

# GÉTHEM : GROUPE DE TRAVAIL ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET MUCOVISCIDOSE

**OBJECTIFS : RECONNAÎTRE LES ALIMENTS CONTENANT DES GLUCIDES ET LES DIFFÉRENTS TYPES DE GLUCIDES  
JUSTIFIER LA NÉCESSITE DE RÉPARTIR LES GLUCIDES SUR LA JOURNÉE  
MAÎTRISER LES ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES AVEC LES FÉCULENTS**

PAGE 1

DURÉE	ACTIVITÉ SOIGNANT	ACTIVITÉ PATIENT	TECHNIQUE D'APPRENTISSAGE	ÉVALUATION (outils & critères)
<b>SÉQUENCE 1 : LES GROUPES D'ALIMENTS</b>				
5 mn	1- Dispose les photos d'aliments ou aliments factices sur une table et demande au patient de classer les photos ou aliments factices selon les différents groupes d'aliments qu'il connaît.	1- Classe les aliments en groupe selon ses connaissances qu'il peut exprimer au fur et à mesure de leur classement.	Exposé interactif	Le patient est capable de classer en groupe d'aliments.
10 mn	2- Demande au patient d'expliquer son classement groupe par groupe dans l'ordre qu'il souhaite. Puis complète et réajuste.	2- Justifie son classement.		Le patient connaît au moins 2 groupes d'aliments.
10 mn	3- Demande au patient l'intérêt nutritionnel de chaque groupe.  Ex : « <b>À ton avis pourquoi la viande et le poisson sont dans le même groupe ?</b> »  Apporte des compléments en fonction des réponses du patient.	3- S'exprime sur l'intérêt nutritionnel des différents groupes d'aliments.		Le patient connaît l'intérêt nutritionnel d'au moins 2 groupes d'aliments. (1 seul groupe suffit pour les enfants de 6-8ans).  <b>Réponses attendues :</b> ● Produits laitiers = apport en calcium ● Viande, poisson œuf = apport en protéines, fer ● Féculents = apport en sucres lents, glucides complexes, amidon ● Légumes, fruits = apport en vitamines, minéraux, fibres ● Matières grasses = apport en lipides, vitamines ● Produits sucrés = apport en sucres rapides, glucides simples, saccharose ● Eau = hydratation, apport en minéraux
5 mn	4- Demande au patient quels sont les 2 groupes d'aliments qui influencent la glycémie (pré et post-prandiale).  Demande au patient ce qu'il en est pour les autres groupes ?	4- Identifie les 2 groupes d'aliments et explique ses choix.	Raisonnement à voix haute.	Le patient cite les féculents et les produits sucrés.  Les autres groupes d'aliments n'ont pas d'influence sur la glycémie lorsqu'on en consomme « normalement ».
10 mn	5- Sollicite le raisonnement du patient sur les conséquences sur son alimentation au quotidien.  Demande au patient ce qu'il pense prendre en compte.	5- Explique ce qu'il pense prendre en compte dans son alimentation.		Le patient fait le lien entre alimentation équilibrée et diabète : l'alimentation du diabétique est une alimentation équilibrée avec la présence de féculents en quantité régulière et une consommation de produits sucrés en quantité limitée et dans certaines conditions.
5 mn	6- En option, en fonction du patient, de sa demande à partir du cycle 6°, 5° :  Sollicite les connaissances antérieures du patient sur les mots « Sucre » et « Glucide »  Exposé : le soignant explique les différents types de glucides présents dans les différents groupes d'aliments placés sur la table (amidon, fructose, lactose, saccharose). Ex : le fructose est le glucide présent dans les fruits.	6- Explique ce qu'il sait sur les mots « Sucre » et « Glucides ».	Exposé interactif <sup>1</sup>	

1. Les glucides : c'est le nom de la famille de tous les sucres (saccharose, fructose, glucose, amidon, féculents...).

L'industrie agroalimentaire appelle « sucre » le saccharose = sucre qu'on met dans les cafés, les gâteaux etc. c'est à dire le sucre blanc ou roux, sucre en poudre ou en morceaux.

## SÉQUENCE 2 : LES ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES AVEC FÉCULENTS (à proposer un autre jour)

45 à 60 mn	1- Demande au patient quels groupes d'aliments ont une influence sur ses glycémies (reprendre ce qui a été vu en Séquence 1).  2- Présente le document « <b>Équivalences glucidiques</b> » (1 part = 40 g pain = 100 g pâtes cuites...).  Puis demande au patient de dire la quantité de féculents habituellement consommés repas par repas ou à partir de l'enquête alimentaire remplie par le patient.  Complète et réajuste.  3- Demande au patient, à l'aide de « <b>Équivalences glucidiques</b> » de calculer le « nombre de parts » consommées à chaque repas Exemple : 60 g de pain = combien de parts ?	1- Indique les 2 groupes d'aliments qui selon lui, influencent les glycémies.  2- Explique ce qu'il comprend et fait le lien avec la quantité et le type de féculents qu'il consomme.  3- Calcule sa consommation de féculents en « nombre de parts ».	Exposé interactif	Le patient cite les féculents et les produits sucrés.  Le patient est capable de transformer la quantité de féculents qu'il consomme en « nombre de parts »
------------	---	--	-------------------	---

