

ALIMENTATION

# Déroulé de séance

---



# SEANCE ALIMENTATION

1

1 ANIMATEUR



SEANCE COLLECTIVE



10 PERSONNES MAX.



DUREE : 1h30

## Objectifs :

- Identifier et différencier les groupes d'aliments afin de repérer les aliments à limiter et ceux à privilégier (surtout ceux avec du sucre et des graisses)
- Identifier les rythmes alimentaires et les repères de consommation recommandés
- Améliorer son équilibre alimentaire en fonction de ses possibilités et de ses habitudes de vie

## Plan :

- Introduction [10 min]
- Equilibre alimentaire [10 min]
- Les groupes d'aliments et les repères de consommation, repérer les aliments gras et sucrés [30min]
- Jeux des assiettes [30 min]
- Evaluation [10 min]

### OUTILS

- Diagramme alimentaire
- Carte « aliments »
- Jeux d'assiettes
- Fiche d'évaluation pour chaque participant

## INTRODUCTION

10 MIN

Présentation de l'animateur et présentation de la séance

Chaque participant se présente :

*Nom, motivation du choix de cette séance et ce qu'il souhaite voir aborder pendant la séance.*

*L'animateur lui demande également ce qu'il aime dans l'alimentation.*

*L'animateur note les demandes et les remarques qui devront être prises en compte lors de la séance.*

## 1 L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

10 MIN

### ANIMATION

L'animateur pose la question au groupe : *Pourquoi mange -t-on ?*

*Discussion de groupe*

L'animateur s'appuie sur les réponses des participants pour amener la différence entre les besoins fondamentaux (sans lesquels, on ne peut vivre) et la notion de plaisir (qui existe et doit être mesurée).

Il amènera également la notion de rythme alimentaire.

### MESSAGE CLE

L'éducateur mettra en évidence les principales fonctions de l'alimentation :

- Fonction nutritive qui est une fonction vitale
- Fonction hédonique (plaisir) et sociale

Les rythmes alimentaires doivent être respectés : 3 repas par jour avec éventuellement une collation dans l'après-midi. Il est important de ne pas sauter de repas, surtout chez les patients diabétiques.

## 2 LES GROUPES D'ALIMENTS ET LES REPERES DE CONSOMMATION

30 MIN

L'objectif de cette séquence est

- De distinguer les aliments en fonction de leur groupe (un ou plusieurs groupes)
- De savoir repérer les aliments gras et sucrés.
- D'en déduire les aliments à privilégier et ceux à limiter
- De comprendre que tous les groupes d'aliments ne doivent pas être consommés en même quantité



L'animateur va présenter un diagramme alimentaire.

## ANIMATION

Est-ce que vous connaissez les groupes d'aliments ?

Citez les groupes que vous connaissez.

« Pourquoi sont-ils catégorisés de la sorte ? »

« Que nous apportent les aliments ? »

### Discussion de groupe

L'éducateur pose des questions pour identifier les différents groupes d'aliments et le rôle de chacun d'eux. Cet exercice va permettre de faire prendre conscience aux participants de la fonction de chaque groupe et donc de l'intérêt à les apporter, en quantité différente.

L'éducateur étale ensuite sur la table les cartes aliments coté recto (images d'aliments)

Les cartes aliments proposées :

- Sur le recto : les images et les noms des aliments
- Sur le verso : un point de couleur correspondant aux groupes d'aliments principaux et les équivalences en graisse (représentées par une cuillère d'huile) et en sucre ajouté (carré de sucre)

Seuls les sucres ajoutés sont indiqués au dos des cartes. Attention aux aliments naturellement riches en sucre comme les fruits, ...

## ANIMATION

Sur la table, vous allez prendre des cartes aliments et les répartir ensemble sur le diagramme en fonction de leur groupe

On retourne les cartes après les avoir posées pour s'assurer qu'on a placé la carte sur le bon groupe d'aliments.

## MESSAGE CLE

Il y a 7 groupes d'aliments représentés sur ce diagramme. Chaque groupe est représenté par une couleur.

Chaque groupe d'aliments apporte des nutriments spécifiques ; l'apport de chaque nutriment est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Certains aliments sont difficiles à placer, ils peuvent faire partie de 2 ou même 3 groupes d'aliments.

