

# Mon diabète et moi

## Diabète : Pas de régime mais du plaisir !

Durée : 2h00 de 9h30 à 11h30. Le matériel sera à prendre au cabinet de la COSSE à Médi-Cité le samedi matin.

Animateur 1 : faire circuler la parole, permettre aux participants de faire le lien entre le thème et leur vécu, leurs émotions, leurs préjugés, leurs valeurs, leurs frustrations (dans la limite du temps disponible et en permettant le déroulement du programme)

Animateur 2 : aspect technique, apport de connaissances, exercices

Nombre de personnes : 8-12 personnes

Pour diabétiques et accompagnants

Matériel : un paperboard, feutres, post-it, images de faux aliments ou emballages vides, schéma de la main de l'équilibre, Patafix, Scotch, dépliants AFD «méfiez-vous des héritages ».

### Objectifs Généraux:

- Dédramatiser l'approche à l'alimentation
- Savoir équilibrer son menu
- Apprendre à se faire plaisir
- Savoir verbaliser son vécu, ses émotions concernant l'alimentation, le diabète

**1/ présentation des animateurs puis tour de table des participants.** Animateur 1 (15 minutes)

Objectifs	Matériel
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Présentations</li> <li>○ Représentations sur l'alimentation pour un ou une diabétique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Paperboard</li> <li>○ Post-it</li> <li>○ Stylos</li> <li>○ Feutre</li> </ul>

### Déroulement :

#### ○ Présentation des animateurs

**Règles relationnelles :** discrétion, non jugement, écoute. L'animateur peut donner des conseils tout en signifiant que le participant est responsable et il fait ses choix.

**Tour de table:** nom prénom, ancienneté du diabète, préciser sur des post-it, comment je vis mon alimentation au quotidien, un adjectif par exemple, pour la définir (sur l'aspect, le goût, la privation, l'aspect social » ? (une question qui donne le droit d'être subjectif, d'être soi-même)

➔ Méta-plan avec les post-it

➔ Afficher les post-it les uns à côté des autres et les conserver pour la fin de l'atelier et le retour sur les modifications de leur représentation sur l'alimentation.

Ne pas parler de « régime », le terme a une connotation négative, l'alimentation d'une personne diabétique est en fait une façon de manger que chacun, diabétique ou non, devrait adopter : c'est l'équilibre alimentaire. Ni plus ni moins.

## 2/ Qu'est ce que l'équilibre alimentaire ? Animateur 2

45 minutes

Objectifs	Matériel
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Déchiffrer les idées reçues</li> <li>○ (Re)Découvrir les familles d'aliments et leur utilité</li> <li>○ Savoir reconnaître un aliment</li> <li>○ Apprendre à lire les étiquettes</li> <li>○ Attention aux phrases marketing</li> <li>○ Equilibrer son menu</li> <li>○ Varier l'alimentation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Paperboard</li> <li>○ Feuilles smiley vertes et rouges</li> <li>○ Schéma de la main de l'équilibre</li> <li>○ Feutres</li> <li>○ Boîtes d'aliments vides</li> <li>○ Verrines de féculents</li> </ul>

### Déroulement :

- Questions posées par l'animateur ; des affirmations sont proposées, les participants doivent donner leur avis dessus, est-ce vrai ou faux. Ils ont des fiches qu'ils lèvent en même temps avec un smiley vert noté vrai et un rouge noté faux. S'ensuit une discussion collective.  
Les questions sont à revoir, les annexes 1 et 4 sont à compléter, voir si les questions posées conviennent, en retirer, en ajouter...
- Travail avec les participants autour des boîtes d'aliments vides et des verrines contenant des féculents. Leur permettre de dire ce que contiennent ces boîtes d'aliments, parler des familles d'aliments, citer rapidement les propriétés essentielles de ces familles.  
Reprise de toutes ces informations avec la « main de l'équilibre » qui sera remise aux participants à la fin de l'atelier.

## 3/ Jeu : retrouver la bonne famille : Animateur 2

45 minutes

Objectifs	Matériel
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Déchiffrer les idées reçues</li> <li>○ Savoir reconnaître un aliment</li> <li>○ Apprendre composer un repas</li> <li>○ Equilibrer son menu en fonction des aliments</li> <li>○ Attention aux sucres et graisses cachés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Paperboard</li> <li>○ Post-it</li> <li>○ Feuilles de couleur</li> <li>○ La main de l'équilibre</li> <li>○ Patafix</li> <li>○ Scotch</li> <li>○ Feutres</li> </ul>