Voir suite au dos →



## Recommandations pédagogiques générales

### Avant de commencer

- Accueillir les patients et se présenter.
- Rappeler au patient que la séance est organisée en fonction des résultats du diagnostic éducatif et du contrat élaboré avec lui.
- Informer le patient quel que soit son âge du déroulement et de la durée de la séance.
- Partir systématiquement des connaissances du patient.

### À la fin de la séance

- Demander au patient de résumer le contenu de la séance et de dire ce qu'il va faire chez lui.
- L'encourager à raconter à son entourage ce qu'il a fait pendant la séance.

### Séquence 1 : les groupes d'aliments

### Séquence 2 : les équivalences glucidiques avec féculents ou glucides/féculents

#### Public visé :

Séquence 1 : patient présentant intolérance glucidique ou diabète, âgé d'au moins 6 ans

Séquence 2 : dès 11 ans (ou pour les parents), à la suite de la séquence 1

#### Conditions de l'éducation : Individuel ou collectif

#### Nombre de soignants-éducateurs : 1

Durée prévue de la séance : 45 à 60 minutes par séquence (à faire de préférence à des jours différents)

#### Matériel à prévoir :

Séquence 1 : photos d'aliments (ex : ColorLibrary) ou aliments factices

Séquence 2 : équivalences glucidiques (proposé en annexe) + un emballage de féculent avec valeur nutritionnelle

#### Pré-requis : généralités sur le rôle endocriné du pancréas



## OBJECTIFS : RECONNAÎTRE LES ALIMENTS CONTENANT DES GLUCIDES ET LES DIFFÉRENTS TYPES DE GLUCIDES JUSTIFIER LA NÉCESSITE DE RÉPARTIR LES GLUCIDES SUR LA JOURNÉE MAÎTRISER LES ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES AVEC LES FÉCULENTS

PAGE 2

DURÉE	ACTIVITÉ SOIGNANT	ACTIVITÉ PATIENT	TECHNIQUE D'APPRENTISSAGE	ÉVALUATION (outils & critères)
	<p>4- À l'aide du document, demande au patient : <b>à partir du nombre de parts qu'il consomme habituellement, quelle quantité d'autres féculents cela fait-il ?</b> Ex :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● le matin vous avez l'habitude de consommer 2 parts au petit déjeuner, combien de croissants cela fait-il ?</li> <li>● le midi vous avez l'habitude de consommer trois parts, si vous partez en pique-nique combien de tranches de pain de mie pouvez-vous utiliser pour faire vos sandwichs et quelle quantité de chips pouvez vous manger ?</li> <li>● Complète et réajuste.</li> </ul> <p>5- En fonction du temps passé, de l'attention, de la capacité de compréhension du patient, on abordera « 20 g de glucides = 1 part ».</p> <p>Demande au patient de calculer la quantité de glucides consommés habituellement repas par repas à l'aide de « Équivalences glucidiques » et d'un emballage (avec valeur nutritionnelle) donné au patient. Demande au patient de calculer la quantité de ce féculent qu'il peut consommer.</p> <p>Le soignant accompagne le patient dans son raisonnement tout au long de l'activité. Exemple : 1 biscotte = 10 g glucides, on vous recommande 20 g de glucides, combien de biscottes pouvez-vous prendre ?</p> <p>À la fin de la séance le soignant remet au patient le document « équivalence glucidique » propose au patient de réaliser des exercices à partir d'autres menus.</p>	<p>4- Indique la quantité de féculents qu'il consommerait dans chaque situation énoncée par le soignant.</p> <p>5- Calcule sa consommation de féculents en quantité de glucides.</p> <p>Raisonne en prenant appui sur la valeur nutritionnelle de l'emballage et la consommation de glucides recommandée pour lui.</p>	<p>Études de cas : résolution de problèmes faisant appel au calcul mental du patient (calculatrice autorisée).</p> <p>Raisonnement à voix haute.</p> <p>Études de cas : résolution de problèmes faisant appel au calcul mental du patient (calculatrice autorisée).</p> <p>Études de cas : résolution de problèmes à partir de menus.</p>	<p>Le patient est capable de transformer en nombre de parts les féculents et inversement.</p> <p>Le patient est capable de transformer la quantité de féculents qu'il consomme en quantité de glucides et inversement.</p> <p>Calcule la quantité du féculent qu'il peut consommer (en gramme, unité, cuillères...).</p> <p>Repère les féculents. Connaît le nombre de part de féculents qu'il peut prendre. Indique la quantité correspondante (en gramme, unité, cuillères).</p>