

## PROTOCOLE

### Bien connaître les matières grasses pour mieux gérer mon poids

#### **OBJECTIF : Connaître les aliments sources de lipides pour mieux gérer son poids**

- *Connaître les matières grasses*
- *Comprendre les nécessités d'adapter ses apports en matières grasses*
- *Identifier les aliments sources de matières grasses*
- *Trouver des alternatives à l'utilisation des matières grasses*

#### **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<sup>er</sup> objectif opérationnel : Connaître les matières grasses**

- **Mots-clefs** : lipides – (AG) essentiels – vitamines – animal/végétal – saturé/insaturé
- **Techniques d'animation**: Brainstorming avec pour question d'appel : « Que vous évoque le terme « matières grasses » ? », Méta-plan, ...
- **Matériel** : post-it, ...

##### **2<sup>ème</sup> objectif opérationnel : Comprendre les nécessités d'adapter ses apports en matières grasses**

- **Mots-clefs** : poids – énergie – construction - protection – plaisir
- **Technique(s) d'animation possible(s)** : Méta-plan, brainstorming, ...
- **Matériel** : post-it, feuilles blanches, ...

##### **3<sup>ème</sup> objectif opérationnel : Identifier les aliments sources de matières grasses**

- **Mots-clefs** : sauces, fromage, charcuterie, viennoiserie, friture, fréquence, quantité, ...
- **Technique(s) d'animation possible(s)** : loto
- **Matériel** : post-it, loto, ...

##### **4<sup>ème</sup> objectif opérationnel : Trouver des alternatives à l'utilisation des matières grasses**

- **Mots-clefs** : produits allégés, aromates, bouillon, ...
- **Technique d'animation** : brainstorming, recettes
- **Matériel** : fiches recettes, ...