



# ABORDER LA THÉMATIQUE DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE EN ETP AUPRÈS DES PVVIH/HÉPATITES VIRALES

Anne BERNIN

Diététicienne - Coordinatrice ETP

HÔPITAL HÔTEL-DIEU

Service d'Immuno-infectiologie des Prs Jean-Paul VIARD et Dominique SALMON

Programme d'Éducation Thérapeutique du Patient « [Un temps pour Soi](#) »

# \* Le programme « Un temps pour soi »

Hôtel Dieu  
Équipe pluridisciplinaire

1 Coordinateur

2 médecins référents

- 1 Médecin
- 1 psychiatre
- 1 psychologue
- 1 Pharmacien
- 3 IDE
- 1 Danse-thérapeute
- 1 Diététicienne
- 1 assistante sociale
- Association AIDeS

13 professionnels  
10 formés ETP

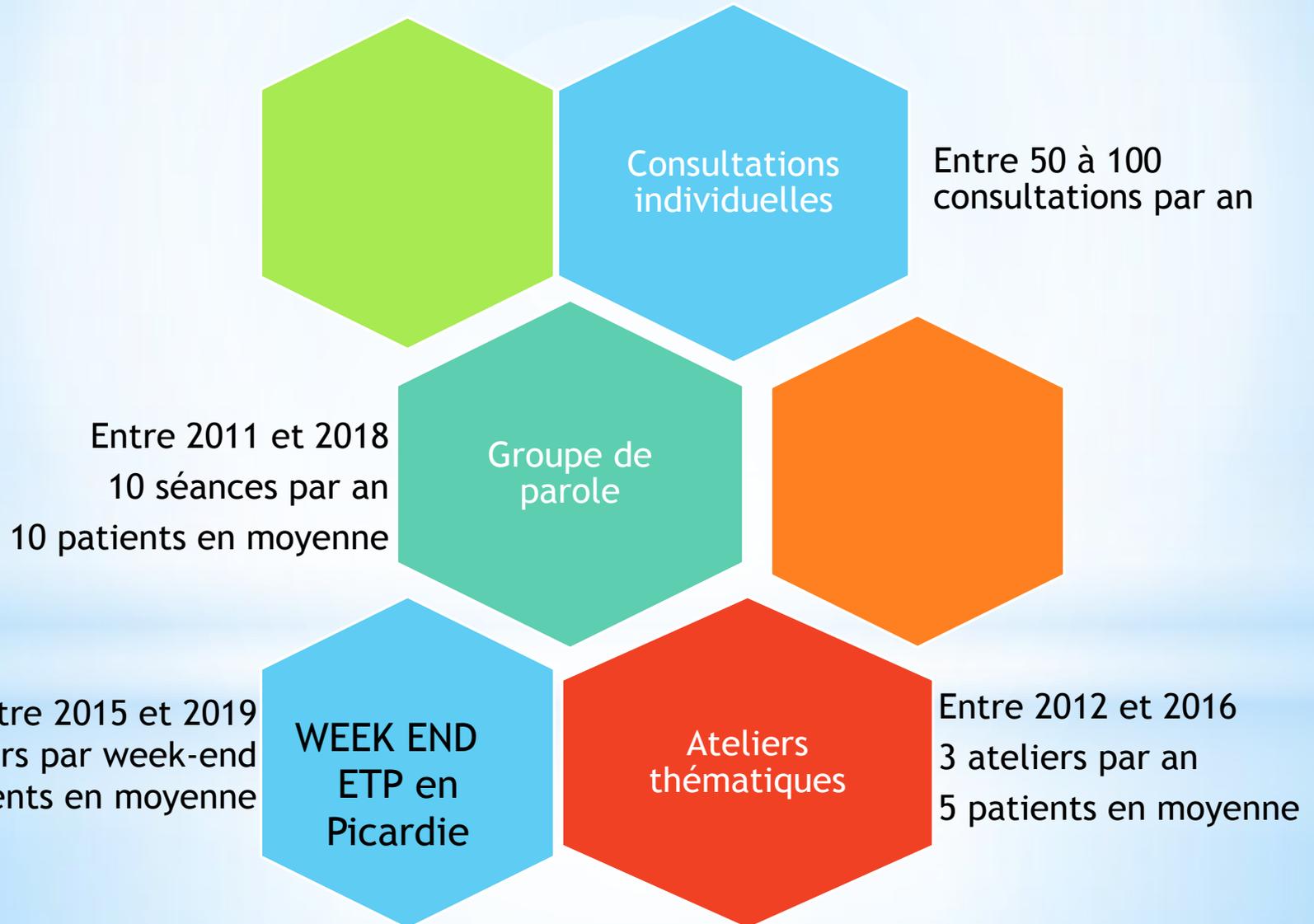
Réunions de coordination :  
3 COMPIL par an

