

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

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. Bonaché, 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^{ère} partie)

+

Mardi 19 février (2^{ème} partie)

14H à 15H30

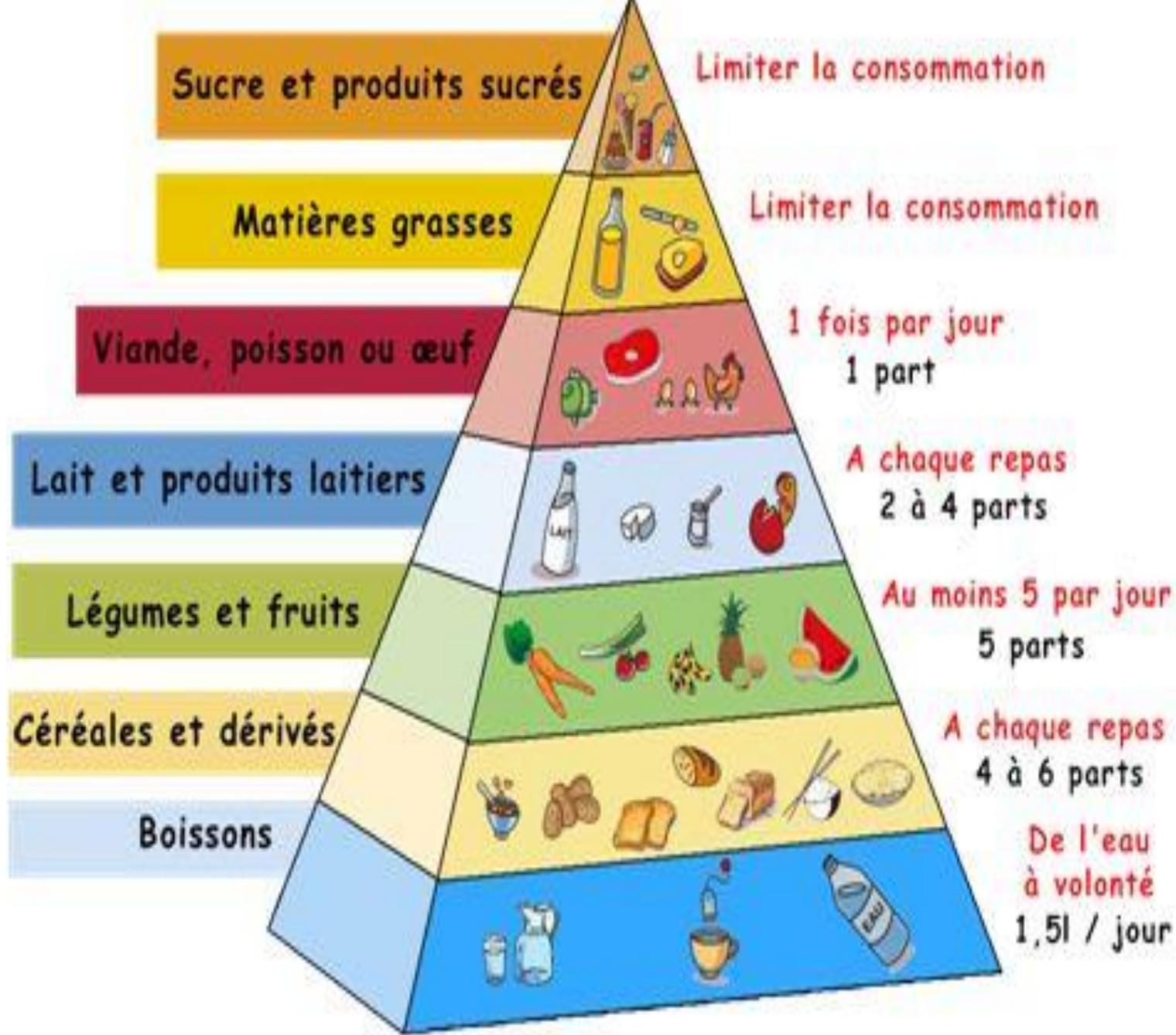
S'inscrire à l'accueil, SVP

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 MIEUX.

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

Plus d'informations sur mangerbouger.fr



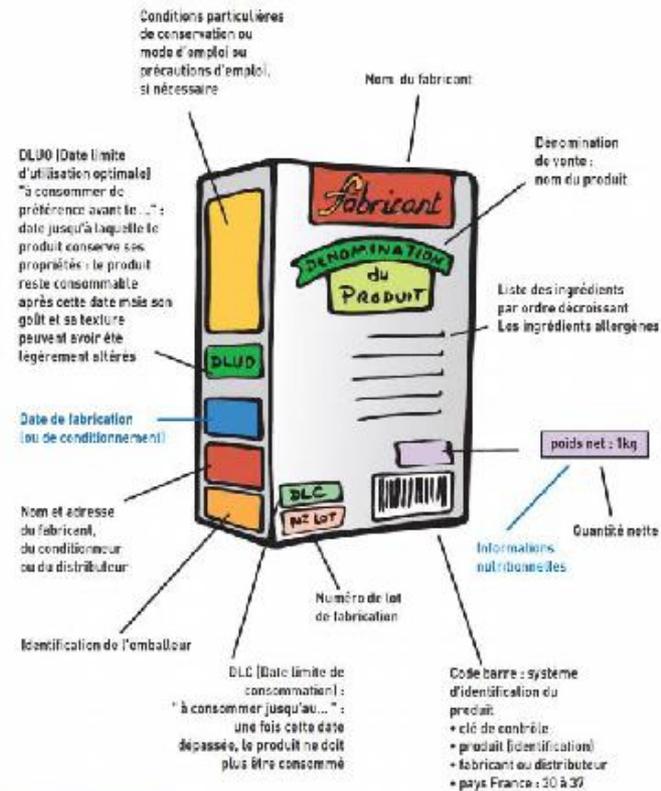
— LE — NUTRI-SCORE



C'EST + FACILE DE MANGER MIEUX.



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^{ère} session , 1 seul participant sur 11 inscrits...Bon exercice pour les soignants!
- 3^{ème} session répartie en 2 séances: pas de participants pour la 2^{ème} 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^{er} 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.