Apprenant

Apprendre à maîtriser les graisses dans l'alimentation

Dr Xavier Debussche
Endocrinologue

Odile Sabattié
Diététicienne

Maryvette Balcou-Debussche
Maître de conférences, Sciences de l'Éducation

Nom de l'apprenant : .....

.....

.....

Institut de formation : .....

Nom du formateur : .....

Tél. : .....



Avec le soutien de :

éditions des archives contemporaines

J'identifie les aliments qui apportent

Graisses saturées : Grande pastille ☹ = 5 g / Petite pastille ☹ = 2 g

Les féculents

1/4 de baguette ≈ 60 g

1

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

1 bol de céréales ≈ 100 g

2

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

Racines et tubercules (patate, igname...) ≈ 200 g

3

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	☺ = 2g	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

Mil, riz cuit ≈ 200 g

4

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

Semoule, pâtes cuites ≈ 200 g

5

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

Banane plantin (non frite) ≈ 200 g

6

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

Pommes de terre cuites ≈ 200 g

7

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

Haricots secs, lentilles, pois chiches cuits ≈ 100 g

8

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

Maïs ≈ 100 g

9

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

Sous-total : _____g _____g

Les produits laitiers

1 yaourt (125 g) ou fromage blanc à 20 % (100 g)

10

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	☹ = 2g	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

1 verre de lait demi-écrémé ≈ 125 ml

11

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	☹ = 2g	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

1 verre de lait entier ≈ 125 ml ou 1 c. à soupe de lait en poudre

12

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	☺ = 2g ☹ = 2g	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

Flan ou crème dessert ≈ 125 g

13

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	☺ = 2g ☹ = 2g	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

4 c. à soupe de béchamel ≈ 100 g

14

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	☺ = 2g ☹ = 5g	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

1 fromage frais ≈ 30 g

15

Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	☹ = 2g	
midi		
soir		
TOTAL		