Réunions d'équipe  
1 par mois

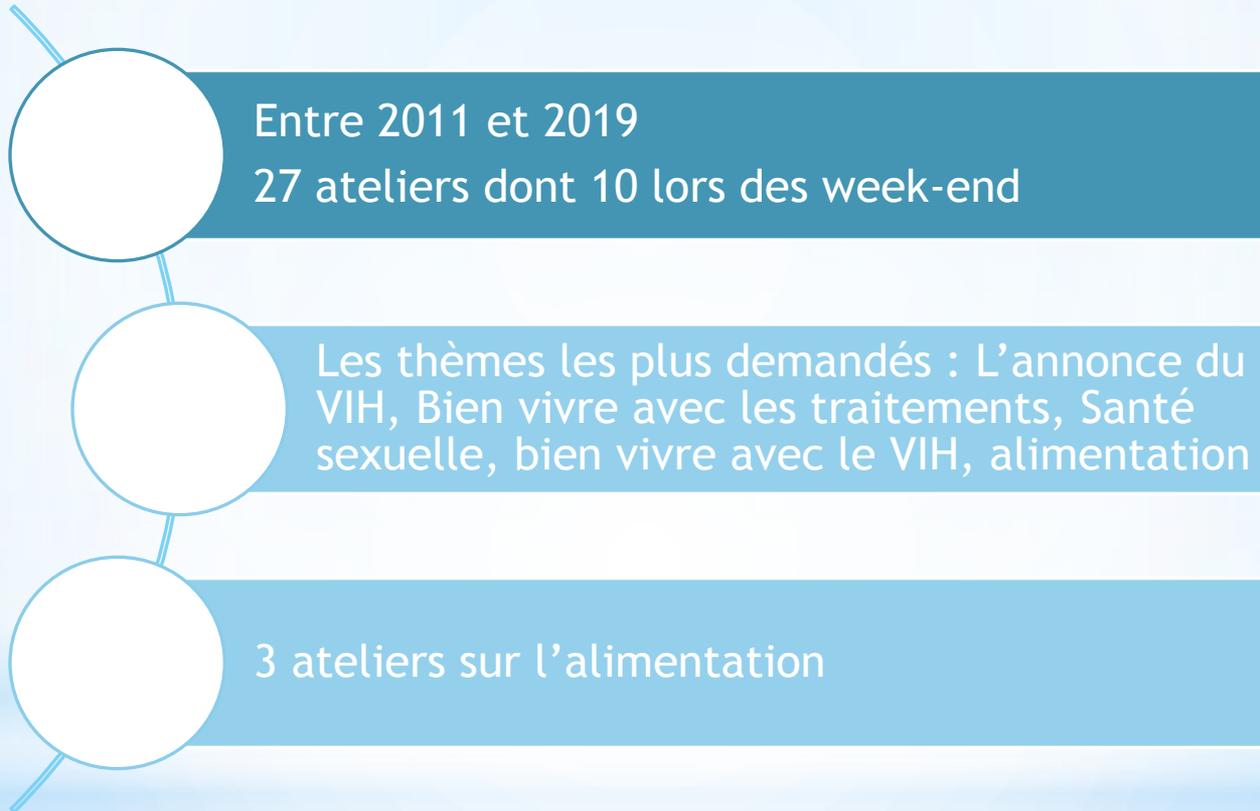
1 rapport d'activité  
annuel

*Programme ETP autorisé par l'ARS depuis décembre 2010*

# \* Offre de soins en ETP



# \* Les ateliers thématiques



# \* Les ateliers thématiques

## \* PUBLIC CONCERNÉ

Tous les PVVIH de la consultation du centre de diagnostic, les patients PEC en ETP, et les patients de Cochin et d'autres hôpitaux.

## \* INTERVENANTS

Une diététicienne et un autre animateur  
(association AIDeS)

Un médecin

## \* RECRUTEMENT

Affiches et flyers (en salle d'attente,  
dans les box des médecins, équipe ETP)



# \* Les ateliers thématiques

thème

- Objectifs pédagogiques spécifiques
- Compétences visées

méthode

- Décrite dans la fiche pédagogique
- Interactive, participative, exploratoire

déroulé

- Élaboration des différentes séquences
- Temps d'évaluation

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE « Un temps pour soi »

FICHE n°2 \ 2015 Atelier thématique: « Mieux manger pour être en bonne santé »	
<b>Durée totale :</b> 2h00	
<b>Intervenants :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Modérateur/ Maitres du temps</u> : Stéphane Jolliot (Association AIDES)</li> <li>- <u>Animateurs</u> : Anne Bernin (diététicienne), Jean-Paul VIARD (médecin), ... pharmacien</li> <li>- <b>Nombre de participants</b> : participation ouverte à tous, sans inscription, ni pré-requis</li> </ul>	
