

Annexe 4

Descriptif « Le plaisir de l'effort »

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Plaisir de l'effort / Séquence 1

« Les bienfaits de l'activité physique »

Objectif général	Savoir adapter son activité physique à ses capacités
Objectifs pédagogiques	Repérer les activités physiques informelles de son quotidien Connaître les bienfaits de l'activité physique sur la santé Connaître les activités physiques bénéfiques pour la santé Connaître les précautions d'usage lors de la pratique des activités physiques
Intervenants	Geoffrey BESNIER - Educateur Médico Sportif Monique NOEL – IDE ou Aline SARREAU - Diététicienne
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 à 10
Outils pédagogiques	Supports visuels
Technique d'animation	Table ronde - Echanges
Documentations remises	
Evaluation	Questionnaire pré-test Questionnaire post-test Consultation individuelle à 3 mois et 6 mois

Plaisir de l'effort – Séquence 1

Cocher la ou les case(s) correspondante(s) à votre réponse :

1. Quelles sont les activités physiques recommandées dans le cadre du diabète ?

- | | | |
|--|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Course à pied | <input type="checkbox"/> Natation | <input type="checkbox"/> La plongée sous-marine |
| <input type="checkbox"/> Ski de fond | <input type="checkbox"/> Marche | <input type="checkbox"/> Squash |

2. Quelles sont les précautions à prendre lors de ma pratique ?

- Avoir des chaussures adaptées
- Ne pas boire pendant l'effort
- Attendre 30 minutes après le repas pour commencer ma pratique
- Prévenir quelqu'un que l'on va marcher
- Avoir du sucre sur soi
- Faire un bilan médical avant la reprise d'activité

3. L'activité physique se résume aux pratiques dites sportives (en club ou hors club)

- Vrai Faux

Si faux citez un autre type d'activité physique ?

.....

4. Pourquoi l'activité physique est recommandée dans le cadre du diabète ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Augmente la glycémie | <input type="checkbox"/> Meilleure sensibilité à l'insuline |
| <input type="checkbox"/> Compense les repas trop riche | <input type="checkbox"/> Evite les complications liées au diabète |
| <input type="checkbox"/> Augmente l'ostéoporose | <input type="checkbox"/> Améliore ma santé mentale |

5. Il est recommandé de pratiquer des activités à intensité modérée (marche lente, bricolage, faire les poussières...) ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> A raison de 20 minutes par jour | <input type="checkbox"/> A raison de 30 minutes par jour |
| <input type="checkbox"/> A raison de 45 minutes par jour | <input type="checkbox"/> A raison de 60 minutes par jour |

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Plaisir de l'effort / Séquence 2

« Echauffements et étirements »

Objectif général	Connaître les bases d'une bonne pratique
Objectifs pédagogiques	Etre capable de réaliser un échauffement complet Etre capable d'effectuer des exercices de renforcement musculaire Etre capable de réaliser une séquence d'étirements
Intervenants	Geoffrey BESNIER - Educateur Médico Sportif Monique NOEL – IDE ou Aline SARREAU - Diététicienne
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 à 10
Outils pédagogiques	
Technique d'animation	Mise en pratique
Documentations remises	Schémas explicatifs
Evaluation	Questionnaire de satisfaction

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Plaisir de l'effort / Séquence 3

« Alimentation adaptée »

Objectif général	Etre capable d'adapter son alimentation à sa pratique d'activité physique
Objectifs pédagogiques	Connaître les bases de l'équilibre alimentaire Savoir différencier les différentes activités physiques Savoir planifier son alimentation en fonction du type et du moment de la pratique
Intervenants	Aline SARREAU - Diététicienne Geoffrey BESNIER - Educateur Médico Sportif
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 à 10
Outils pédagogiques	Pyramide alimentaire Support visuel « hypoglycémie » Support visuel « exemples de dépenses énergétiques » Support visuel « équilibre apports-dépenses »
Technique d'animation	Table ronde – Echanges – Brainstorming
Documentations remises	Support « J'adapte mon alimentation à ma pratique et aux efforts »
Evaluation	Questionnaire pré-test Questionnaire post-test

RESOLADI - 51 bis Boulevard de Lyon - 02000 LAON

Tél : 03 23 29 08 38 - Fax : 03 23 89 08 13 - resoladi02@wanadoo.fr

Plaisir de l'effort – Séquence 3

1 - Quel mélange est indispensable lorsqu'on est diabétique ?

- Féculents + fruits
- Légumes + féculents
- Légumes + fruits

2 - Puis-je consommer un repas « plaisir » ?

- 3 fois par semaine
- 1 fois par semaine
- 1 fois par mois

3 - Classez ces activités de la moins intense à la plus intense (dépenses énergétiques)

Marche

Tâches ménagères

Conduite automobile

Nage

4 - Après un repas, à quel moment pratiquer une activité physique ?

- 30 minutes
- 2 heures 30
- 5 heures

5 - Quelle collation est la plus appropriée en cas d'activité physique ? (lors d'une pratique en fin de matinée ou d'après-midi)

- 1/6 baguette + 1 cuillère à café de confiture
- 1 barre de céréales
- 1 pâte de fruits
- 1/2 baguette jambon – crudités