x =

ISBN : 978213000446
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

des graisses dans mon alimentation

Graisses insaturées : Grande pastille ☺ = 5 g / Petite pastille ☺ = 2 g

Camembert à 45 % ou fromage fondu ≈ 30 g

16



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

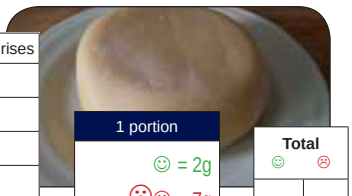
1 portion
☺ = 2g
☹ = 5g

Total ☺ ☹

x =

Gruyère, gouda, brie, bleu ≈ 30 g

17



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
☺ = 2g
☹☹ = 7g

Total ☺ ☹

x =

1 fromage sec ≈ 30 g

18



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
☺☺ = 4g
☹☹ = 10g

Total ☺ ☹

x =

Sous-total : _____g _____g

Les produits sucrés

1 c. à soupe de sucre ≈ 15 g

19



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
pas de graisses

Total ☺ ☹

x =

1 c. à soupe de miel ≈ 15 g

20



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
pas de graisses

Total ☺ ☹

x =

1 c. à soupe de confiture ≈ 15 g

21



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
pas de graisses

Total ☺ ☹

x =

Chocolat ≈ 30 g

22



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

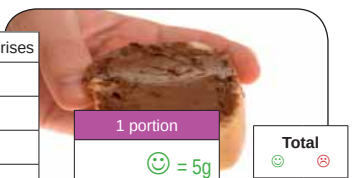
1 portion
☺☺ = 7g
☹☹ = 7g

Total ☺ ☹

x =

Pâte à tartiner au chocolat ≈ 15 g

23



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

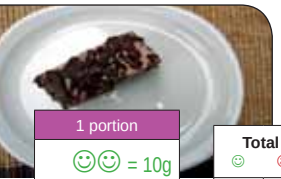
1 portion
☺ = 5g

Total ☺ ☹

x =

Mousse ou gâteau au chocolat ≈ 100 g

24



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

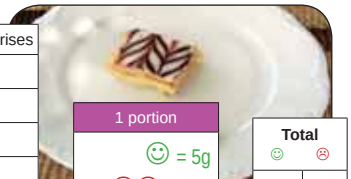
1 portion
☺☺ = 10g
☹☹☹= 15g

Total ☺ ☹

x =

1/2 millefeuille ≈ 100 g

25



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

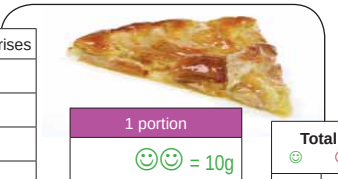
1 portion
☺ = 5g
☹☹ = 10g

Total ☺ ☹

x =

1 tarte aux fruits ≈ 150 g

26



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

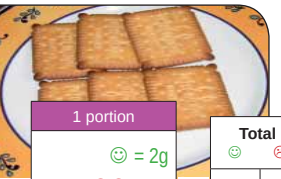
1 portion
☺☺ = 10g
☹☹☹ = 15g

Total ☺ ☹

x =

6 biscuits secs ≈ 50 g

27



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
☺ = 2g
☹☹ = 4g

Total ☺ ☹

x =

Fruits secs (raisins ou pruneaux) ≈ 50 g

28



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

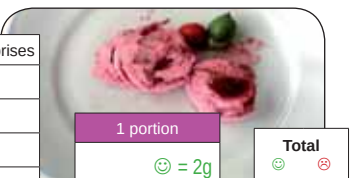
1 portion
pas de graisses

Total ☺ ☹

x =

2 boules de crème glacée ≈ 80 g

29



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
☺ = 2g
☹ = 5g

Total ☺ ☹

x =

2 boules de sorbet de fruit ≈ 80 g

30



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
pas de graisses

Total ☺ ☹

x =

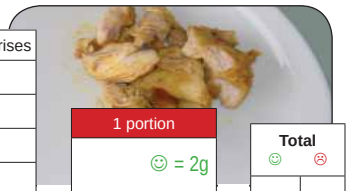
Sous-total : _____g _____g

ISBN : 978213000446
Copyright © éditions des archives contemporaines.

Les viandes, les œufs et les poissons

Blanc de poulet, dinde ou lapin ≈ 100 g

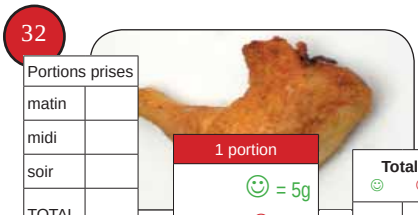
31



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺ = 2g	☺ ☹
midi		
soir		
TOTAL	x	=

1 morceau de poulet avec peau ≈ 100g

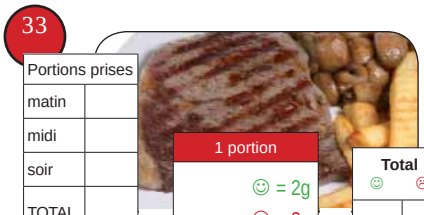
32



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺ = 5g	☺ ☹
midi	☹ = 2g	
soir		
TOTAL	x	=

1 bifteck grillé ≈ 100 g

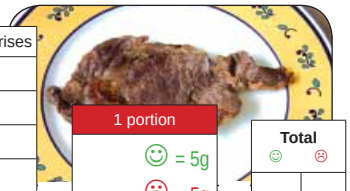
33



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺ = 2g	☺ ☹
midi	☹ = 2g	
soir		
TOTAL	x	=

1 entrecôte grillée ≈ 100 g

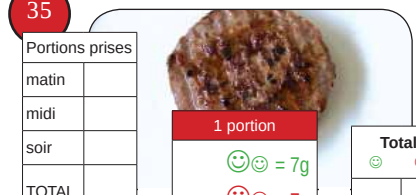
34



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺ = 5g	☺ ☹
midi	☹ = 5g	
soir		
TOTAL	x	=

1 steak haché à 15% ≈ 100 g

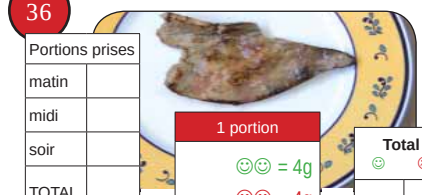
35



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺☺ = 7g	☺ ☹
midi	☹☹ = 7g	
soir		
TOTAL	x	=

100 g de rognons ou 150 g de foie

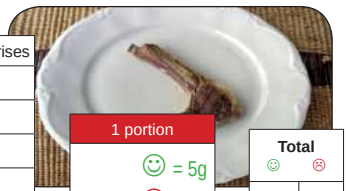
36



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺☺ = 4g	☺ ☹
midi	☹☹ = 4g	
soir		
TOTAL	x	=

