**INTOLERANCE GLUCIDIQUE**

**Public visé** : Adolescents et adultes ayant une intolérance glucidique

**Conditions de l’éducation** : Individuel

**Objectif général** : Gérer une intolérance glucidique

### Nombre d’éducateurs : 1 à 2 (diététicienne et/ou infirmière)

**Durée de la séance** : Selon patient : 45 minutes à 1h00 répartie en 3 séquences

**Matériel à prévoir** : Schéma de l’appareil digestif (exemple : planche du laboratoire Roche) et schéma du pancréas, jeu de cartes d’aliments (exemple : Cartes de Produits Alimentaires ColorLibrary / info@mot-a-mot.com),

jeu de cartes sur les hypoglycémies, feuille compte rendu de séance, stylos

**Pré requis** : Connaître l’intérêt de l’hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO). L’intolérance glucidique et ses conséquences (diabète) ont été énoncées par le médecin.

**Recommandations pédagogiques**

**Avant de commencer**

* Accueillir le patient et se présenter
* Rappeler au patient que la séance est organisée en fonction des résultats du diagnostic éducatif et du contrat élaboré avec lui
* Informer le patient du déroulement et de la durée de la séance
* Partir systématiquement des connaissances du patient

**Pendant la séance**

* Partir systématiquement des connaissances du patient
* Valoriser ce que sait le patient au cours de la séance

**A la fin de la séance**

* Demander au patient de résumer le contenu de la séance et de dire ce qu’il va mettre en action

|  |
| --- |
| **Première séquence : Expliquer le rôle du pancréas dans sa fonction endocrine, exocrine**  |
| **DUREE** | **ACTIVITE SOIGNANT** | **ACTIVITE PATIENT** | **TECHNIQUE D’APPRENTISSAGE** | **EVALUATION****(outils et critères)**  |
| 10 minutes | Demande au patient :Situer le pancréas dans l’appareil digestif ?A quoi sert le pancréas ?Qu’est ce que l’insuline ?A quoi sert l’insuline ?Dans la mucoviscidose qu’est ce qui fait que le pancréas ne fonctionne pas bien ?Le soignant réajuste et /ou complète si besoin | Place sur le schémaNomme NommeExplique Explique |  Schéma appareil digestif vierge  Schéma du pancréas viergeRaisonnement à voix haute.Raisonnement à voix haute.Schéma du pancréas | Situe le pancréas sur l’appareil digestif1. fonctions : sécrétion enzymes (fonction exocrine) et insuline (fonction endocrine)

C’une hormone qui régule la glycémie dans le sang L’insuline fait baisser la glycémie et régule le taux de sucre dans le sang Les sécrétions qui sont épaisses bouchent les canaux ce qui empêche la libération adaptée de l’insuline.Le pancréas libère trop ou pas assez d’insuline. |
| **Deuxième séquence : Identifier les signes d’hypoglycémie et reconnaître les signes d’une intolérance glucidique** |
| **DUREE** | **ACTIVITE SOIGNANT** | **ACTIVITE PATIENT** | **TECHNIQUE D’APPRENTISSAGE** | **EVALUATION (outils et critères)** |
| 15 minutes | Demande au patient :Avez-vous déjà ressenti les symptômes (signes/ gêne) présents sur les cartes ? A quel moment les avez-vous ressenti ?Que vous évoque ces signes ?Qu’est-ce que c’est pour vous l’hypoglycémie ?Qu’est-ce que c’est pour vous l’hyperglycémie ?Par rapport à ce que l’on a abordé avant, quel lien avec le fonctionnement du pancréas ?Le soignant réajuste et /ou complète si besoin | Choisit les cartes qui correspondent aux signes déjà ressentis. Si aucun signe ne correspond à son ressenti il peut écrire sur une carte viergeDécrit les différents moments de la journée (après repas, à distance, après une activité physique,…)Nomme ExpliqueExpliqueExplique | Jeu de cartes des signesExposé inter-réactif Exposé inter-réactifExposé inter-réactif Exposé inter-réactifExposé inter-réactif | Au choix : sueurs, tremblement, fatigue, vue trouble, faim, trouble de l’humeur, céphalées, vertige, difficulté de concentration…L’hypoglycémie / hyperglycémieUne hypoglycémie  est un manque de sucre dans le sangL’hyperglycémie est un taux de sucre trop élevé dans le sangHypoglycémie : le pancréas libère trop insulineHyperglycémie : le pancréas ne libère pas assez d’insuline |
| **Troisième séquence : Justifier la nécessité de répartir les glucides dans la journée** |
| **DUREE** | **ACTIVITE SOIGNANT** | **ACTIVITE PATIENT** | **TECHNIQUE D’APPRENTISSAGE** | **EVALUATION (outils et critères)** |
| 15 minutes | Demande au patient :De quoi sont composés les aliments ?Parmi les cartes, quels sont les aliments/ boissons contenant des glucides (sucres)?Connaissez-vous les différents glucides ?Pouvez-vous trier les cartes que vous avez sélectionnées ?Quelle différence faites-vous entre les 2 catégories de sucres ?Parmi les cartes aliments, quels sont les aliments contenant des fibres ? A quoi servent les fibres ?Le soignant complète et/ou réajuste si besoin | NommeSélectionne les cartes aliments/boissons contenant des glucides (sucres**),** Nomme les 2 formes de glucidesTrie les cartes et explique le choix du triExpliqueSélectionne les cartes aliments contenant des fibres Explique | Raisonnement à voix hauteJeu de cartes d’aliments plastifiéesRaisonnement à voix hauteJeu de cartes d’aliments plastifiéesRaisonnement à voix hauteExposé interactifJeu de cartes d’aliments plastifiéesExposé interactif | Protéine, lipide, glucide- Sucres rapides (Glucides simples) source d’énergie, absorption rapide (produit sucré et boisson sucrée)- Sucres lents (Glucides complexes) source d’énergie entre deux repas, absorption plus longue (pain , céréales)Classement : ne contiennent pas de glucides, sucres rapides (beaucoup/un peu), sucres lents (beaucoup/un peu)- Sucres rapides = absorption rapide = énergie utilisée immédiatement : ils se digèrent rapidement. La glycémie augmente rapidement. (ex : fruits, boissons sucrées, céréales comme riz soufflé chocolaté, pain de mie blanc…) - Sucres lents = absorption longue = énergie entre les repas. Ils se digèrent lentement et agissent sur la glycémie qui augmente lentement et qui se stabilise entre les repas. (ex : comme le pain complet, féculents, céréales complets ex : muesli,…)Les fibres absorbées pendant le même repas que les glucides vont ralentir l’absorption des glucides et donc éviter une élévation rapide de la glycémie |
| **10 minutes** | Par rapport à ce que l’on vient de voir, établissez une journée type avec des repas équilibrés.  A votre avis, qu’est ce qui peut provoquer une élévation rapide de la glycémie ?Etablir en fonction des gouts et habitudes alimentaires du patient, des menus types adaptés et lui remettre (exemple journée type). Tenir compte des éventuels changements mis en place par le patient depuis l’annonce de l’intolérance glucidique.Le soignant complète et/ou réajuste si besoin | Sélectionne les cartes aliments/boissons ExpliqueRéajuste en fonction de sa vie quotidienne | Jeu de cartes d’aliments plastifiéesExposé interactif | Le repas ou collationdoit contenir des sucres rapides, des sucres lents et des fibres pour éviter une élévation rapide de la glycémie.La prise de sucres rapides de façon isolée fait augmenter la glycémie rapidement, et produit une augmentation de sécrétion d’insuline. Attention au grignotage   |