<b>Compétences visées :</b>	Savoir et savoir-faire
<b>Objectif pédagogique général</b>	Compétences de soins
<b>Objectifs pédagogiques spécifiques</b>	<p>Le patient sera capable de différencier les différents groupes d'aliments et à quel besoin ils répondent.</p> <p>Il sera capable de composé un menu équilibré.</p> <p>Le patient sera capable de cibler les aliments à éviter ou à privilégier lorsque l'on a une infection par le VIH (bonnes graisses, antioxydants...) et de composer un repas équilibré.</p> <p>Il sera capable de lire les étiquetages alimentaires et de faire une comparaison et un choix éclairé.</p>
<b>Méthode pédagogique</b>	<u>Méthode de la découverte, interactive</u> : elle est centrée sur le patient en partant de son questionnement, elle permet faire un point sur les connaissances du groupe et d'enrichir la discussion par l'avis des patients et l'expertise du professionnel.
<b>Message clés</b>	L'alimentation équilibrée permet d'apporter au corps la quantité et la qualité des nutriments suffisant pour couvrir les besoins et maintenir en bonne santé. Les PVVIH doivent être d'autant plus attentif à leur alimentation qu'ils sont à risque plus important de développer des maladies cardiovasculaires, de l'ostéoporose et de vieillir prématurément.
<b>Outils et supports</b>	Paperboard, étiquettes, jeux de cartes « aliment »...

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE « Un temps pour soi »