1 côte d'agneau grillée ≈ 80 g

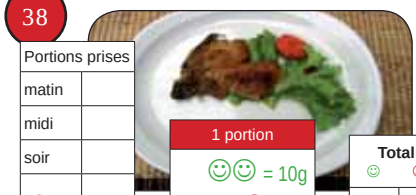
37



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺ = 5g	☺ ☹
midi	☹ = 5g	
soir		
TOTAL	x	=

1 côte de porc grillée ≈ 100 g

38



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺☺ = 10g	☺ ☹
midi	☹ = 5g	
soir		
TOTAL	x	=

1 saucisse ≈ 100 g ou boudin noir ≈ 80 g

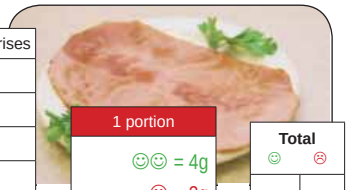
39



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺☺☺☺=20g	☺ ☹
midi	☹☹ = 10g	
soir		
TOTAL	x	=

1 tranche de jambon cuit ≈ 80 g

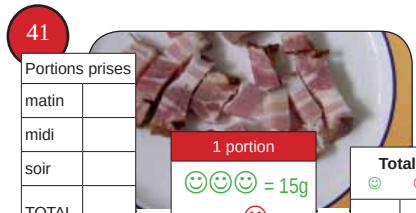
40



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺☺ = 4g	☺ ☹
midi	☹ = 2g	
soir		
TOTAL	x	=

Lardons ≈ 100 g

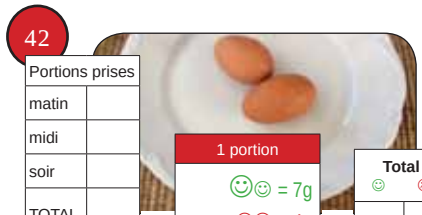
41



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺☺☺ = 15g	☺ ☹
midi	☹ = 5g	
soir		
TOTAL	x	=

2 œufs ≈ 100g

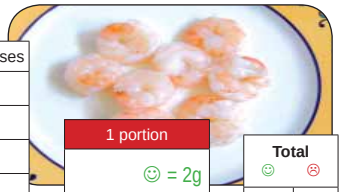
42



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺☺ = 7g	☺ ☹
midi	☹☹ = 4g	
soir		
TOTAL	x	=

Merlu, lieu, crevettes, crustacés ≈ 100 g

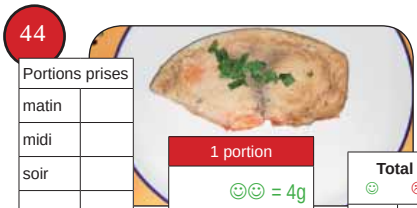
43



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺ = 2g	☺ ☹
midi		
soir		
TOTAL	x	=

Espadon, thon ≈ 100 g

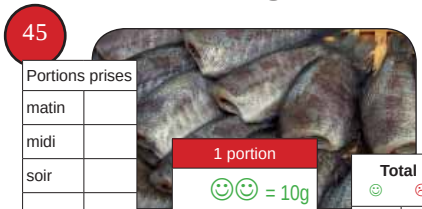
44



Portions prises	1 portion	Total
matin	☺☺ = 4g	☺ ☹
midi	☹ = 2g	
soir		
TOTAL	x	=

Poisson d'eau douce ≈ 100 g

45



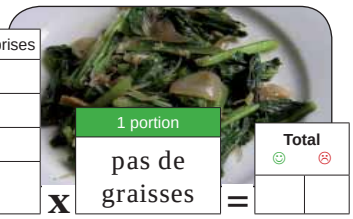
Portions prises	1 portion	Total
matin	☺☺ = 10g	☺ ☹
midi	☹ = 5g	
soir		
TOTAL	x	=

