Léa a besoin de ton aide…

Photo gratuite sur Pixabay, janvier 2018

Mise en situation:

Léa a 17 ans. Elle est une belle jeune fille, pleine de vie, qui adore faire du « longboard ». Elle est généralement très prudente, mais elle a fait un accident de voiture récemment et elle est présentement hospitalisée. Léa a perdu conscience au volant, c'est ce qui a causé l'accident.

Après investigations médicales, le diagnostic est tombé : Léa souffre de diabète de type 1. Elle doit maintenant comprendre le traitement que cette maladie nécessite et le plan alimentaire qui lui a été remis par la nutritionniste en fait partie.

La technicienne en diététique accompagne quotidiennement les patients dans l'élaboration de leurs menus. C'est une personne clé pour supporter les patients comme Léa dans leur apprentissage. Assure-toi de développer les compétences qui te permettront de bien remplir ton rôle. Les exercices qui suivent sont conçus pour te faciliter cette tâche. Bonne réussite!

Objectifs d'apprentissage :

- Décrire le principal but du *Guide d'alimentation pour la personne diabétique*.
- Identifier les caractéristiques d'une alimentation équilibrée pour la personne diabétique.
- Nommer les sept groupes d'aliments du système d'échanges présenté dans le *Guide d'alimentation pour la personne diabétique*.
- Identifier et mémoriser, pour chacun des sept groupes, leurs valeurs en macronutriments et en énergie.
- Définir la notion d'aliment équivalent.
- Utiliser le profil des macronutriments d'un aliment pour le classer dans son groupe respectif.
- Comparer la valeur des macronutriments des différents groupes du système d'échanges.

Marche à suivre :

1. Afin de cibler les informations importantes, prends d'abord connaissance du questionnaire sur le diabète (page 3 du présent document) et du tableau 1 (feuille libre page 1) que tu dois compléter.
2. Visionne le **Tutoriel #1 Db – Guide d'alimentation**. Il est accessible à l'adresse

   http://prezi.com/sursfk4xui4u/?utm_campaign=share&utm_medium=copy&rc=ex0share

   Attention, pour entendre les commentaires, tu dois utiliser le bouton *Jouer* situé à gauche, au bas de la fenêtre. Tu peux aussi utiliser le mode pause ou revenir en arrière au besoin. Il dure un peu moins de 4 minutes.

   a. Pendant ce visionnement, compléter les questions no 1 à 4 du questionnaire sur le diabète (page 3 du présent document).

   b. À la fin du visionnement, tu seras en mesure de compléter la première colonne du Tableau 1 : Système d'échanges : Valeur nutritive pour 1 échange (feuille libre page 1)
3. Visionne le **Tutoriel #2 Db – Système d'échanges** accessible à l'adresse

   http://prezi.com/yi4jiukjttnl/?utm_campaign=share&utm_medium=copy&rc=ex0share

   Encore une fois, tu dois utiliser le bouton *Jouer* situé à gauche, au bas de la fenêtre pour entendre les commentaires. Sa durée est d'un peu plus de 12 minutes.

   a. À la fin du visionnement, tu seras en mesure de compléter en totalité le Tableau 1 : Système d'échanges : Valeur nutritive pour 1 échange
4. Valide maintenant ta compréhension de ce sujet. Aide Léa dans l'analyse de son menu. Pour cela, complète le Tableau 2 : Les choix de Léa ce matin. Appuie-toi sur son plan alimentaire pour t'assurer qu'elle recevra le bon nombre d'échanges pour chaque groupe (feuille libre page 2).
5. Une autoévaluation sous forme de rencontre patient-technicienne est également jointe à cette activité. Répond aux questions de Léa (page 4 du présent document).
6. Pour conclure, tu peux visiter la section alimentation du site internet de Diabète Québec à l'adresse

   https://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation

   Tu y trouveras une foule d'informations et tu pourras même télécharger une copie du *Guide d'alimentation pour la personne diabétique.* En page 10, tu y trouveras un tableau semblable à celui que tu dois me remettre au prochain cours. Ne le commande pas, une copie papier de ce document te sera remise lors de ton prochain cours.

À remettre au début du prochain cours pour évaluation formative

Tableau 1 et Tableau 2 (Feuille libre)

Questionnaire sur le diabète :

1. Nomme les quatre composantes du traitement de la personne diabétique :

2. Quelle est l'organisation à l'origine du Guide d'alimentation pour la personne diabétique?

   a. Santé Canada

   b. Ordre professionnel des diététistes du Québec

   c. Diabète Québec

   d. Collège des médecins du Québec

3. Complète la phrase suivante :

   Le Guide d'alimentation pour la personne diabétique a pour but d'outiller la personne diabétique afin qu'elle puisse intégrer facilement une _____ dans sa vie de tous les jours.

4. Encercle la phrase qui est vraie :

   a. Une personne diabétique doit avoir une alimentation équilibrée. Par conséquent, elle doit avoir une consommation de macronutriments semblable jour après jour. L'important, c'est d'avoir le même total de glucides consommés à la fin de chaque journée.

   b. Une personne diabétique doit avoir une alimentation équilibrée. Par conséquent, elle doit avoir une consommation de macronutriments semblable jour après jour. C'est pour cela que la répartition des glucides qu'elle consomme dans une journée doit être sensiblement la même, jour après jour.

