

# ATELIER COLLECTIF EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Estelle Mayan, diététicienne,  
Marie Françoise Le Lezec et Emmanuelle Capron Trouillard, infirmières

## Programme ETP VIH



Hôpital Raymond Poincaré  
Unité Jean Michel Basquiat  
Hôpital de Jour  
104 boulevard Raymond Poincaré  
92380 GARCHES  
[hdj.basquiat@rpc.aphp.fr](mailto:hdj.basquiat@rpc.aphp.fr)

Horaires d'ouverture :

**Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30**  
Tél : 01 47 10 77 70 Fax : 01 47 10 44 83

En cas d'urgence uniquement weekend et jours fériés :

01 47 10 77 74  
(Service d'hospitalisation)

## CONTEXTE

- + de surcharge pondérale : demande d'aide
- Moins de disponibilité en diététique
- Unité de nutrition au sein de la structure
- 3 sessions « équilibre alimentaire » ont été organisées.
- La dernière session a été répartie en 2 séances.

# OBJECTIFS DES ATELIERS

## Connaitre les besoins nutritionnels pour manger équilibré

- Identifier les besoins nutritionnels selon la pyramide de l'INPES
- Savoir classer les aliments selon les 7 groupes alimentaires.
- Identifier ses propres déséquilibres alimentaires à partir des repas d'une journée type
- Proposer des modifications pour équilibrer ses repas en respectant ses goûts personnels.

# INTERVENANTS

- IDE ETP et Membre associatif ETP Aides:  
animation, coordination
- Diététicienne:  
Classement des aliments et constitution de menus
- Nutritionniste:  
apports théoriques mécanismes de la digestion et  
principaux nutriments
- Infectiologue:  
apports théoriques VIH/ARV et nutrition
- Secrétaire:  
Observation/Compte rendu

## Atelier ouvert à tous



« Pour un meilleur équilibre alimentaire »