<b>pédagogiques</b>	
<b>Accueil des participants</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les participants notent leur prénom ou pseudonyme sur une étiquette et la colle sur leur vêtement.</li> <li>○ 1 seul groupe est formé autour d'une table.</li> </ul> <p>Présentation de la soirée par SJ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Présentation rapide du programme</b> « Un temps pour soi »</li> <li>○ <b>Présentation</b> de la soirée et du travail de groupe : objectif de l'atelier, son déroulement et questionnaire de satisfaction à remplir en fin de séance. Le buffet est mis à disposition des participants tout au long de la soirée.</li> <li>○ <b>Règles de fonctionnement</b> : - confidentialité, - respect de l'opinion des autres – possibilité de ne pas s'exprimer, - liberté de changer d'avis, et éteindre les portables. (<i>poster récapitulatif des règles affiché dans la salle</i>).</li> </ul>
<i>Début de séance prévue à 18h45</i>  <b>Séquence 1 - 25 min</b> Recueil des besoins	<p>20' – <b>Présentation du thème de réflexion par AB</b> : « Mieux manger pour être en bonne santé »</p> <p>Tour de table succinct des animateurs et des participants</p> <p>Chaque participant partage oralement une préoccupation ou une question en lien avec l'alimentation en générale ou par rapport à son cas particulier...</p> <p>L'un des animateurs le note sur le chevalet et regroupe les différentes problématiques qui en émergent. Le tour de table s'arrête quand tout le monde s'est exprimé.</p>
<i>Vers 19h10</i>  <b>Séquence 2 – 70 min</b> Travail de groupe	<p>5' – <b>Hierarchisation des thèmes à aborder.</b></p> <p>70' – <b>Réponses aux questions/préoccupations par le groupe et la diététicienne</b> :</p> <p>Plusieurs sujets possibilités :</p> <p>1- <b>L'équilibre alimentaire</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quels sont les différents groupes d'aliments et à quels besoins ils répondent : l'animateur questionne les participants sur leurs connaissances et note au fur et à mesure sur le tableau, il complète et s'aide des photos si besoin.</li> <li>▪ Quels sont leur fréquence dans la journée et la quantité idéale à chacun : idem             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Supports : pancarte groupe d'aliments, photos d'aliments</b></li> </ul> </li> </ul>

	<p><b>2- La prévention des maladies cardiovasculaires</b> : quels sont les aliments protecteurs et ceux à éviter pour prévenir de l'athérosclérose, l'ostéoporose, l'inflammation chronique, le vieillissement prématuré...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Les photos sont étalées sur la table et il est demandé aux patients de choisir les aliments qu'ils pensent être protecteurs.</li><li>▪ Un tour de table est fait et l'animateur prend la photo et demande à chaque patient d'expliquer en quoi l'aliment est protecteur. L'animateur le note au tableau.</li><li>▪ La même chose sera faite pour les aliments à éviter.<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Supports : photo d'aliments</li></ul></li></ul> <p><b>3- Savoir lire les étiquetages sur les emballages</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Chaque participant choisit un emballage.</li><li>▪ Lors d'un tour de table, chacun décrit la composition nutritionnelle et la commente. L'animateur complète les connaissances. Les informations importantes sont notées sur le tableau.<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Supports : emballages d'aliments</li></ul></li></ul> <p><b>4- Faire un repas équilibré :</b></p> <p>Deux groupes sont formés et les aliments factices sont utilisés pour réaliser un repas équilibré. Les patients s'organisent et discutent entre eux. Une fois le repas terminé, il est commenté par l'ensemble du groupe. Une consigne différente peut être donnée à chacun des groupes (repas hypocalorique, riche en antioxydants, riche en bonne graisse...)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Supports : aliments factices</li></ul> <p><b>! En fonction du temps et des besoins, 1 ou plusieurs thèmes seront abordés</b></p>
--	--

# \* Les ateliers thématiques



2014

- Exploration des attentes et questions du groupe
- Réponses en groupe et complétées par la diététicienne
- Outil : photo d'aliments



