

UNE APPROCHE DIETETIQUE ELARGIE

Contexte :

Le traitement du diabète passe par des conseils de modifications des conduites alimentaires. La très grande majorité des patients diabétiques a beaucoup de difficultés à les suivre.

En effet, l'acte alimentaire est au carrefour de nombreux déterminants (physiologiques, familiaux, psychologiques, culturels, sociaux, économiques...). Faire attention à son alimentation suppose la modification de tous ces déterminants.

Les tentatives de contrôle de l'alimentation sont souvent des échecs sur le long terme : ils induisent des résistances aux changements, des troubles de comportements alimentaires (repérés spontanément pour au moins 50% de nos patients) et une altération de la qualité de vie.

C'est pourquoi nous proposons des ateliers d'éducation thérapeutique axés sur nos attitudes face à la nourriture et sur la découverte de nos aliments avec tous nos sens.




Déroulement :

Atelier comportements alimentaires : Séance de 2 h, avec une dizaine de patients maximum, animée par une diététicienne et une psychologue.

- Questionnaire d'auto-observation de son comportement alimentaire
- Table ronde autour de situations-problèmes face à l'alimentation
- Utilisation d'outils comme support de discussion et/ou médiateur de relation si nécessaire (aliments factices, personnage puzzle...)

Atelier du goût : Séance de 2 h, avec une dizaine de patients maximum, animée par une diététicienne.

- Expériences de dégustation d'aliments 
- Traduction verbale des différents aspects sensoriels (odeurs, textures, bruits ...) de la dégustation
- Projection des bénéfices de ces expériences dans le quotidien

*« Je déchiquetais comme un chien enragé, maintenant je me respecte d'avantage »
« Je redécouvre le goût des aliments »
« Je ne prends plus mon frigo pour mon ennemi »
« Tous les jours sans grignotage sont des jours de gagnés »*

Ateliers d'éducation thérapeutique :

Objectifs généraux:

Déramatiser la diététique.

Tendre vers une conduite alimentaire régulée et une relation sereine aux aliments pour atteindre un poids et une glycémie équilibrés.

Rassurer le patient sur sa capacité à faire.

Améliorer sa relation au corps et à la maladie.

Objectifs opérationnels :

Réhabiliter tous les aliments.

Remplacer la frustration par le plaisir.

Ne pas manger au delà de ses besoins et de sa faim.

Repérer les situations où la réponse alimentaire n'est pas appropriée. Analyser et rechercher les autres réponses possibles.

Evaluation :



- Participation importante, sur inscription volontaire :
 - Comportements alimentaires : 40 patients en 6 séances
 - Ateliers du goût : 51 patients en 10 séances
- Satisfaction exprimée spontanément à l'issue des séances, et à distance

Conclusion :

Les notions transmises sont compréhensibles par tous. Les patients sont surpris de constater que la diététique n'est pas évoquée en termes de restriction et de renoncement. Ils sont invités à retrouver la dimension du plaisir lié à l'acte alimentaire. Le plaisir est un facteur de motivation facilitant les changements.

Cette démarche permet de lever l'appréhension des patients par rapport aux conseils diététiques, d'induire un comportement serein face à l'alimentation, et à terme, d'améliorer la qualité de vie des personnes diabétiques.