✓ Apprendre à repérer les différentes classes d'aliments

✓ adapter ma liste de courses



✓ Elaborer 2 menus équilibrés



en fonction de mes habitudes et de mes goûts



Mardi 21 Juin à 14 heures

A l'hôpital de jour, Unité Basquiat

Hôpital Raymond Poincaré 92380 GARCHES

INSCRIPTIONS : AU 01 47 10 77 70



Avec Dr P. de Lencquesaing

Dr S. Lencquesaing

Dr M. Bonaldi, médecin nutritionniste

Nicole Comarade, diététicienne

Emmanuelle Capuron, infirmière d'éducation thérapeutique

Chantal et Mathieu, association



**RENCONTRE AUTOUR DU THEME :**  
**« L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE »**



Avec Estelle Mayan, diététicienne,  
Marie Françoise et Emmanuelle, infirmières

**Mardi 15 Janvier (1<sup>ère</sup> partie)**

**+**

**Mardi 19 février (2<sup>ème</sup> partie)**

**14H à 15H30**

*S'inscrire à l'accueil, SVP*

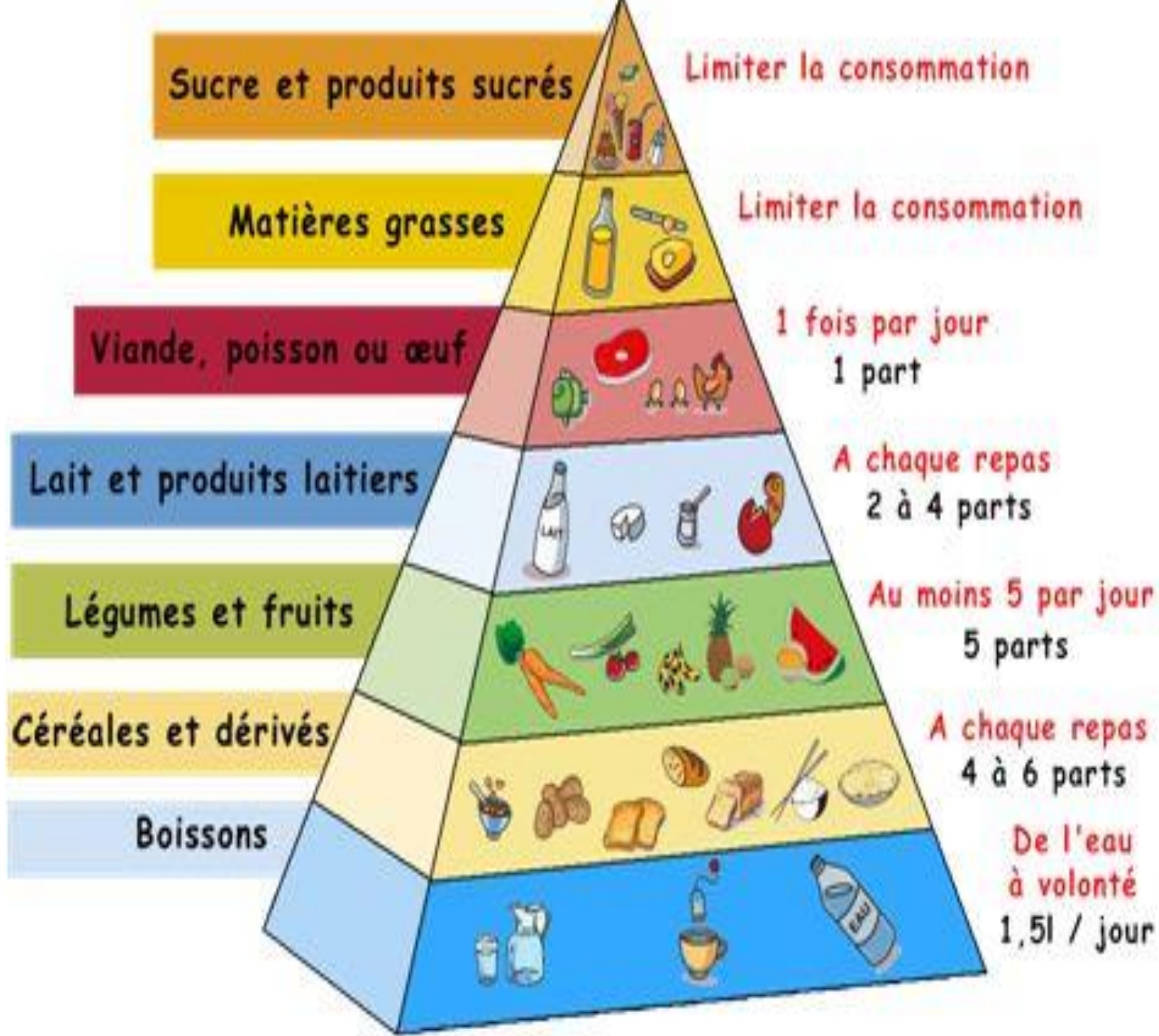
# DEROULEMENT ATELIER

- **Présentation:** rappel du cadre (programme ETP), règles (confidentialité), tour de table (pseudos), objectifs
- **état des lieux:**
  - se situer sur une échelle de 0 à 10: Je ne mange pas équilibré - je mange équilibré
- **Échanges:**
  - **jeu de la ligne:** manger c'est avoir la santé, manger c'est se faire plaisir, quand on a le VIH on ne peut pas manger n'importe quoi,... - IDE et Aides
  - Présentation de la **pyramide des besoins** de l'INPES - diététicienne
  - Présentation du **Nutriscore** - diététicienne
  - **Mécanismes de la digestion et principaux nutriments** (dépense énergétique de repos, masse grasse /masse maigre) - médecin nutritionniste
  - **Nutrition et VIH/ ARV** (lipodystrophies, syndrome métabolique) - Infectiologue
- **plan d'actions :**
  - trier les images d'aliments par groupes d'aliments
  - Equilibrer un menu selon ses propres goûts : groupes de 2 ou 3 puis rendu au groupe entier
  - Lire les étiquettes
- **Conclusion :**
  - **Comment vous sentez vous ?** Est ce que la réunion vous apporté quelque chose et quoi ? **Quel est votre choix ?**
  - se situer à nouveau sur **une échelle de 0 à 10** : «Je ne mange pas équilibré - je mange équilibré »

# OUTILS

- Pyramide des besoins ou courbe des repères nutritionnels (PNNS)
- Brochures à thème nutrition (voir classeur)
- Lien fabrique à menus
- Images d'aliments divers à coller avec Patafix sur une des feuilles représentant les 7 groupes d'aliments (Viandes poissons oeufs, féculents, produits laitiers, boissons, fruits et légumes, matières grasses ajoutées, produits sucrés).
- Etiquettes nutritionnelles (emballages d'aliments)
- Questionnaire de satisfaction
- Partage d'un gouter équilibré





## COMMENT LE NUTRI-SCORE EST-IL CALCULÉ ?

Le calcul du Nutri-Score a été mis au point par des équipes de recherche internationales, composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes. Il tient compte :

- DES NUTRIMENTS ET ALIMENTS À FAVORISER : fibres, protéines, fruits et légumes.



