



ETP OUEST CAP SIZUN

## PROGRAMME ETP

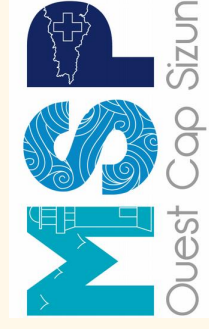
### MSP OUEST CAP SIZUN

Diabète Type 2 – Maladies Cardiovasculaires – BPCO

Démarrage des ateliers en 2021

6 cycles effectués

59 patients





ETP OUEST CAP SIZUN

## ÉQUIPE COMPOSÉE DE :

- 1 médecin
  - 4 infirmières
  - 1 diététicienne
  - 2 kinés
  - 1 patiente partenaire
  - 1 sophrologue
  - 1 éducatrice APA (depuis 2024)
- dont 2 coordinatrices !



Ouest Cap Sizun

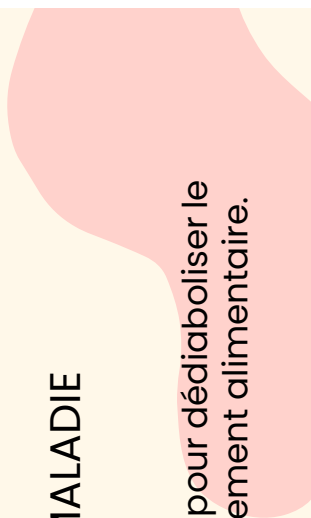


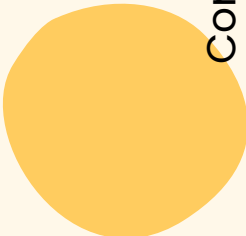
## 2 ATELIERS DIABÈTE TYPE 2 : RENDRE LE PATIENT EXPERT DE SA MALADIE

### Objectifs généraux :


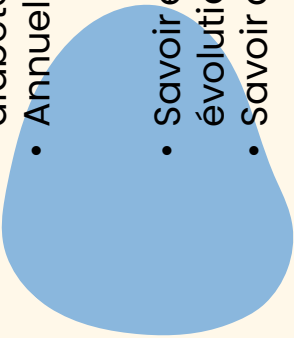
comprendre les mécanismes du diabète pour dédiaboliser le sucre et prévenir les troubles du comportement alimentaire.

### Le patient comprendra :

- qu'il a besoin de sucre mais que son corps ne sait plus l'absorber  
= augmentation de l'adhésion au traitement car comprend son rôle sur l'insulino-résistance,
  - que l'activité physique aide à lutter contre insulino-résistance,
  - que ce n'est pas parce qu'il mange trop de sucre qu'il a du diabète (génétique, insulino-résistance, sédentarité, excès calorique global)
- 



## Compréhension des surveillances :

- Trimestrielle : chacun doit connaître son objectif HbA1c (à fixer avec médecin Traitant ou son spécialiste.) car chacun a son diabète !
  - Annuelles pour prévenir les complications
  - Savoir expliquer à ses proches sa maladie, sa chronicité et ses évolutions
  - Savoir questionner son médecin
- 
- 

### 3 ATELIERS ALIMENTATION

Dimension bio-psycho-sociale de l'alimentation retenue.  
Accompagner vers l'écoute des signaux corporels et psychiques

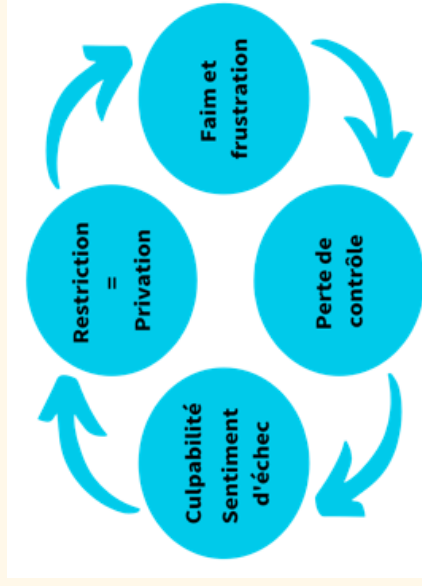
#### INTRODUCTION À L'ALIMENTATION INTUITIVE :

