

PROCOLE

Bien connaître les sucres pour mieux contrôler ma glycémie

OBJECTIF : Connaître les aliments sources de glucides pour un meilleur équilibre glycémique

- **Connaître les sucres**
- **Identifier les aliments sources de sucres**
- **Comprendre les nécessités d'adapter ses apports en sucres**

PREPREQUIS :

- **Lieu** : salle de réunion de taille adaptée
- **Population cible** : patients diabétiques de type II et entourage
8 à 12 personnes
- **Durée** : 1h à 1h30
- **Animateurs** : Diététicienne/IDE ou Diététicienne/Médecin
- **Matériel** : tableau blanc ou à feuille, marqueurs de couleur

CONTENU :

1^{er} objectif opérationnel : Connaître les sucres

- **Mots-clefs** : glucides – simples/complexes – lent/rapide – goût – « interdit » – fibres – indice glycémique
- **Technique(s) d'animation conseillée(s)** : Brainstorming avec pour question d'appel : « Que vous évoque le mot « sucre » ? »
- **Autre(s) technique(s) possible(s)** : Métaplan, ...
- **Matériel** : post-it

2^{ème} objectif opérationnel : Identifier les aliments sources de sucres

- **Mots-clefs** : féculents – pain – fréquence – portion – équivalences
- **Technique(s) d'animation possible(s)** : boîte à sucre, cartes aliments
- **Matériel** : post-it, boîte à sucre, cartes aliments

3^{ème} objectif opérationnel : Comprendre les nécessités d'adapter ses apports en sucres

- **Mots-clefs** : glycémie – énergie – satiété – transit - plaisir
- **Technique(s) d'animation possible(s)** : Métaplan, brainstorming, loto
- **Matériel** : post-it, Loto