où sont les fibres ? » Observer le raisonnement et les 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 : retirer les cartes Vie quotidienne et Situation de vie pour travailler l'équilibre du repas. Les apports glucidiques et leur répartition sont individualisés ; 80 g, 80 g et 60 g ne constituent pas une règle universelle. Distinguer glucides totaux et dont sucres.

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, Diabète et équilibre alimentaire ; Manger Bouger. Sources consultées le 7 novembre 2026. Trame pédagogique sans validation officielle de la HAS.