2015

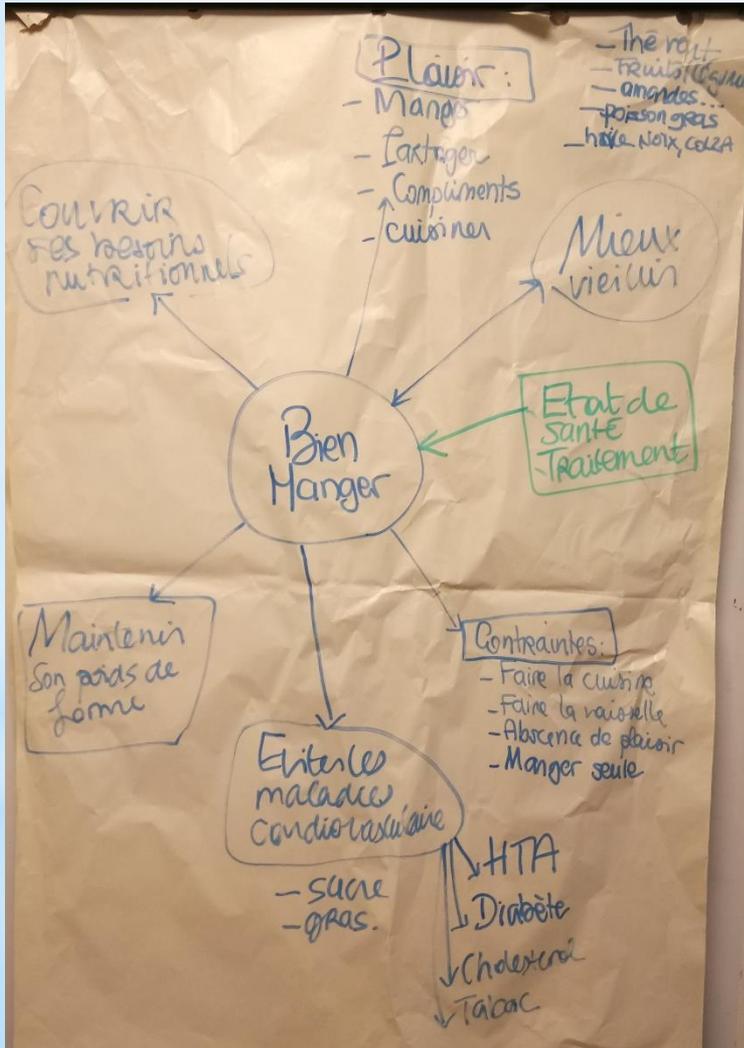
- Exploration des attentes et questions du groupe
- 4 options proposées :
  - Équilibre alimentaire
  - Prévention CV
  - Étiquetage alimentaire
  - Faire un repas équilibré
- Outils : photos, emballage, poster



2016

- Exploration des connaissances du groupe
- Elaboration de l'équilibre alimentaire par le groupe avec la diététicienne
- Outils : métaplan, photos d'aliments
- Document spécifique aux préoccupations des PVVIH

