



Tout intervenant formé en ETP et ayant des compétences spécifiques dans la thématique [co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

### Remis patient

Fiche pratique : « Vers une alimentation adaptée à ma santé »

### Outils pédagogiques

- Tableau blanc/Paper board, feutres/stylos, papiers/post-it
- Mallette d'aliments factices, cartes nutriments
- Cartes / post-it fréquences de consommation
- Cartes situation du quotidien
- Fiche panier de course

## Objectifs pédagogiques

### Général

- Être capable de mettre en pratique une alimentation adaptée à sa santé et à soi

### Détaillés

- Identifier les éléments qui influencent mes choix alimentaires
- Développer un esprit critique vis-à-vis des messages liés à l'alimentation
- Faire des choix alimentaires éclairés

*Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)  
Mettre en œuvre des modifications à son mode de vie*

## Déroulement de l'atelier

### Accueil des participants

#### Introduction (5min)

L'intervenant rappelle le cadre de la séance : objectifs de la séance (en abordant les objectifs pédagogiques), durée, bienveillance, confidentialité. Il se présente et invite les participants à se présenter par le prénom / nom par lequel il souhaite être appelé durant la séance (possibilité de prévoir des chevalets porte-noms).

### Mon alimentation santé en pratique

**Temps 1 (20 min) :** Retour sur la première séance

Les participants rappellent les axes d'amélioration qu'ils avaient retenus pour adapter leur alimentation à leur santé et leur goût. L'intervenant prend en note les axes (pour le temps 3). Les participants expliquent ce qu'ils ont pu mettre en place, leurs difficultés et les ressources mobilisées ou identifiées. Pour cela, il peut s'appuyer sur les cartes situation du quotidien. Le groupe réfléchit aux moyens de lever ces difficultés.

**Temps 2 (40 min) :** au supermarché

A partir du visuel supermarché, les participants remplissent leur panier de courses pour 2 à 3 jours. Le contenu de ce panier devra être adapté à leurs goûts et leur santé (axes d'amélioration prioritaires). Les participants pourront solliciter l'aide du groupe ou de l'intervenant en cas de difficultés.

Ce temps est l'occasion de rappeler et mettre les recommandations abordées dans la séance 1. Le visuel du supermarché permet aussi de travailler sur les facteurs

influençant les achats (allégations nutritionnelles, promotions, emballages...), contribuant à développer l'esprit critique des participants.

### Temps 3 (20 min)

L'intervenant interroge le groupe pour savoir si les axes d'amélioration identifiés en début de séance ont pu être respectés. Ils reviennent sur les difficultés rencontrées et les leviers identifiés lors de l'exercice.

### Synthèse (5min)

L'intervenant invite les participants à s'exprimer sur ce que la séance leur a apporté, et complète éventuellement avec ce qu'il a lui-même perçu. Ou inversement.

## Modalités d'évaluation de l'atelier

Questionnaire de satisfaction et/ou de connaissance à l'issue immédiate de la séance ou à distance, sur cohorte.

## Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients

(lors de l'entretien de fin de parcours)

Lors de l'atelier, l'intervenant peut rappeler que lors de l'entretien de fin de parcours, un temps sera consacré à mettre en évidence l'apprentissage qui aura été retenu et éventuellement mis en application à la suite de cet atelier. L'évaluation de l'atelier se positionne au sein d'une stratégie globale concernant le parcours d'éducation thérapeutique du patient. Un temps d'évaluation des compétences est réalisé en début et en fin de parcours, mais les objectifs pédagogiques peuvent être rediscutés au cours des ateliers.

**Critère d'évaluation de cet atelier : concernant mon alimentation,**

**Niveau de compétence en 5 graduations :**

1. Je n'ai pas conscience de l'importance de l'adapter à ma santé
2. Elle n'est pas adaptée à ma santé, mais je ne sais pas comment l'améliorer
3. J'ai identifié des points d'amélioration mais suis en difficultés pour les mettre en œuvre
4. J'ai mis en place certaines adaptations
5. J'ai une alimentation adaptée à ma santé, et qui me satisfait pleinement

*Rappel :*

*\*la notion de repas fait intervenir : prise alimentaire structurée et définie dans le temps – s'oppose à la notion de grignotage*

*\* L'équilibre alimentaire correspond à un apport adapté couvrant les différentes familles d'aliments.*