Sous-total : _____g _____g

ISBN : 978213000446
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

Feuilles, brèdes, épinards, céleri ≈ 100 g

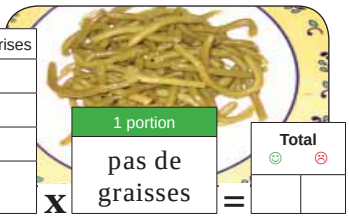
46



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

Haricots verts, poireaux ≈ 100 g

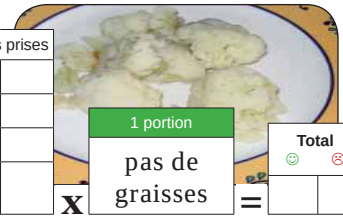
47



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

Chou vert, chou fleur ≈ 100 g

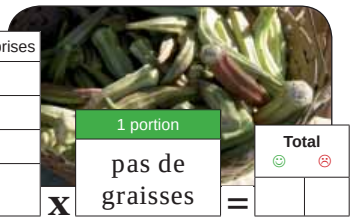
48



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

Gombo, champignons ≈ 100 g

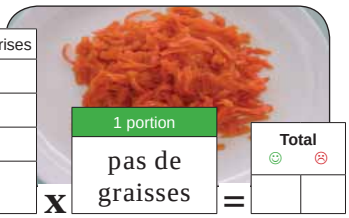
49



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

Oignons, carottes, betteraves ≈ 100 g

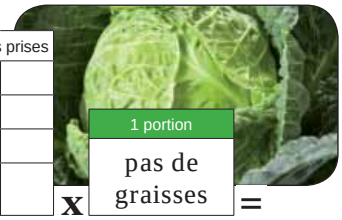
50



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

Chouchous, brocolis cuits ≈ 150 g

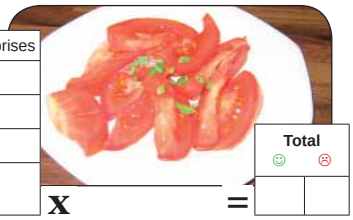
51



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

Tomate, courgette, aubergine, poivron ≈ 100 g

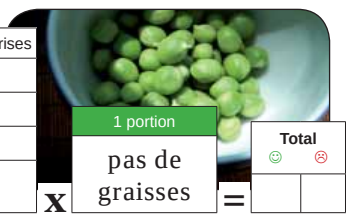
52



Portions prises	Total ☺ ☹
matin	
midi	
soir	
TOTAL	x =

Petits pois, artichaut ≈ 100 g

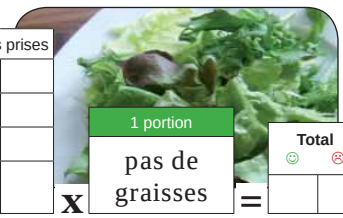
53



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

Salade, endive, concombre (sans vinaigrette) ≈ 50 g

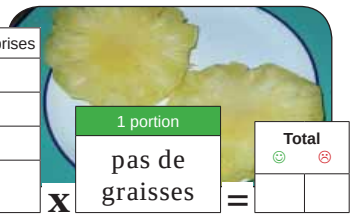
54



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

Ananas ≈ 100 g

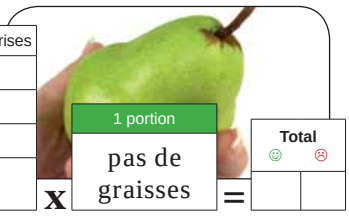
55



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

Pomme, poire, kiwi, mangue, papaye ≈ 150 g

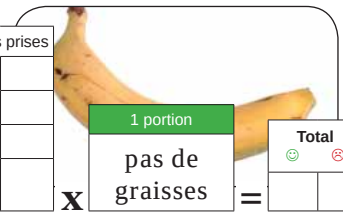
56



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

1 banane ≈ 100 g

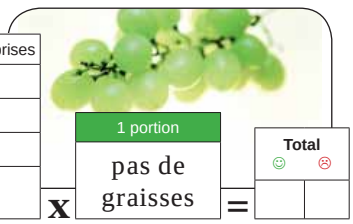
57



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

Cerises, letchis, raisin ≈ 100 g

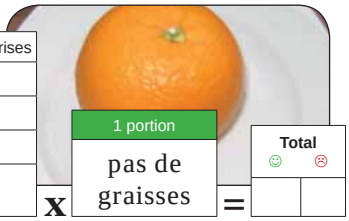
58



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

Orange, pamplemousse, fraises ≈ 150 g

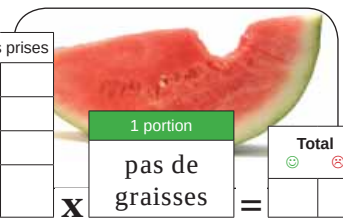
59



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

Melon ou pastèque ≈ 200 g

60



Portions prises	1 portion	Total ☺ ☹
matin	pas de graisses	
midi		
soir		
TOTAL	x	=