Les aliments riches en graisses et en sucres sont ceux qui ont une incidence sur le diabète. Les sucres auront un impact immédiat sur la glycémie alors que les graisses favorisent l'insulinorésistance chez le diabétique de type 2.

Les groupes :

- **Eau** : hydratation (boire de l'eau)  
L'eau est la seule boisson essentielle.  
Les jus de fruits, les boissons sucrées et les sodas, même light, les boissons dites « énergisantes » doivent être limitées le plus possible.
- **Féculents** (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre,...) **et légumineuses** : énergie de base délivrée tout au long de la journée. On les appelle aussi les « sucres lents ».  
Les féculents doivent être consommés tous les jours.  
**L'éducateur insistera sur les féculents type « grains » (haricots rouges, blancs, lentilles) consommés avec le riz. L'association riz « grains » est favorable à la digestion des sucres présents dans le riz car elle va en ralentir le passage dans le sang. Il est essentiel de comprendre que ce sont deux féculents et que cette association doit se faire en quantité adaptée.** Exemple : pour une consommation de riz égale à 6 cuillères à soupe de riz, s'il y a consommation de grains, il faudrait faire 4 cuillères à soupe de riz et 2 de grains. La quantité de riz doit être réduite pour avoir la même quantité de féculent car ils apportent l'un l'autre, autant de sucres à digérer par l'organisme.
- **Légumes et fruits (dont les fruits à coque)** : sources de vitamines, minéraux qui renforcent le système immunitaire et de fibres qui régulent la glycémie. Ils assurent la satiété et régulent le transit intestinal.
- Les **viandes, poissons, œufs** et légumineuses : construction et réparation des tissus, des muscles.  
  
Privilégier la volaille, et limiter les viandes grasses (saucisses, boucané, cabri, ...). Pour le plaisir du goût et de la variété, vous pouvez alterner dans la semaine la viande, le poisson, les œufs.  
Il est recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine dont un poisson gras car les poissons gras sont riches en oméga 3.
- **Produits laitiers/Aliments riches en calcium** : croissance et solidité des os.  
Les produits laitiers recommandés sont : lait, yaourts, fromage, fromage blanc. C'est par exemple un yaourt nature et un morceau de fromage ou du fromage râpé sur les pâtes. D'autres aliments contiennent des quantités très intéressantes en calcium tels que les choux, le brocoli, les fruits à coque...

Attention, les crèmes desserts ne sont pas des yaourts (crème au chocolat, flan, ...)

Attention aussi aux produits tels que les Perle de lait qui ne sont pas des yaourts et qui sont très gras.

- **Matières grasses** : intérêt pour les cellules nerveuses, énergie de stockage. Privilégier les matières grasses liquides (huile de colza, noix, olive notamment). Le beurre et la margarine peuvent être consommés en petites quantités de préférence crus.
- **Aliments "plaisirs"** : énergie immédiate, source d'énergie non essentielle. Il s'agit des aliments riches en graisse, sucre et sel qui n'apportent pas de vitamines et de minéraux. Ils sont à consommer occasionnellement, pour le plaisir. Il faut apprendre à les repérer pour les consommer avec modération. Ces aliments sucrés sont aussi appelés « sucres rapides ». Les nouvelles recommandations mettent en avant les aliments :
  - A augmenter : légumes secs, fruits et légumes, fruits à coque
  - A réduire : les produits sucrés, les charcuteries, la viande, l'alcool, les produits salés

## ANIMATION

### Connaissez-vous les repères de consommation recommandés ?

C'est la quantité ou le nombre de fois qu'il est recommandé de consommer un aliment par jour.

*Discussion de groupe*

## MESSAGE CLE

### Les repères de consommation :

- 5 portions de fruits et légumes par jour (2 fruits et 3 légumes)
- 2 laitages/ jour
- 100 grammes de viande ou poisson ou 2 œufs
- Des féculents à tous les repas en fonction de l'activité physique
- Limiter le sel
- Limiter les produits sucrés
- 10 grammes d'huile ou de beurre par repas
- De l'eau à volonté

### Les rythmes de repas

- 3 repas par jour, +/- 1 collation
- Ne pas sauter de repas
- Prendre son temps pour manger, manger assis, bien mâcher, ...

