

# Guide soignant

## Proposer une direction, ... sans imposer un modèle

***Un outil pour explorer, ajuster, avancer ensemble***

### **Introduction:**

Ce guide accompagne l'affiche interactive pour structurer l'échange avec la patiente, de façon concrète et bienveillante.

Chaque module propose une courte réflexion, un message clé à transmettre, et une piste d'exploration simple et personnalisable.

Il n'est pas nécessaire d'aborder tous les modules à chaque consultation : l'essentiel est de choisir ce qui fait sens, ici et maintenant.

**L'objectif est que la patiente reparte avec une idée claire, accessible, et adaptée à son quotidien.**

### **Trame de discussion – Méthode P.A.S.S.E.**

 *Une méthode simple pour Prendre contact, Accompagner, Soutenir la réflexion, Suggérer une piste, et Engager si besoin*

**P** Point de départ général: "Depuis qu'on vous a parlé du diabète gestationnel, qu'est-ce qui vous demande le plus d'énergie ?". Laisser la patiente nommer ce qui est prioritaire : alimentation, activité, stress, fatigue...

**A** Alimentation (si évoquée) "Et votre relation à l'alimentation, comment cela se passe t-il depuis le diagnostic ?" Ne pas entrer directement dans le "manger bien" mais écouter l'expérience vécue

**S** Soutenir sans jugement "Ce que vous dites, beaucoup de femmes le ressentent. Ce n'est pas facile de tout changer d'un coup." Normaliser, valoriser, légitimer ses émotions et efforts

**S** Suggérer une piste  Mini quiz ou jeu léger possible : "Par exemple, à votre avis, qu'est-ce qui cale mieux : un jus d'orange ou un fruit entier ?" Fait émerger des repères concrets à partir d'échanges ludiques et accessibles

**E** Engager ou orienter "Vous avez déjà des idées très claires. On pourrait explorer ensemble une petite chose à tester cette semaine ?" ou "Si vous en ressentez le besoin, on peut en reparler ou approfondir avec une collègue spécialisée."

Financé par :

Créé par :

## Module 1 – Mon assiette a-t-elle toute sa tribu ?

🔍 Favoriser la prise de conscience des familles présentes (et de celles qui manquent)

### 💬 Questions d'exploration:

- Parmi ces 8 familles d'aliments, lesquelles sont présentes dans l'assiette aujourd'hui ?
- Certaines sont-elles rarement consommées ou souvent évitées ?
- Sur la journée ou la semaine, certaines familles reviennent-elles très souvent ? D'autres très peu ?

📌 À ce moment, la patiente entoure sur l'affiche les familles qu'elle consomme régulièrement.

### 💡 Message clé:

Chacune des 8 familles a un rôle différent, comme une équipe qui travaille ensemble :

- Les féculents, les grains et les fruits apportent de l'énergie.
- Les protéines animales (viande, poisson, œufs) et végétales (graines, produits laitiers) soutiennent les muscles, l'immunité, la satiété.
- Les légumes et les graines sont riches en fibres, vitamines et minéraux.
- Les matières grasses nourrissent le cerveau, protègent les cellules et régulent l'absorption du sucre. Elles peuvent être choisies de qualité (huiles végétales, fruits oléagineux) et leurs bienfaits sont préservés par des cuissons douces ou crues.

Il n'est pas nécessaire d'avoir les 8 à chaque repas, mais plus l'alimentation est variée sur la journée, plus le corps trouve ce dont il a besoin.

### + Piste d'exploration:

- Une fois les familles entourées, repérer : y a-t-il une famille absente qui pourrait être ajoutée facilement cette semaine ? Même en petite quantité ?
- Souhaitez-vous essayer de tester cette idée à un repas de la semaine, juste pour voir si un bienfait en ressort ?



## Module 2 – Une assiette qui me rassasie... sur le moment et sur la durée ?

 Observer la répartition des familles dans l'assiette, et prendre du recul sur l'équilibre global

### Questions d'exploration

- Dans l'assiette habituelle, quelles familles d'aliments prennent le plus de place ?
- Sur la journée ou la semaine, certaines familles reviennent-elles souvent ? D'autres sont-elles plus occasionnelles ?
- La sensation de satiété est-elle durable après les repas, ou y a-t-il souvent un creux ou une envie de manger rapidement après ?

### Message clé

Une assiette équilibrée n'est pas une formule rigide : c'est une assiette qui nourrit sur le moment et aide à tenir sans fringale ni fatigue inutile. Lorsqu'une seule famille prend beaucoup de place (ex : féculents ou fruits seuls), l'énergie peut redescendre rapidement. Ajouter des légumes, des protéines ou des matières grasses de qualité aide souvent à prolonger la satiété.

Ce n'est pas grave si un repas est moins équilibré : ce qui compte, c'est l'ensemble de la semaine, voire du mois.

### Piste d'exploration

Tester l'ajout d'une famille peu présente à un repas dans la semaine et observer son effet sur la satiété.