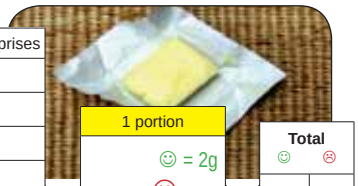
Sous-total : _____g _____g

ISBN : 978213000446
Copyright © éditions des archives contemporaines.

Les matières grasses et les produits gras

1 carré de beurre ≈ 10 g ou 1 c. à soupe de crème fraîche ≈ 30 g

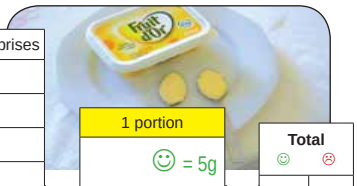
61



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺ = 2g	
midi		☹ = 5g	
soir			
TOTAL		x	=

1 noix de margarine ≈ 10 g

62



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺ = 5g	
midi		☹ = 2g	
soir			
TOTAL		x	=

1 c. de pâte d'arachide ou beurre de karité ≈ 20 g

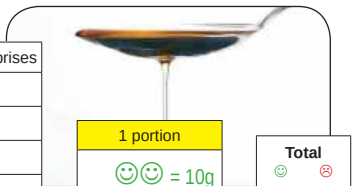
63



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺☺ = 7g	
midi		☹ = 2g	
soir			
TOTAL		x	=

1 c. à soupe d'huile ou 2 de vinaigrette

64



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺☺ = 10g	
midi			
soir			
TOTAL		x	=

1 c. à soupe de mayonnaise ≈ 15 g

65



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺☺ = 10g	
midi		☹ = 2g	
soir			
TOTAL		x	=

1 c. à soupe d'huile de palme ≈ 30 g

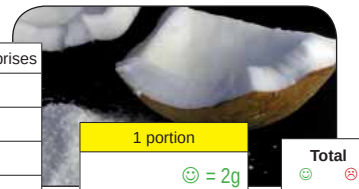
66



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺ = 5 g	
midi		☹ = 5 g	
soir			
TOTAL		x	=

Lait de coco (10 cl) ou coco râpé (30 g)

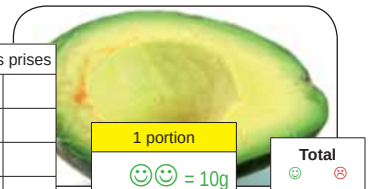
67



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺ = 2g	
midi		☹☹☹☹ = 20g	
soir			
TOTAL		x	=

1/2 avocat ≈ 100 g

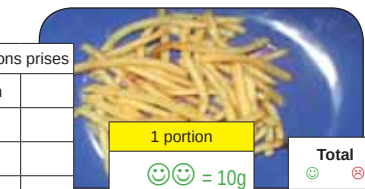
68



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺☺ = 10g	
midi		☹ = 2g	
soir			
TOTAL		x	=

1 part de frites ≈ 100 g

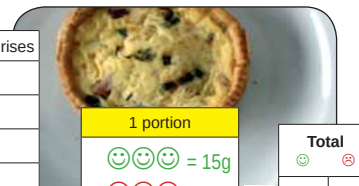
69



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺☺ = 10g	
midi		☹ = 2g	
soir			
TOTAL		x	=

1 quiche individuelle ≈ 150 g

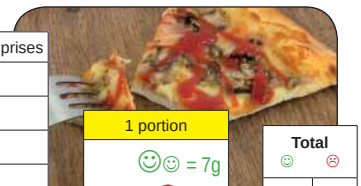
70



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺☺☺ = 15g	
midi		☹☹☹ = 15g	
soir			
TOTAL		x	=

1 pizza individuelle ≈ 150 g

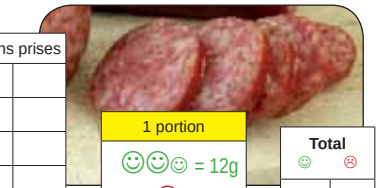
71



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺☺ = 7g	
midi		☹ = 5g	
soir			
TOTAL		x	=

