

# Nom séance : Etivalence

Séances :

1. Qu'est-ce que la pathologie ?
2. Connaître les groupes alimentaires (théorique) et savoir faire un repas équilibré (pratique)
3. Savoir lire une étiquette (théorique), équivalences et faire des choix éclairé pendant les courses (pratique)
4. Reconnaître ses différentes sensations alimentaires

Public cible : 6 personnes en situation d'obésité, adultes

Compétences :

1. Autosoin : Faire un choix éclairé et autonome pendant ses courses

Objectifs éducatifs :

- ➔ A l'issue de la séance le patient sera capable de lire correctement les étiquettes
- ➔ A l'issue de la séance le patient sera capable de connaître les équivalences glucidiques et lipidiques d'un produit

Moyens matériels :

- Une salle
- 5-6 emballages alimentaires
- Morceaux de sucre et beurres individuels + assiettes
- Gommettes
- Aliments
- Balance

Educateur : 1 Diet

Objectif éducatif	Ce que fait l'éducateur	Ce que font les participant	Messages-clés	Technique / Outils éducatifs	Durée Qui
<b>Objectif 1 : Lire correctement les étiquettes</b>	Demander à chaque binôme d'analyser la déclaration nutri et la liste des ingrédients	Faire des binômes Analyser la déclaration nutri et la liste des ingrédients	Liste des ingrédients : Ingrédients, ordre, additifs Déclaration nutri :	Technique : Binômes Chaque binôme à 2 emballages	30 min

## Nom séance : Etivalence

	Passer dans les groupes Analyser les réponses des binômes	Présenter leur choix final et pourquoi	Quantités	Outils : Fiche comparative de 2 emballages d'un même produit	
<b>Objectif 2 : Connaître les équivalences glucidiques et lipidiques d'un produit</b>	Expliquer le jeu Faire la correction	Placer les gommettes selon l'assiette correspondante	Prise de conscience des quantités	Technique : Confettis  Outils : Aliments, emballages	30 min

Introduction : 15 min

2. Demander à faire un rappel de la séance dernière sur les groupes alimentaires
  - Chaque personne du groupe cite un élément de la séance précédente
3. Expliquer le thème de la séance, les objectifs et le déroulement :
  - Thème : étiquettes alimentaires
  - Objectifs : cf feuille d'avant
  - La séance va se dérouler en 2 temps

Conclusion = reformulation : 15 min

4. Regard critique Nutriscore (additif / sucre)
5. Différence entre croyance et réalité de la quantité
6. Demander ressenti de chaque personne vis-à-vis de la séance = évaluation

### Evaluation :

Pourquoi ?

- S'assurer que le patient ait bien assimilé la séance et savoir son ressenti vis à vis de tout ça

Pour qui ?

- Le patient, ce qui nous permet de se situer également en tant qu'animateur de la séance

# Nom séance : Etivalence

Que faut-il évaluer ?

- Ressenti, compétences, pertinence des animations de l'atelier

Comment s'y prendre ?

- Thermomètres en fonction de chaque compétences, avec des post-it de couleur (ex : je me sens capable de lire des étiquettes) = **15 minutes**

→ R

e

m

p

l

i

r

u

n

a

r

b

r

e

a

u

m

o

m

e

n

t

d

u

D