

# ATELIER

## MAIS POURQUOI JE GRIGNOTE ?

# EDUFA

## PROGRAMME

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



CENTRE HOSPITALIER  
ARANT LE CHÂTELIER

## 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 : MAIS POURQUOI JE GRIGNOTE ?

### ■ C'est quoi ?

- C'est un programme d'éducation thérapeutique du patient à la sensibilisation aux grignotages visant à donner des alternatives afin de limiter les excès.

## ATELIER DE SENSIBILISATION AUX GRIGNOTAGES

L'atelier se compose de 10 séances collectives et chaque séance s'organise autour d'objectifs pédagogiques.

### ■ Présentation de l'atelier

#### ■ Qu'est-ce que le grignotage ?

- Savoir différencier la faim du grignotage.
- Savoir identifier les causes du grignotage.
- Connaître les conséquences du grignotage.

#### ■ Les émotions de base

- Savoir reconnaître les 6 émotions de base.
- Parmi les 6 émotions de base, savoir différencier les émotions positives et les émotions négatives.

## ■ Les émotions secondaires

- Savoir qu'il existe des émotions secondaires et en connaître quelques unes.

## ■ Les 5 sens

- Savoir différencier les 5 sens et connaître leur rôle dans notre alimentation.

## ■ Manger en pleine conscience

- Essayer de mettre en application les exercices de *manger en pleine conscience* au quotidien.

## ■ Découverte de quelques outils de détente

- Ressentir et canaliser les émotions : permet d'établir un équilibre entre les émotions, les pensées et le corps afin d'améliorer la qualité de vie.
- Développer la confiance en soi.
- Mieux gérer les tracas du quotidien.

## ■ Activité physique et bien être

- Faire de l'exercice chaque jour, jardinage, bricolage, marche, vélo...

## ■ La collation : comment la choisir ? Savoir lire les étiquettes alimentaires

- 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 alimentaires et savoir identifier les informations nutritionnelles essentielles sur les emballages.

## ■ Échanges sur le ressenti de l'atelier

## ANIMATION & OUTILS PÉDAGOGIQUES D'ÉDUCATION

- Un binôme anime les séances collectives au moyen de différents outils :
  - Un livret *Mais pourquoi je grignote ?* (remis au patient).
  - Jeu de carte sur les émotions.
  - Expérience aliment *Manger en pleine conscience*.
  - Exercice de découverte de quelques outils de détente (respiration, relaxation, yoga, sophrologie).
  - Démonstration d'activité physique adaptée.
  - Déchiffrer les étiquettes alimentaires.

## DIFFÉRENTES ÉTAPES DE L'ATELIER

- L'entretien individuel initial
  - Réalisation du diagnostic éducatif du patient (ressenti, connaissances, objectifs définis par le patient).
- Les 10 séances collectives
- L'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

**Margaux FERRIER**  
*Psychologue*

04 70 02 79 26 - poste 3536  
mferrier@ch-ainay.fr