### Déroulement :

- Faire 2 ou 3 équipes (4 personnes). Travail avec l'assiette (Audrey doit donner le modèle)
- Chaque groupe doit partir d'un repas de la veille de l'un d'entre eux qui le souhaite pour voir s'il est équilibré et le cas échéant l'équilibrer
- On demande à chaque groupe, avec des aliments donnés, de composer un menu équilibré.
- Mise en commun au grand groupe

## Conclusion : Animateur 1

15 minutes

Présentation de la gestion du diabète avec le tabouret à 3 pieds (activité physique, alimentation, traitement), façon en fin d'atelier de mémoriser de façon ludique (animateur 2). (Dorothee voit pour le tabouret)

Revenir sur les idées notées sur les post-it en début de séance, repérer, voir les changements d'avis des participants par rapport à leurs représentations.

Laisser un temps pour quelques questions des participants

Evaluation de l'atelier : évaluation écrite sur laquelle ils peuvent s'exprimer s'ils le désirent, par exemple sur :

- La dynamique de groupe
- Le contenu
- Le type d'animation
- Les possibilités d'adapter à la maison leur alimentation (facilité/difficulté)

(Walter fait une proposition d'évaluation)

A la fin, remerciements pour la participation (peut être remettre à certains participants les invitations à l'atelier suivant qui aura lieu).

## ANNEXE 1

### Métablan

Idées sorties	Réponses
Pas de produit sucré	Pour éviter de faire augmenter la glycémie rapidement : Consommer les produits sucrés au cours d'un repas, jamais seul et occasionnellement. Si vous en avez vraiment envie et non pas parce que c'est dans le placard ou le frigo.
Je n'arrive pas à manger équilibré car j'achète n'importe quoi	Je fais mes courses le ventre plein et je fais une liste.
Manger équilibré, c'est toujours manger la même chose	Varier les menus, les modes de cuisson, les assaisonnements, épices, aromates. Garder plaisir à manger. Découvrir de nouvelles recettes, tester. Déguster
J'ai tout le temps envie de sucre donc c'est impossible d'équilibrer	Apprendre à déguster son assiette et à être satisfait en sortant de table S'hydrater régulièrement  Réapprendre à sentir ses sensations de faim couplées à une alimentation équilibrée permet de manger en moins grande quantité, de ne plus avoir de fringale ou de pulsions. Et est ce que j'en veux vraiment ?

	→Faim, satiété, envie.
Il faut surtout des légumes	Tout excès est néfaste. Il est important d'équilibrer afin de ne pas avoir de carence, d'hypoglycémie, de pulsion. Le but de l'Equilibre est de se sentir bien. cf Bateau de l'équilibre par la suite
C'est cher	Vive le surgelé, les conserves, les fruits et légumes de saison, aller chercher les légumes quand le marché se termine.
Ne plus manger de graisse	Souligner l'importance de l'équilibre  Faire attention aux graisses consommées (notamment celles cachées : plats préparés, gâteaux...)  Varier les matières grasses en privilégiant les matières grasses d'origine végétale (huile)  Exemple d'apport : 15g beurre au petit déjeuner 1 CS d'huile dans la salade du midi 1 CS par personne dans le plat de légumes du soir pour l'agrémenter
Pas le temps	Toujours avoir des choses simples à préparer à la maison : pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes en conserve, surgelés, œufs, jambon, gruyère. Pas besoin de faire compliqué pour manger bon et équilibré

## ANNEXE 4

Idées ressorties	Réponse
Il a des légumes sur la photo du paquet donc c'est un légume	Toujours lire les étiquettes. Les ingrédients sont notés par ordre de poids décroissant. Les ingrédients mentionnés en premier sont présents en plus grande quantité. → <b>Vérification</b>
Allégés ( ?)	Comparer avec un classique, lire les étiquettes
Un yaourt aux fruits = 1 fruit	Il n'y a pas assez de fruit pour l'assimiler à une portion de fruit
Je ne sais pas où mettre les plats composés (Hachis parmentier, lasagne, ...)	Ce sont des plats comportant plusieurs familles d'aliments (légume, féculent, viande, produit laitier...)
Et les sodas, les nectars, boissons aromatisées ?	Produits sucrés. Ils ne contiennent pas de fruits ou pas assez.
<b>Phrase type :</b> riche en... -25% de... Moins de graisse, de sucre	<b>Lire les étiquettes !</b> Ne pas s'y fier car tout dépend du produit sur lequel la marque se base pour comparer.
C'est une poêlée de légumes donc il n'y a pas de graisse	Lire étiquette. Souvent présence d'huile, de matière grasse d'origine végétale type palme; crème, beurre, du sel, du sucre. <b>Toujours vérifier</b>