**Les recommandations alimentaires pour une personne diabétique sont en fait les mêmes que pour tout le monde !**

Les quantités alimentaires consommées doivent être en rapport avec l'énergie dépensée, d'où l'intérêt de « bouger plus pour brûler plus ». Se souvenir que même de petits changements peuvent avoir un impact très positif et important sur la santé.

## ANIMATION

En synthèse, le lien sera fait par l'éducateur avec ce qui a été noté dans la première partie de la séance (Qu'est-ce que vous aimez dans l'alimentation ?).

Ce que vous aimez est dans quel groupe ? A limiter ou à privilégier ? Pourquoi ?

## MESSAGE CLE

Aucun aliment n'est interdit mais attention aux quantités et aux fréquences.

### Remarques si abordées :

- L'alcool :

Se méfier de l'alcool qui se transforme en graisses (triglycérides) dans l'organisme. L'alcool a une valeur calorique importante. De plus, la prise d'alcool (et surtout sans manger) peut entraîner des hypoglycémies sévères. Il n'est pas interdit de boire de l'alcool mais avec modération (exemple : 1 verre par jour).

- Les « faux sucres »

Les édulcorants (aspartame, stévia,...) ne sont pas conseillés. Ils peuvent être utilisés occasionnellement (boisson sans sucre, ...).

Le Diabliss (vendu comme sucre pour les diabétiques) et le fructose restent du sucre. Ils sont à limiter comme tous les sucres rapides.

- Les produits allégés à 0% de matières grasses : Ces produits ne contiennent pas de matières grasses mais sont souvent plus sucrés. Attention !
- Les produits tout préparés : souvent riches en graisses et en sel : ils sont à éviter !

### 3 JEUX DES ASSIETTES

30 MIN

#### ANIMATION

Nous avons vu les différents groupes d'aliments et comment reconnaître les aliments à éviter et ceux à privilégier.

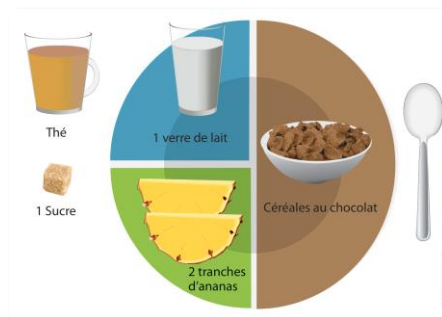
Nous allons maintenant réfléchir à ce que devrait être un repas équilibré.

Pour cela, je vais vous laisser observer les propositions de menu qui sont sur la table et qui sont représentées sur des sets de table.

Dites-moi ce que vous en pensez. Si besoin, dites-moi ce qu'il faudrait modifier.

#### Les menus proposés :

##### Discussion de groupe



L'objectif de cette étape est de trouver des solutions simples pour améliorer les repas proposés. Aucun de ces repas n'est équilibré mais ils doivent permettre de lancer la discussion et la réflexion autour des habitudes alimentaires de chacun.

Pour rappel, un menu équilibré contient environ :

- $\frac{1}{4}$  de féculent
- $\frac{1}{2}$  de légumes
- $\frac{1}{4}$  de viande, poisson ou 2 œufs
- de l'eau
- 1 portion de fruit ou un produit laitier

**Ce n'est pas une règle absolue !** : personne n'est obligé de prendre un dessert par exemple.

Cet échange doit permettre au participant de réaliser ce qu'il est en mesure d'améliorer dans son assiette en terme de qualité et de quantité. Si les conditions sont réunies, le participant pourrait s'engager réellement sur les axes d'améliorations suggérés en séance et réalisables pour lui.

Cela permet également de parler des équivalences : riz, pain, pâte, manioc, sossou maïs ... qui sont tous des féculents ; etc...