Autoévaluation:

Est-ce que Léa a bien compris? Voici ses affirmations. Encercle la bonne réponse. Si tu penses que l'affirmation est fausse, expliques-en quoi elle représente un problème. Par la suite, valide ta propre compréhension en t'assurant que tu as fourni les réponses attendues. (Corrigé dans l'encadré au bas de la page)

1. Je comprends maintenant que le Guide d'alimentation pour la personne diabétique est un complément au Guide alimentaire canadien (GAC). Comme je connaissais déjà le GAC, ce sera facile pour moi d'évaluer la valeur de mes portions. Vrai / Faux

2. Mes choix au déjeuner sont bien conformes au plan établi. Vrai / Faux

3. En comparant des aliments différents, on parle d'aliments équivalents. Je comprends que c'est leur profil de macronutriments semblable qui permet ce titre. Vrai / Faux

4. La grosseur de portion servie est importante et est toujours la même à l'intérieur d'un groupe, peu importe l'aliment. Vrai / Faux

5. Je vois les aliments équivalents comme des aliments de remplacement. Vrai / Faux

6. Le yogourt aux fruits est classé dans le groupe du *Lait et substituts* mais il pourrait très bien être dans celui des *Fruits.* Vrai / Faux

1. Faux, il n'y a aucun lien entre ces deux outils et la grosseur des portions est différente pour chacun. Il faut les dissocier pour bien utiliser le Guide pour la personne diabétique. 2. Vrai 3. Vrai 4. Faux, la variation de la portion permet de rendre l'aliment équivalent 5. Vrai 6. Faux, il y a des protéines dans le yogourt et le groupe des fruits n'en contient pas

Médiagraphie :

Document d'accompagnement :

- Apprendre École Étudiant · Photo gratuite sur Pixabay. (2018). [Image]. Repéré à https://pixabay.com/fr/apprendre-%C3%A9cole-%C3%A9tudiant-conseil-3069053/
- Diabète Québec. (2017). *Guide d'alimentation pour la personne diabétique*. Québec, Canada : Publication du Québec.
- Jouer Icône Fond D'Écran Libre · Images vectorielles gratuites sur Pixabay (2016). [Image]. Repéré à https://pixabay.com/fr/jouer-ic%C3%B4ne-fond-d-%C3%A9cran-libre-1173495/

Tutoriel #1 :

- Diabète Québec. (2017). *Guide d'alimentation pour la personne diabétique*. Québec, Canada : Publication du Québec.
- Jeune Fille Longboard Pause · Photo gratuite sur Pixabay. (2016). [Image]. Repéré à https://pixabay.com/fr/jeune-fille-longboard-pause-1209333/
- Voiture_370. (n.d.). [Image]. Repéré à http://gif.toutimages.com/images/transports/ voitures/page_9.htm
- Seringue Pilule Bouteille · Image gratuite sur Pixabay. (2016). [Image]. Repéré à https://pixabay.com/fr/seringue-pilule-bouteille-morphine-1884784/
- Citations Retour À L'École Message · Photo gratuite sur Pixabay (2015). [Image]. Repéré à https://pixabay.com/fr/citations-retour-%C3%A0-l-%C3%A9cole-message-933816/
- Haltères Formation De Remise En · Photo gratuite sur Pixabay. (2017). [Image]. Repéré à https://pixabay.com/fr/halt%C3%A8res-formation-2465478/
- Petit Déjeuner Santé Coloré · Photo gratuite sur Pixabay. (2016). [Image]. Repéré à https://pixabay.com/fr/petit-d%C3%A9jeuner-sant%C3%A9-color%C3%A9-hoummos-1804457/

Tutoriel #2 :

- Diabète Québec. (2017). *Guide d'alimentation pour la personne diabétique*. Québec, Canada : Publication du Québec.
- Concentration Curiosité Curieux · Photo gratuite sur Pixabay. (2012). [Image]. Repéré à https://pixabay.com/fr/concentration-curiosit%C3%A9-curieux-16032/
- pain-tranche-recitpresco-clr. (2011). [Image]. Repéré à Service national du RÉCIT à l'éducation préscolaire http://recitpresco.qc.ca/
- pomme-recitpresco-clr. (2011). [Image]. Repéré à Service national du RÉCIT à l'éducation préscolaire http://recitpresco.qc.ca/
- lait-recitpresco-clr. (2011). [Image]. Repéré à Service national du RÉCIT à l'éducation préscolaire http://recitpresco.qc.ca/
- yogourt-recitpresco-clr.gif. (2011). [Image]. Repéré à Service national du RÉCIT à l'éducation préscolaire http://recitpresco.qc.ca/
- carotte-recitpresco-clr.gif. (2011). [Image]. Repéré à Service national du RÉCIT à l'éducation préscolaire http://recitpresco.qc.ca/
- epinards-recitpresco-clr.gif. (2011). [Image]. Repéré à Service national du RÉCIT à l'éducation préscolaire http://recitpresco.qc.ca/
- fromage-recitpresco-clr.gif. (2011). [Image]. Repéré à Service national du RÉCIT à l'éducation préscolaire http://recitpresco.qc.ca/
- beurre-recitpresco-clr.gif. (2011). [Image]. Repéré à Service national du RÉCIT à l'éducation préscolaire http://recitpresco.qc.ca/
- Apprendre École Étudiant · Photo gratuite sur Pixabay. (2018). [Image]. Repéré à https://pixabay.com/fr/apprendre-%C3%A9cole-%C3%A9tudiant-conseil-3069053/