

## 2<sup>ème</sup> atelier

<p><u>Public cible</u> : jeunes adultes (20-25 ans) 10 personnes maximum (seulement les patients)</p>
<p><u>Compétences</u> : Autosoin</p> <p>Repérer les aliments à risque Appliquer les bonnes pratiques alimentaires</p>
<p><u>Objectifs éducatifs</u> :</p> <p>À l'issue de la séance le patient sera capable de repérer les aliments incriminés (contenant du gluten), analyser une étiquette de produit, identifier et modifier les ingrédients d'une recette pour qu'elle devienne sans gluten.</p>
<p><u>Moyens matériels</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Étiquettes plastifiées des aliments avec et sans gluten</li><li>○ 1 imprimante</li><li>○ 1 plastifieuse</li><li>○ Tableau ou paperboard + feutres</li><li>○ Une salle</li><li>○ Des chaises</li><li>○ Des tables</li><li>○ Aimants ou scotch</li><li>○ Étiquettes de produits</li><li>○ Ustensiles de cuisine</li><li>○ Feuilles A4 + stylos</li><li>○ Livrets récapitulatifs de la séance</li></ul>
<p><u>Éducateurs</u> :</p> <p>1 diététicien formé à l'ETP</p>
<p><u>Durée de l'atelier</u> :</p> <p>1<sup>er</sup> exo (20-30min) : reconnaître les aliments sans gluten Classer étiquettes avec / sans gluten</p> <p>2<sup>ème</sup> exo (30 min) : analyser les étiquettes de produits</p> <p>3<sup>ème</sup> exo (30 min) : adapter des recettes en sans gluten</p>

## Déroulement de l'atelier

### GLUT'AIM : Je le SABOte

#### Introduction :

- Se représenter
- Non jugement, bienveillance, confidentialité
- Annoncer les objectifs de la séance
- Faire le lien avec la séance précédente : celle d'avant était la présentation de la pathologie, et cet atelier permet l'autonomie dans ses choix alimentaires, adaptés à sa pathologie. Nous verrons comment repérer les aliments contenant du gluten et dans une troisième séance comment composer son repas avec la maladie cœliaque.
- Présenter le déroulé pour arriver au but de la séance

Objectif éducatif	Ce que fait l'éducateur	Ce que font les participants	Messages clés	Technique / outil éducatif	Durée ? Qui ?
Repérer les aliments incriminés (contenant du gluten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dessine un tableau à 2 colonnes (Gluten/Sans gluten).</li> <li>○ Dispose les étiquettes face cachée devant les patients</li> <li>○ Il fait la synthèse des réponses collectées et la correction des colonnes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les patients piochent chacun leur tour une étiquette</li> <li>○ Ils doivent la placer dans une des deux colonnes jusqu'à la fin du jeu</li> <li>○ Ils interviennent dans la synthèse par des questions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aliments sources de gluten : SABO, kamut, épeautre</li> <li>○ Aliments sans gluten : maïs, millet, quinoa, riz, tubercules, légumineuses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Travail de groupe</li> <li>○ Technique « piocher/classer »</li> </ul>	Durée : 30 min Educateur : un diététicien Groupe de 10 patients âgés entre 20 et 25 ans.
Analyser une étiquette de produit	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Distribue 1 emballage de produit contenant du gluten et 1 emballage de produit sans gluten.</li> <li>○ Explique les consignes : liste des</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Relèvent les éléments indiquant la présence ou non de gluten</li> <li>○ Interviennent dans la synthèse par des questions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Logo sans gluten</li> <li>○ Liste d'ingrédients</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Travail de groupe</li> </ul>	Durée : 30 min Educateur : un diététicien Groupe de 10 patients âgés entre 20 et 25 ans.

	<p>ingrédients, logo sans gluten, traces, allergènes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fait la synthèse de l'exercice, la correction</li> </ul>				
<p>Identifier et modifier les ingrédients d'une recette pour qu'elle devienne sans gluten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Demande aux patients une recette appréciée</li> <li>○ Liste les ingrédients au tableau avec l'aide des patients</li> <li>○ Demande aux patients d'identifier</li> <li>○ Distribue le livret récapitulatif des 3 activités</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Trouvent une recette intéressante</li> <li>○ Identifient le ou les ingrédients incriminés</li> <li>○ Trouvent une alternative sans gluten</li> <li>○ Notent les recettes abordées et les modifications apportées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Recettes adaptées</li> </ul>	<p>Travail de groupe</p>	<p>Durée : 30 min Éducateur : un diététicien Groupe de 10 patients âgés entre 20 et 25 ans.</p>

### Évaluation :

Type d'évaluation	Évaluation du programme avec les séances	Évaluation administrative
Outils	« Araignée des objectifs » pour les patients / aidants / entourage Méthode de l'arbre (projet, ressenti, atouts, axes d'amélioration) pour l'équipe pluridisciplinaire	Tout ce qu'on a relevé dans l'évaluation du programme et des séances (arbre et l'araignée des objectifs)
Déroulement	Au début de la première séance À la fin de la dernière séance	Rassemblement de tous les documents au fil des 4 ans
Moment de l'évaluation	Début et fin du programme	Au bout des 4 ans