## Module 3 – Glycémie : je mets du feu ou j'apaise ?

 Observer l'effet glycémique global du repas : aliments qui boostent / aliments qui régulent

### Questions d'exploration :

- Parmi les familles présentes, un côté de l'affiche semble-t-il dominer ?
- Certains aliments sont-ils riches en glucides mais pauvres en fibres ?
- Une ou deux idées simples viennent-elles spontanément pour apaiser la glycémie ?

 L'idée est de faire émerger une prise de conscience visuelle : la balance penche-t-elle vers le "feu" ou vers le "calme" ?

### Message clé :

Certains aliments apportent de l'énergie rapidement (féculents simples, fruits, produits sucrés), et ils ont leur place. Ce que l'on recherche, ce n'est pas de les éviter mais de les accompagner d'aliments qui régulent : fibres, protéines, bonnes graisses. Il s'agit d'écouter les besoins du corps, sans extrêmes. Parfois, un ajout suffit à stabiliser tout le repas.

### Piste d'exploration

Tester une association régulatrice simple (ex : légumes, œufs, graines...) dans un repas contenant un aliment à effet glycémique rapide.

## Module 4 – Les fruits : sucrés, mais pas tout seuls

🔍 *Revenir sur les repères de portions, la fréquence, l'impact glycémique et l'intérêt de les associer*

### 💬 Questions d'exploration:

- Combien de fruits sont consommés en moyenne dans une journée ?
- À quels moments sont-ils consommés ?
- Sur l'échelle, se situent-ils plutôt en haut à gauche ou en bas à droite ?
- Contiennent-ils des fibres ? Est-ce suffisant ?

📌 *On peut s'appuyer sur les visuels : 1 portion = 15 g de sucre → on compte ensemble où la patiente se situe.*

### 💡 Message clé :

Les fruits sont sucrés naturellement, mais aussi riches en fibres, eau, vitamines. Leur effet glycémique dépend du moment et du contexte de consommation. En fin de repas, leur impact est plus doux. En collation, les associer (yaourt, amandes, fromage...) permet de mieux les réguler. L'objectif est d'en consommer environ 2 portions par jour.

### ✚ Piste d'exploration

Observer la fréquence et le moment de consommation des fruits et tester une association régulatrice.

## Module 5 – Les féculents : énergie au rendez-vous, mais mieux en équipe

🔍 *Situer les féculents consommés sur l'échelle, explorer leur impact glycémique et les moyens de le réguler*

### 💬 Questions d'exploration :

- Quels féculents sont consommés le plus souvent ?
- Sur l'échelle, se situent-ils plutôt en haut ou en bas ?
- Contiennent-ils des fibres ? Des protéines ?
- Les féculents sont-ils parfois associés à des légumineuses ou des céréales complètes ?

### 💡 Message clé :

Les féculents apportent de l'énergie. Leur effet glycémique varie selon leur type, la présence de fibres ou de protéines, et les aliments qui les accompagnent. Légumineuses et céréales complètes sont intéressantes car elles contiennent aussi des protéines végétales. Les associer les rend complémentaires et de bonne qualité. C'est la qualité de l'ensemble du repas qui compte, pas la quantité isolée.

### ✚ Piste d'exploration:

Repérer les contextes où les féculents sont consommés et tester une association avec fibres ou protéines végétales.

## Module 6 – Les fibres : petit à petit, on y arrive

🔍 Comprendre comment atteindre l'objectif de 30 g par jour sans tout changer

### 💡 Questions d'exploration :

- Quels aliments du quotidien apportent déjà des fibres ?
- Sur l'échelle, certains de ces aliments sont-ils consommés régulièrement ?
- Et si l'on essayait de compter ensemble les apports de la journée ?
- Comment se sent la patiente côté digestion, transit, satiété, énergie ?

### 💡 Message clé :

Les fibres soutiennent la glycémie, le transit, la flore intestinale et la satiété. L'objectif : 30 g/jour, mais c'est facile de ne pas les atteindre. Par exemple, un repas riz + curry en apporte peu. Mais si on ajoute des grains ou petits pois, qu'on adapte la portion de riz, un rougail doux, un sauté de brèdes... on se rapproche de l'objectif. Chaque petit ajout compte, même si le repas n'est pas parfait.

### + Piste d'exploration :

Identifier un repas habituel pouvant être enrichi en fibres sans tout changer. Observer l'effet sur la satiété, l'énergie, le confort digestif.

## Diététiciennes / Nutritionnistes autour de vous :

### SAINT-PIERRE

#### LE TAMPON

AH-PINE Myriam / SERY Sylvie  
Centre médical de Terrain Fleury  
16 Rue Hubert Delisle  
0693 65 73 71

HERAIT Dahila  
Clinique Durieux (patientes en obésité  
ou ayant un DG suivies à la clinique)  
0693 02 01 65

CARO Lorraine / MARIANNE Leila  
65 Bld Hubert Delisle  
0693 80 78 20

LINCOU Vicky  
18 Chemin Bordier , Ligne Paradis  
0692 29 01 92

JOVE BINTNER Anne-Marie  
6 chemin Isautier  
0262 42 24 56

MOURRAIN Apolline  
16 Rue Saint-Louis  
0693 50 62 72