

# ATELIER

## EQUILIBRE ALIMENTAIRE

PROGRAMME D'EDUCATION  
THERAPEUTIQUE  
**EDUFA**

## Education Thérapeutique du Patient (ETP)

### ■ C'est quoi ?

C'est une démarche de soins centrée sur le patient et ses besoins, mise en place par des professionnels de santé.

### ■ Pour qui ?

L'ETP s'adresse aux personnes souffrant de maladie chronique.

### ■ Dans quel but ?

L'éducation thérapeutique du patient vise à les aider à acquérir et maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique.

## EDUFA : Equilibre Alimentaire

### ■ C'est quoi ?

C'est un programme d'éducation thérapeutique du patient à l'équilibre alimentaire visant à développer ou maintenir l'autonomie dans la gestion et l'élaboration des repas.

## Atelier d'Education à l'Equilibre Alimentaire

L'atelier se compose de 11 séances collectives (3 séances théoriques et 8 séances de cuisine) et chaque séance s'organise autour d'objectifs pédagogiques.

### 1. Groupes d'aliments

Objectifs :

- ▶ Retenir les 7 groupes alimentaires,
- ▶ Savoir classer les aliments au sein des groupes.

### 2. Sucre, graisse, sel dans l'alimentation et lecture des étiquettes

Objectifs :

- ▶ Savoir identifier les aliments riches en graisse,
- ▶ Savoir identifier les aliments riches en sucre,
- ▶ Savoir identifier les aliments riches en sel,
- ▶ Apprendre à lire les étiquettes et savoir identifier les informations nutritionnelles essentielles sur les emballages.

### 3. Composition des repas

Objectifs :

- ▶ Savoir structurer ses repas de façon équilibrée,
- ▶ Connaître les repères nutritionnels de consommation des différents groupes d'aliments.

### 4. Préparation et organisation des séances cuisines

#### 5. Séance de cuisine 1

#### 6. Séance de cuisine 2

#### 7. Séance de cuisine 3

#### 8. Séance de cuisine 4

#### 9. Séance de cuisine 5

#### 10. Séance de cuisine 6

### 11. Séance de cuisine 7 et échanges sur le ressenti de l'atelier

Objectifs :

- ▶ Savoir élaborer un menu équilibré,
- ▶ Savoir préparer la liste des courses en fonction du menu,
- ▶ Savoir s'organiser dans le magasin et réaliser les courses,
- ▶ Savoir gérer les dates de péremption des aliments,
- ▶ Savoir organiser la préparation du repas (temps de cuisson...),
- ▶ Savoir utiliser le matériel et les ustensiles en fonction de la tâche à réaliser (éplucher, couper, cuire...),
- ▶ Savoir travailler en groupe et s'organiser (répartition des tâches) : vaisselle, rangement...
- ▶ Respecter les règles d'hygiène,
- ▶ Savoir gérer le stock des aliments dans les placards,
- ▶ Se comporter de manière adaptée durant le repas, prendre le temps de manger en développant les 5 sens,
- ▶ Savoir écouter les autres, être dans l'échange et le partage de connaissances,
- ▶ Savoir travailler en groupe : organisation, répartition des tâches, rangement,

- ▶ Connaître les différentes étapes de la préparation d'un repas : recette, connaissances des pratiques culinaires,
- ▶ Prendre le temps de manger en développant les 5 sens,
- ▶ Savoir écouter les autres patients, être dans l'échange.

## Animation des séances et outils pédagogiques d'éducation

Un binôme anime les séances collectives au moyen de différents outils :

- ▶ Un livret "Equilibre Alimentaire" (remis au patient),
- ▶ Une brochure de l'INPES sur les groupes d'aliments (remis au patient),
- ▶ Des fiches du PNNS (Programme National Nutrition Santé) "Bien Manger", "Les Repères Nutritionnels" (remis au patient),
- ▶ Une mallette comprenant des cartes à l'image des aliments et des plateaux pour les groupes d'aliments,
- ▶ L'utilisation de la cuisine de l'ergothérapie.

## Différentes étapes de l'atelier

### ■ L'entretien individuel initial

Réalisation du diagnostic éducatif du patient (ressenti, connaissances, objectifs définis par le patient).

### ■ Les 11 séances collectives

### ■ L'entretien individuel final

Réalisation du bilan final (satisfaction, atteinte des objectifs).

## Contact

Valérie BATISTA-HORTA, infirmière  
04 70 02 79 18 - poste 3101  
vbatistahorta@chsi-ainay.fr

Hélène CARPENTIER, diététicienne  
04 70 02 26 34 - poste 3709  
hcarpentier@chsi-ainay.fr

Equilibre Alimentaire est un atelier du Programme d'Education Thérapeutique du Patient EDUFA du Centre Hospitalier d'Ainay le Château.