Saucisson sec, chorizo ou jambon cru ≈ 100 g

72



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺☺☺ = 12g	
midi		☹☹ = 7g	
soir			
TOTAL		x	=

Une part d'aloco ≈ 100 g

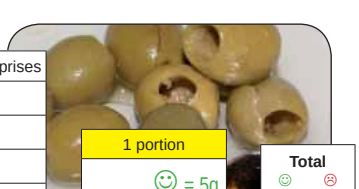
73



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺ = 7g	
midi		☹☹ = 5g	
soir			
TOTAL		x	=

3 olives noires ≈ 15 g ou 9 olives vertes ≈ 45 g

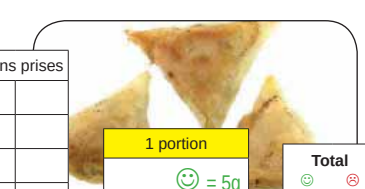
74



Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺ = 5g	
midi			
soir			
TOTAL		x	=

1 friand à la viande ou 3 beignets salés (samoussas) ≈ 50 g

75

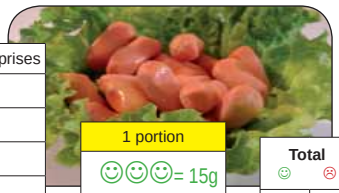


Portions prises		1 portion	Total ☺ ☹
matin		☺ = 5g	
midi		☹ = 5g	
soir			
TOTAL		x	=

ISBN : 978213000446
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

Saucisses cocktail ou pâté≈ 100 g

76



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

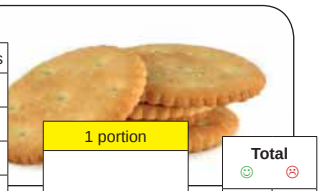
1 portion
☺☺☺= 15g
☹☹= 10g

Total ☺ ☹

x =

Biscuits salés ≈ 20 g

77



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

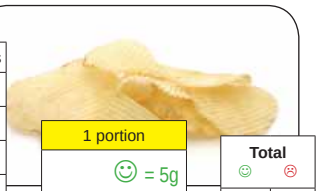
1 portion
☹ = 5g

Total ☺ ☹

x =

Chips ≈ 30 g

78



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

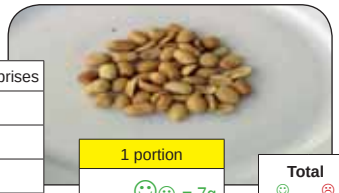
1 portion
☺ = 5g
☹ = 5g

Total ☺ ☹

x =

Cacahuètes ≈ 20 g

79



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

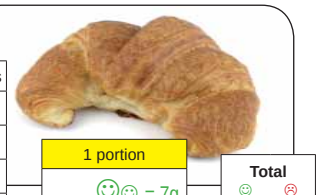
1 portion
☺☺ = 7g
☹ = 2g

Total ☺ ☹

x =

1 croissant nature ≈ 50 g

80



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

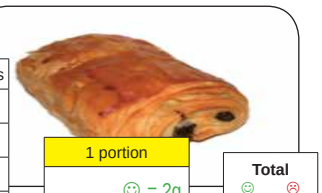
1 portion
☺☺ = 7g
☹ = 5g

Total ☺ ☹

x =

1 pain au chocolat ≈ 60 g

81



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
☺ = 2g
☹☹ = 10g

Total ☺ ☹

x =

Sous-total : _____g _____g

Les boissons

Eau plate ou gazeuse

82



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
pas de graisses

Total ☺ ☹

x =

Café, thé, tisane (sans sucre)