# \* Outils d'exploration

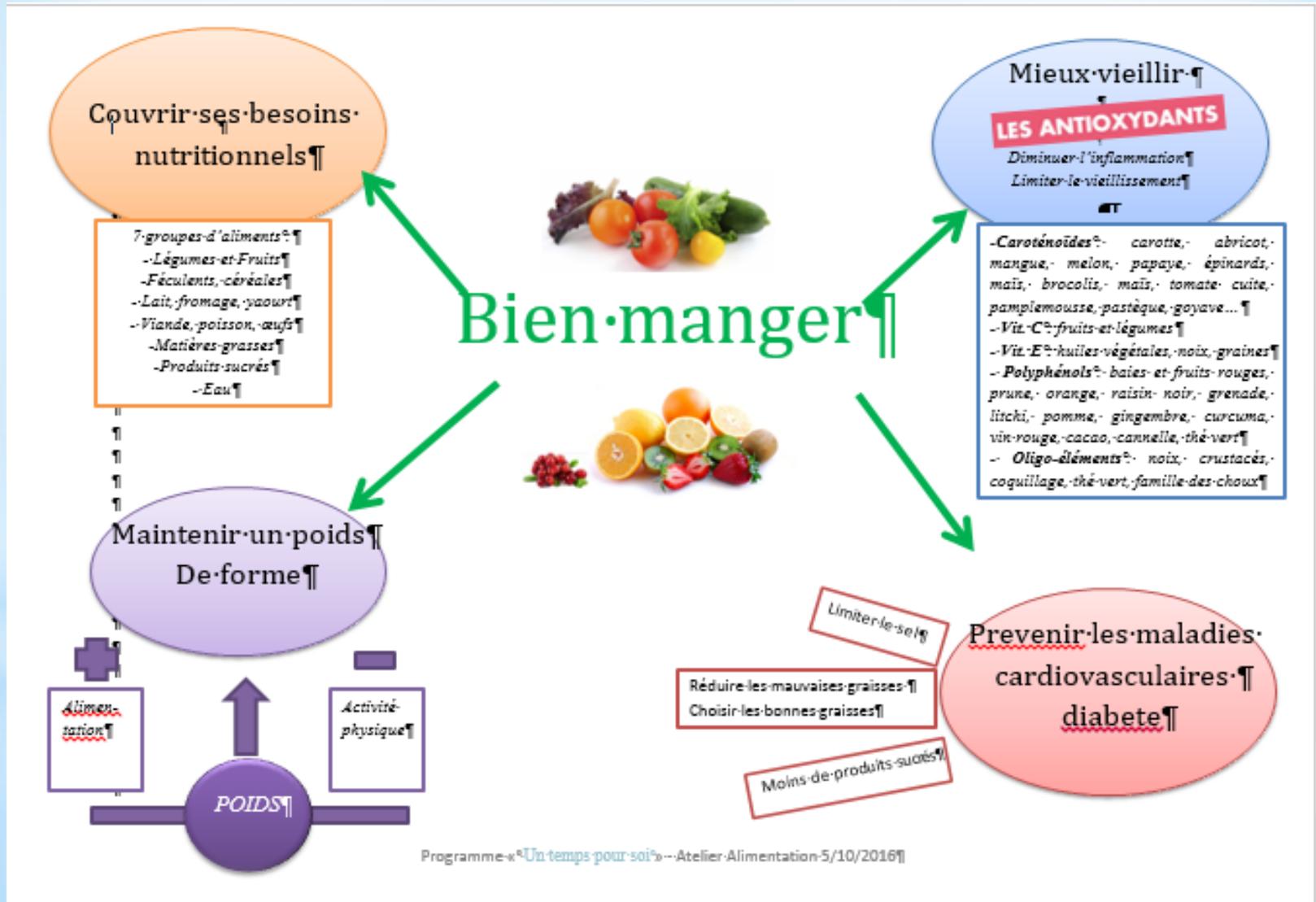


**Besoin journalier:**

- 1000 kcal** → 240/250g Glucides
- Eau = 1,5L** → 60g Lipides = huile
- 60g Protéines 1g/1kg/jr.
- Fruits** → vit C 3/jr
- Légumes** → 2/jr
- Féculents** → source lent Energie (Fibre) 1 portion à chaque repas
- Frite 1/semaine.
- viande, poisson, œufs, crustacés, coquillage** → Protéines 24/jr
- poisson: 2/semaine → 1 poisson gras
- viande: maigre: —
- grasse: Δ 2L
- œuf: 2 à 2/jr
- produits laitiers:** calcium, protéines 3/jr.
- Matières grasses:** Ω3-Ω6 - vit E
- produits sucrés**

48 carés

# \* Documents adaptés



# \* Documents adaptés

## CHOISIR LES BONNES graisses ¶



**Huiles ou margarines :** ¶  
Prenez l'habitude de les doser à l'aide d'une cuillère à soupe ¶  
⇒ 1 par personne pour l'entrée ¶  
⇒ 1 par personne pour le plat ¶

### Couvrir les besoins en oméga-3 ¶

**- Origines végétales :** ¶  
Huiles de colza, noix, soja, et de lin, noix, noisette, amandes, pistaches, margarines, mâche, cresson, pourpier. ¶