- DE L'ÉNERGIE ET DES NUTRIMENTS À LIMITER : calories, acides gras saturés, sucres, sel



BOUN À SAVOIR



*Pour mieux me repérer*

Le Nutri-score ne remplace pas les informations nutritionnelles obligatoires déjà présentes sur les emballages, il en facilite la lecture.



## QUAND LE NUTRI-SCORE VA-T-IL FAIRE SON APPARITION DANS LES RAYONS ?

Il va apparaître progressivement sur les emballages et les sites de e-commerce pour les entreprises qui se sont engagées à l'utiliser.



C'EST + FACILE  
DE MANGER MEUX.

Le Nutri-Score est un logo développé et soutenu par les pouvoirs publics.

Plus d'informations sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)



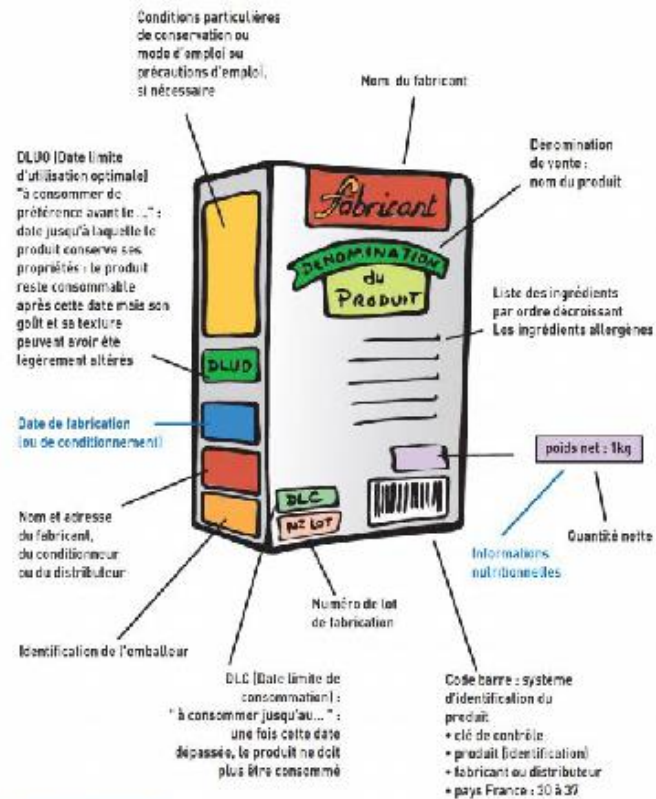
## — LE — NUTRI-SCORE



C'EST + FACILE  
DE MANGER MEUX.



## La lecture des étiquettes



# RESULTATS

## Points forts :

### ❖ Pour les bénéficiaires:

- Pluridisciplinarité des acteurs
- Apports théoriques médicaux (nutritionniste et infectiologue)  
= arguments motivants +++ à la perte de poids
- Classement des aliments par le groupe : très apprécié.
- «Super que les soignants enlèvent leur blouse»
- Approche non culpabilisante
- Bons retours sur les questionnaires de satisfaction

### ❖ Pour les acteurs:

- Pluridisciplinarité des acteurs
- Travail d'équipe soignante/association (Aides): très enrichissant et complémentaire.
- Jeu de la ligne favorise la dynamique de groupe

# RESULTATS

## Points faibles:

- 1<sup>ère</sup> session , 1 seul participant sur 11 inscrits...Bon exercice pour les soignants!
- 3<sup>ème</sup> session répartie en 2 séances: pas de participants pour la 2<sup>ème</sup> séance (épidémie de grippe...?)
- Répartition de la parole insuffisamment contrôlée
- Jeu de la ligne: « manger c'est avoir la santé ».  
Les participants ont tous donné la même réponse.
- Attention aux termes médicaux trop techniques.
- 1<sup>er</sup> atelier trop ambitieux, programme trop chargé
- Absence de support à remettre en fin de séance sur le classements des aliments en 7 groupes. Depuis un document a été conçu par l'équipe.

# CONCLUSION

- Travailler sur nos réticences de soignants à proposer des activités de groupes
- Comment sensibiliser, motiver?
- Faut il sortir du cadre hospitalier?
- jeu de la ligne : trouver des phrases ambiguës pour faire réagir.  
L'embonpoint est un signe de bonne santé, le jeûne aide à maigrir, les ARV font grossir....
- Prévoir des supports a remettre aux patients en fin de séance.  
Depuis, un document a été conçu par l'équipe pour aider les personnes à classer les aliments en 7 groupes.