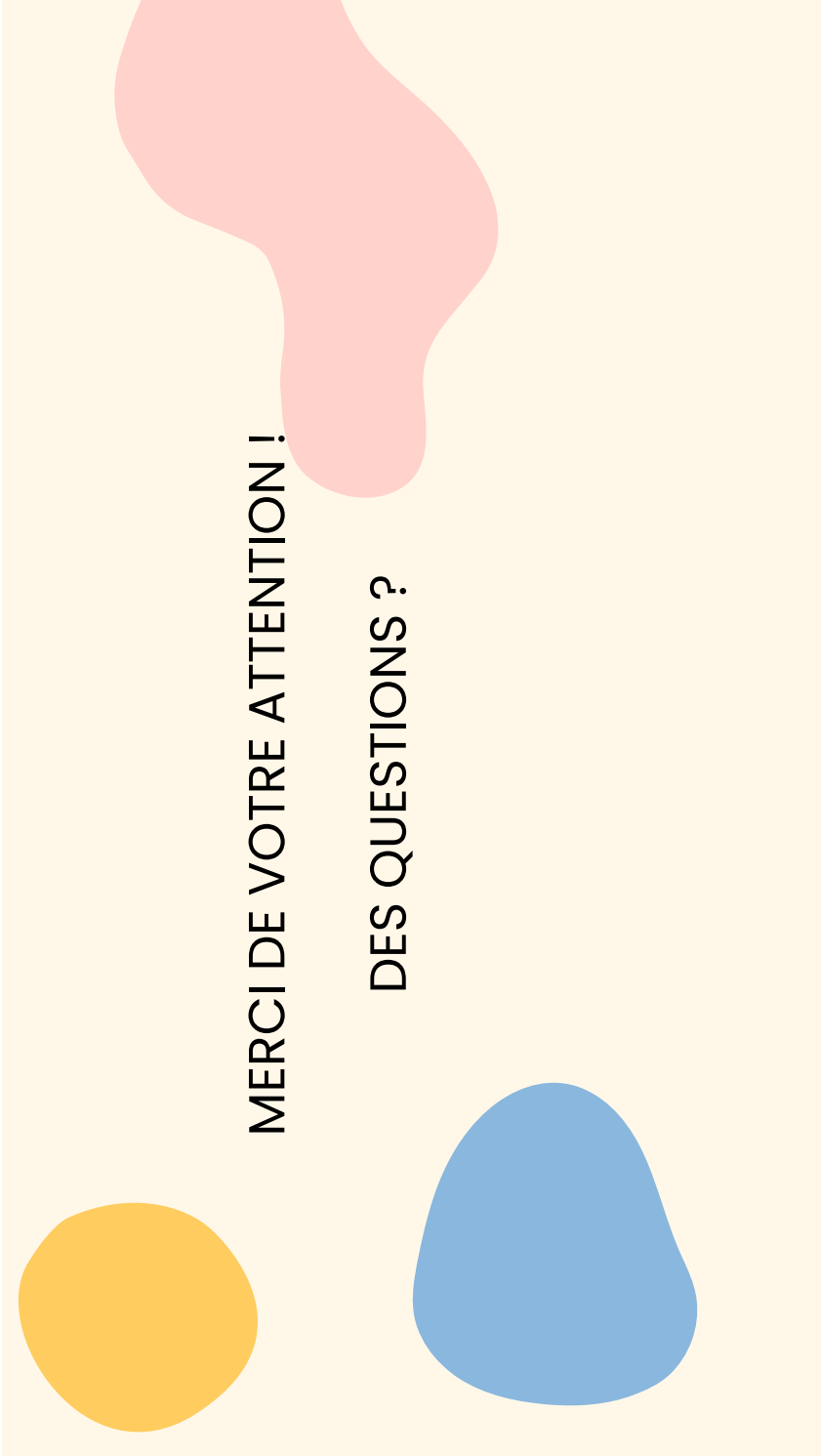
- Ecoute des signaux faim/satiété/rassasiement
- Bonne et pleine conscience de ce qu'on mange
- Déculpabilisation des envies de manger émotionnelles
- Acceptation corporelle (compréhension du poids)
- Réflexion collective puis individuelle sur les recommandations alimentaires (savoir n'est pas pouvoir, comment se les approprier)

Prévention des troubles du comportement alimentaire dont 20% des personnes diabétiques souffrent.

Trouble le plus fréquent : hyperphagie boulimique

La restriction cognitive, induite par les mesures diététiques, peut provoquer ou aggraver les troubles





MERCI DE VOTRE ATTENTION !

DES QUESTIONS ?