

## PROTOCOLE

### Les boissons : avec et sans alcool

#### **OBJECTIF : Connaître les effets des boissons sur la glycémie**

- **Connaître les nutriments et leurs effets sur la glycémie**
- **Identifier les nutriments contenus dans les boissons**
- **Adapter ses consommations de boissons**

#### **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, jeu du trivial

#### **CONTENU :**

##### **1<sup>er</sup> objectif opérationnel : Connaître les nutriments et leurs effets sur la glycémie**

- **Mots-clefs** : glucides (= sucres) – alcool – hypoglycémie - hyperglycémie
- **Techniques d'animation possibles** : Métaplan : « qu'est-ce qui influence la glycémie dans ce que nous mangeons ? »
- **Matériel** : post-it

##### **2<sup>ème</sup> objectif opérationnel : Identifier les nutriments contenus dans les boissons**

- **Mots-clefs** : glucides, alcool, édulcorants
- **Technique(s) d'animation possible(s)** : lecture d'étiquettes
- **Matériel** : emballages ou étiquettes de boissons

##### **3<sup>ème</sup> objectif opérationnel : Adapter ses consommations de boissons**

- **Mots-clefs** : repas – quantité - équivalences -
- **Technique(s) d'animation possible(s)** : **Brainstorming** : comment limiter les effets des boissons sur la glycémie
- **Matériel** : Tableau blanc et feutres