

ATELIER

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

EDUFA PROGRAMME

D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT
*atteint d'affections psychiatriques de longue durée
en Famille d'Accueil Thérapeutique ou en Ambulatoire*



CENTRE HOSPITALIER
ARNAT LE CHÂTELLAIN

ÉDUCATION 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 est composé de 12 séances collectives (5 séances théoriques et 7 séances de cuisine) et chacune s'organise autour d'objectifs pédagogiques.

■ 1 & 2 - Groupes d'aliments

Objectifs :

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

■ 3 - 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.

■ 4 - Composition des repas

Objectifs :

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

■ 5 - Préparation et organisation des séances cuisines

■ 6 - Séance de cuisine 1

■ 7 - Séance de cuisine 2

■ 8 - Séance de cuisine 3

■ 9 - Séance de cuisine 4

■ 10 - Séance de cuisine 5

■ 11 - Séance de cuisine 6

■ 12 - 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,
- Connaître les différentes étapes de la préparation d'un repas : recette, connaissances des pratiques culinaires,
- Savoir organiser la préparation du repas (temps de cuisson...),
- Savoir utiliser le matériel et les ustensiles en fonction de la tâche à réaliser (éprouer, 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,

SÉANCES & OUTILS PÉDAGOGIQUES D'ÉDUCATION

■ Un binôme anime les séances avec différents outils :

- Le 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

■ Entretien individuel initial

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

■ Douze séances collectives

■ Entretien individuel final

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

CONTACT

Valérie BATISTA-HORTA
Infirmière

04 70 02 79 44 - poste 2762
vbatistahorta@ch-ainay.fr

Hélène CARPENTIER
Diététicienne

04 70 02 26 34 - poste 3709
hcarpentier@ch-ainay.fr

