



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 plus équilibrée »

Outils pédagogiques

- Tableau blanc/Paper board, feutres/stylos, papiers/post-it
- Mallette d'aliments factices, cartes nutriments
- Cartes / post-it fréquences de consommation recommandées

Objectifs pédagogiques

Général

- Être capable d'avoir une alimentation adaptée à sa santé

Détaillés

- Discuter de l'importance d'une alimentation équilibrée pour être en bonne santé
- Décrire les familles d'aliments et identifier les rôles de chaque famille
- Discuter du concept de repas

*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).

Mes représentations alimentaires

Temps 1 (15 min) : aliments plaisirs, aliments santé

Afin de recueillir les représentations des participants sur une alimentation adaptée à leur santé, l'intervenant leur propose, à l'aide d'aliments factices ou d'un imagier d'aliments (cartes et/ou diaporama), de sélectionner les aliments qu'ils ont plaisir à manger puis de les classer en 2 catégories : aliments qu'ils pensent favorables pour la santé et ceux qui impacteraient négativement. Le cas échéant, l'intervenant encourage les participants à identifier des aliments qu'ils apprécient pour avoir au moins un aliment de chaque catégorie.

Temps 2 (50 minutes) : des idées reçues aux recommandations

L'intervenant propose aux participants d'expliquer leurs choix. Ce temps permet aux participants de verbaliser leurs croyances en matière d'alimentation et santé. Le groupe corrige et complète en s'appuyant sur les recommandations du PNNS et les propriétés nutritionnelles des différentes familles d'aliments. L'intervenant pourra faire le lien avec les différentes pathologies, requérant une adaptation de l'alimentation.

Déroulement de l'atelier (suite)

Parmi les idées reçues pouvant émerger :

- « La viande, c'est bon pour les muscles » => importance des protéines, des viandes et équivalents, des laitages, des légumes secs... pour la préservation de la masse musculaire (dénutrition, obésité sarcopénique).
- « Je suis sous anticoagulants, je ne peux pas manger de choux » => ces légumes sont riches en vitamine K, qui participe à la coagulation, limitant l'efficacité de certains traitements. Mais ces légumes (les identifier) ont aussi des propriétés bénéfiques pour la santé : notion de portions et de fréquence quotidienne.
- « Je suis diabétique, je ne peux pas manger de sucre » => les sucres sont la source principale d'énergie du cerveau et des muscles, ils sont donc nécessaires au quotidien mais se retrouvent dans beaucoup (de familles) d'aliments (les identifier). Aborder éventuellement la notion de charge glycémique.
- « Les pruneaux, ça accélère le transit » => intérêt des fibres pour le transit mais aussi vis-à-vis de la satiété, de l'impact glycémique ou sur le bilan lipidique. Identifier les (familles d') aliments sources de fibres
- « L'huile, ça fait grossir, je n'en utilise plus » => les huiles sont sources de matières grasses, certes riches en calories, mais aussi, pour certaines, en oméga 3 et/ou vitamine E, bénéfiques pour le système cardiovasculaire ; d'où l'intérêt d'une consommation modérée mais régulière. Identifier les aliments sources d'oméga 3
- « Le sel, ce n'est pas bon pour la tension » => impact négatif de l'excès de sel sur la santé cardiovasculaire. Identifier les aliments les plus riches, et discuter d'alternatives
- « Les carottes, c'est bon pour le bronzage » => intérêt des pigments alimentaires, et notamment des antioxydants (b-carotènes, lycopes, anthocyanes...) à l'impact protecteur sur la santé. Identifier les aliments sources.
- ...

Ce temps doit permettre de classer les aliments par famille, en fonction de leur intérêt nutritionnel. Le groupe pourra s'appuyer sur la fiche pratique.

Temps 3 (15 min) : Mes choix pour une alimentation santé

Les participants identifient sur la fiche pratique, un à 2 axes d'amélioration de leur apports alimentaires pour leur santé. Ils pourront compléter la fiche avec les exemples d'aliments vus durant la séance. L'intervenant veillera à ce que l'alimentation et le temps des repas puissent rester, le cas échéant, une source de plaisir.

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. Si le temps le permet, l'intervenant peut diffuser une petite vidéo de « synthèse » sur l'équilibre alimentaire.

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. J'ai une prise alimentaire déstructurée
2. Je connais la notion de repas mais n'ai pas intégré celle de d'équilibre alimentaire
3. Je suis capable d'identifier en théorie les principales familles d'aliments sans application pratique au sein d'un repas
4. Je suis capable d'identifier les principales familles d'aliments et sais les associer au sein d'un repas
5. Je suis capable de construire un repas équilibré en intégrant la notion de fréquence de consommation recommandée des familles d'aliments

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.*