**AIDE :** Les remarques possibles sur les menus (à titre indicatif et non exhaustif) :

**Menu 1 : petit déjeuner (café, baguette)**

- Apport en sucre trop important (sucre, jus de fruit, confiture)
- Possibilité de remplacer le jus par un fruit (sucré mais présence de fibres)
- Attention à la quantité de pain (à adapter selon son activité physique), privilégier le pain complet (conseiller ¼ de baguette)
- Attention à la quantité de beurre (conseiller 10 grammes)
- Limiter les associations de produits gras et sucrés
- Possibilité d'ajouter un produit laitier

**Menu 2 : petit déjeuner (thé, lait)**

- Céréales au chocolat très sucrées, à classer dans les aliments sucrés plus que dans les féculents
- Limiter le sucre (sucre dans le thé + céréales au chocolat)
- Association laitage + Fruit + féculent = base d'un bon petit déjeuner
- Le lait peut être remplacé par un yaourt ou autre produit laitier (yaourt – lait – fromage blanc – petit suisse – fromage)

**Menu 3 : repas (riz, grains, rougail saucisse)**

- Association riz-grains très intéressante, à conseiller
- Trop de féculents (conseiller ¼ de l'assiette)
- Pas de légumes (quantité de légumes recommandée : environ ½ assiette de légumes)
- Saucisses = charcuterie donc à limiter en quantité et en fréquence (gras et salé)
- Quantité de viande recommandée = environ ¼ de l'assiette
- Alcool : autorisé avec modération
- Fruit (maximum 2 par jour)

**Menu 4 : Repas (Poulet, pate, ...)**

- Attention aux boissons sucrées comme les sodas, ... : privilégier l'eau
- Attention aux gâteaux (graisses et sucres cachés), aliment plaisir à limiter
- Attention à la quantité de viande (quantité de viande recommandée = environ ¼ de l'assiette)
- Les pates sont un exemple de féculents (comme le riz, le pain, ...)

**Menu 5 : Repas (rougail morue, riz, ...)**

- Attention au sel (morue) et à l'huile souvent ajoutée en grande quantité dans le rougail de morue
- Attention au sucre dans les yaourts (on peut aborder les crèmes desserts qui ne sont pas des yaourts)
- Eau : seule boisson indispensable à l'organisme

**Menu 6 : (frites, steak haché, ...)**

- Frites : aliments gras ++ et souvent trop salé qu'il faut limiter
- Pain et frites sont tous les 2 des féculents (en cas d'association, limiter les quantités)
- Le fromage est un produit laitier très riche en graisse : pas plus d'une portion par jour (1 portion = 30 grammes)
- Attention aux quantités de féculents et de légumes
- Jus de fruits : apport de sucre

Attention à la taille de l'assiette, plus l'assiette est grande, plus les proportions seront grandes.

### MESSAGE CLE

Chaque repas doit être composé de chacun des groupes d'aliments vus en première partie. Chez le patient diabétique, ses apports en aliments sources de glucides complexes et fibres doivent être suffisants afin de lui éviter les hypoglycémies.

En théorie, un repas équilibré comprend :

- Légumes verts à volonté
- 1 part de viande ou poisson ou œuf
- 1 part de féculents
- 1 produit laitier
- 1 fruit
- 1 à 2 cuillères à soupe de matière grasse

Les apports d'aliments riches en graisses doivent être limités.

L'huile d'ajout dans les préparations est limitée à 1 cuillère à soupe par personne et par repas. Il faut être vigilant lors de plusieurs préparations : il faut redistribuer ces mêmes cuillères à toutes les préparations. Exemple : riz, grains, carry et salade : il faut prévoir un dosage adapté pour limiter l'apport en huile et rester dans les recommandations.

Les fruits bien que sources de fibres, doivent être contrôlés chez le patient diabétique car ils amènent aussi du sucre. Il peut en consommer jusqu'à 2 fois par jour.

Les produits et boissons sucrés sont réservés à des situations particulières et exceptionnelles comme le resucrage qui sera abordé dans la séance "suivi et surveillance".

On peut toujours trouver une solution pour améliorer son alimentation sans complètement changer ses habitudes.

**Toute amélioration, même petite, est utile.**

**Une bonne gestion du diabète passe par : Alimentation équilibrée – Activité physique – Traitement (3 piliers de la prise en charge)**

**EVALUATION**

**10 MIN**



RUNDIABETE est un programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) porté par l'Unité de Coordination et d'appui à l'ETP (UCEP) de la Réunion.

Nos productions sont utilisables sous licence Creative Common :



Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification  
CC BY-NC-ND

[creativecommons.org](https://creativecommons.org)

Pour en savoir plus :

0800 444 974    [ucep.re](https://ucep.re)    [coordinationetp@ucep.re](mailto:coordinationetp@ucep.re)

Immeuble le Charmoy  
2bis rue d'Emmerez de CHARMOY  
97490 Ste-Clotilde