**- Origines animales :** ¶  
Poissons gras (anchois, hareng, maquereau, sardine, saumon de l'atlantique, thon frais, anchois) ¶

### Favoriser les graisses insaturées :

- Huile de colza ou noix pour l'assaisonnement ¶
- Huile d'olive ou l'isio protect pour la cuisson ¶
- Huile d'arachide ou l'isio4 pour la friture ¶
- Margarines molles pour tartine et cuisson (St Hubert oméga3, Fruit d'or oméga3) ¶

### Réduire les graisses saturées :

- beurre : limité à une cuillère à soupe par jour ¶
- fromage limité à une portion par jour ¶
- éviter huile de palme et coprah, le suif, le saindoux, la noix de coco (pulpe et lait) ¶
- Choisir les morceaux de viande maigres ¶
- A consommer occasionnellement : charcuterie, sauces, fritures, pâtisserie... ¶
- éviter les graisses partiellement hydrogénées (produits industriels) ¶



# \* Questionnaire de satisfaction

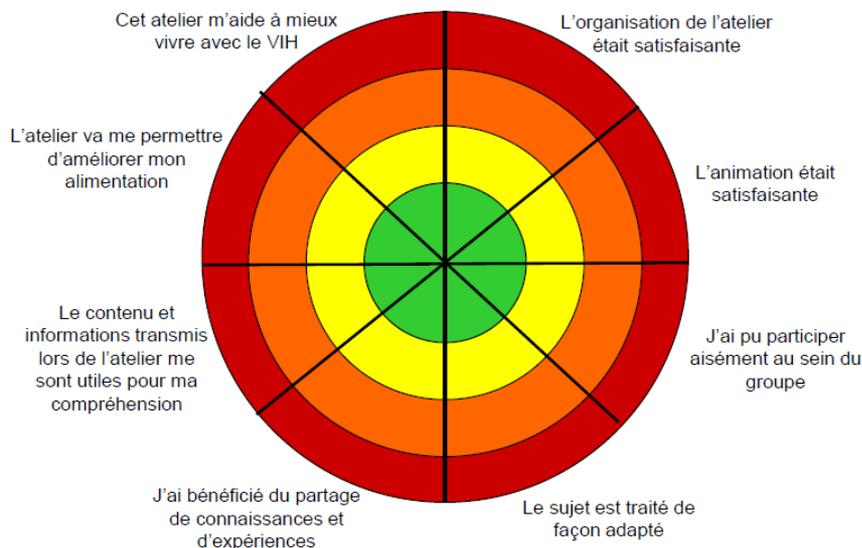
Mieux manger pour être en bonne santé

17 juin 2015

## Questionnaire d'opinion

Vous avez participé à cet atelier. Nous aimerions connaître votre avis.  
Avec une croix, indiquez votre opinion sur la cible pour les thèmes suivants :

- = tout à fait d'accord,
- = plutôt d'accord,
- = plutôt pas d'accord,
- = pas du tout d'accord



Dans quel site hospitalier êtes-vous suivi pour votre prise en charge médicale ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avez-vous déjà d'une consultation diététique ?

Oui

Non

Sur quel hôpital ? :

Hôtel Dieu

Cochin

Autre : \_\_\_\_\_

Quel(s) thème(s) souhaiteriez-vous aborder lors d'un prochain atelier ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

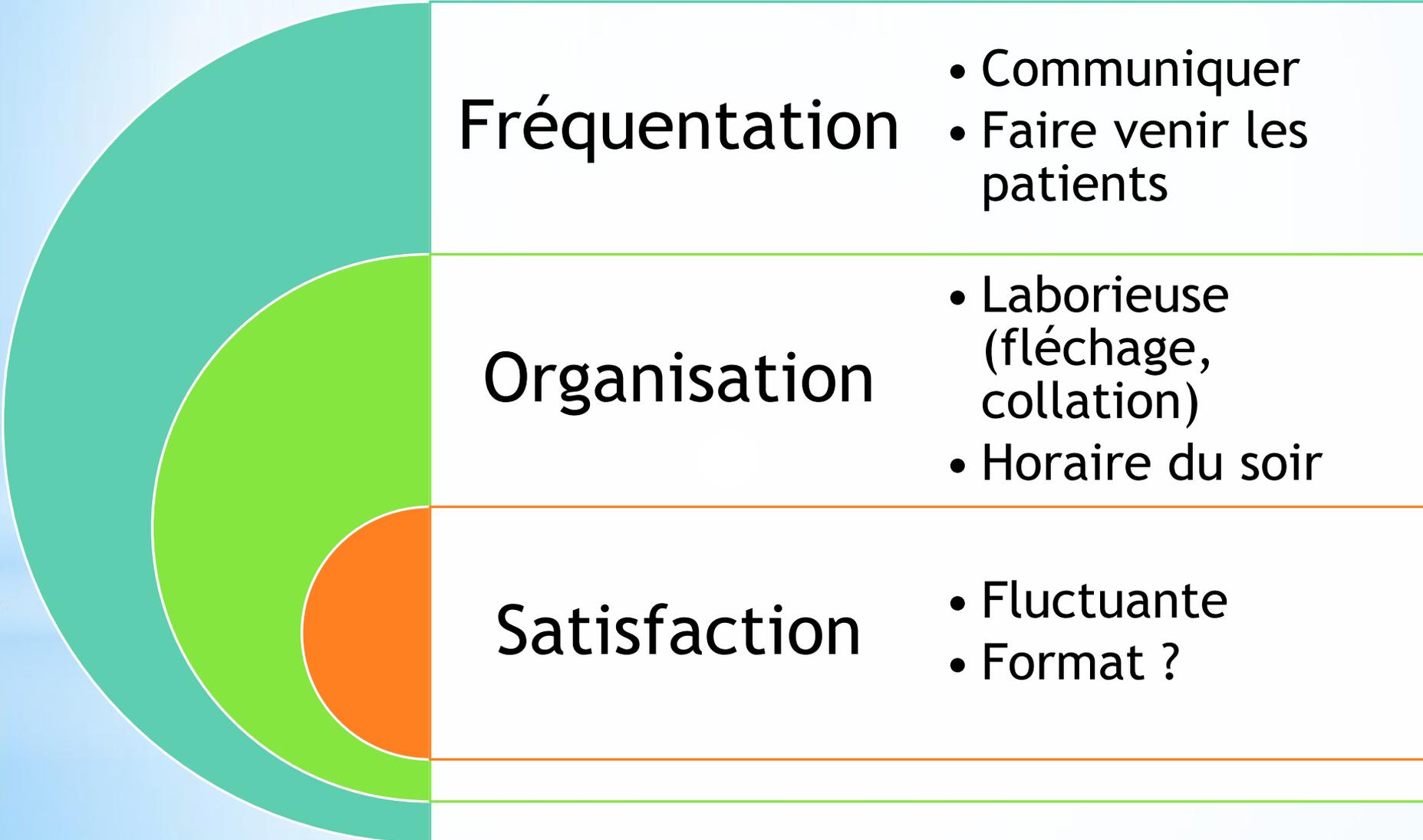
\_\_\_\_\_

Avez-vous des remarques, suggestions et souhaits à exprimer ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# \* Retour d'expériences



## Fréquentation

- Communiquer
- Faire venir les patients

## Organisation

- Laborieuse (fléchage, collation)
- Horaire du soir

## Satisfaction

- Fluctuante
- Format ?

# \* Des pistes d'amélioration

Prise en charge  
individuelle au  
CD

Bilan  
systématique  
en HDJ

Mutualiser dans  
le GH les  
évènements

Partenariat  
avec les  
associations

Organisation  
de week-end