83



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

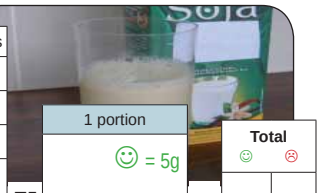
1 portion
pas de graisses

Total ☺ ☹

x =

Boisson au soja ≈ 25 cl

84



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

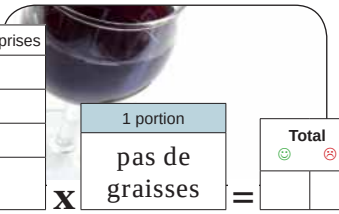
1 portion
☺ = 5g

Total ☺ ☹

x =

1 verre de vin ≈ 12 cl

85



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
pas de graisses

Total ☺ ☹

x =

1 demi de bière ≈ 25 cl

86



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

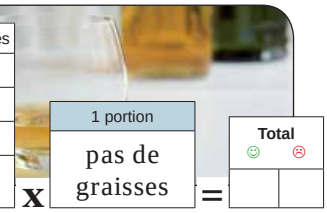
1 portion
pas de graisses

Total ☺ ☹

x =

1 dose de whisky ≈ 6 cl

87



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
pas de graisses

Total ☺ ☹

x =

Soda (cola, limonade, tonic...) ≈ 25 cl

88



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
pas de graisses

Total ☺ ☹

x =

Boisson sucrée aux fruits ≈ 25 cl

89



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

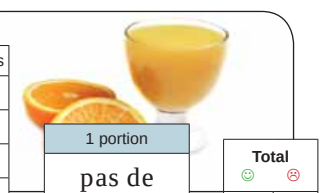
1 portion
pas de graisses

Total ☺ ☹

x =

Jus 100% fruits ≈ 25 cl

90



Portions prises	
matin	
midi	
soir	
TOTAL	

1 portion
pas de graisses

Total ☺ ☹

x =

Sous-total : _____g _____g

ISBN : 978213000446
Copyright © éditions des archives contemporaines.

J'analyse ma consommation de graisses actuelle

Je calcule le total de graisses consommées dans une journée :

	☺	☹	Apport de graisses le plus important
Féculents *(à chaque repas, selon l'appétit)*			
Produits laitiers *(3 par jour)*			
Produits sucrés *(à limiter)*			
Viandes et poissons *(1 à 2 portions par jour)*			
Fruits et légumes *(5 par jour)*			
Produits gras *(à limiter)*			
Boissons *(eau à volonté)*			
Total			
Total recommandé			

Dans mon alimentation actuelle, chaque famille d'aliments est représentée : ☐ oui ☐ non

en grammes de graisses par jour



40 g/jour
de graisses insaturées
20 g/jour
de graisses saturées



50 g/jour
de graisses insaturées
25 g/jour
de graisses saturées



50 g/jour
de graisses insaturées
25 g/jour
de graisses saturées



60 g/jour
de graisses insaturées
30 g/jour
de graisses saturées



50 g/jour
de graisses insaturées
25 g/jour
de graisses saturées



60 g/jour
de graisses insaturées
30 g/jour
de graisses saturées



60 g/jour
de graisses insaturées
30 g/jour
de graisses saturées



70 g/jour
de graisses insaturées
35 g/jour
de graisses saturées

ISBN : 978213000446
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

S'approvisionner et faire les courses



1. D'où viennent les aliments?

- ☐ Du supermarché
- ☐ Du petit commerce de proximité
- ☐ Du marché
- ☐ Du jardin potager

2. Qui choisit les aliments?

- ☐ Moi-même
- ☐ Mon mari
- ☐ Ma femme
- ☐ Mes parents
- ☐ Mes enfants
- ☐ Un autre adulte

3. Comment sont faites les courses?

- ☐ À partir d'une liste d'achats
- ☐ En fonction des envies du moment
- ☐ En privilégiant les plats préparés
- ☐ En achetant en quantités quand il y a des prix promotionnels
- ☐ En privilégiant les produits les moins chers
- ☐ En tenant compte des publicités
- ☐ En tenant compte de l'avis de tout le monde (enfants, conjoint...)

4. À quel rythme?

- ☐ Chaque jour
- ☐ 2 à 3 fois par semaine
- ☐ Une fois par semaine
- ☐ Une à deux fois par mois

5. Combien ça coûte?

Chaque semaine, je dépense environ (par personne) : _____

Je peux augmenter ce budget :
☐ oui ☐ non

La part la plus importante de mon budget est consacrée à :
☐ féculents ☐ produits laitiers ☐ produits sucrés
☐ viandes et poissons ☐ fruits et légumes
☐ produits gras ☐ boissons

Pour réussir à équilibrer l'apport de graisses dans mon alimentation, je vais devoir surtout intervenir sur le(s) point(s) n^{os} :

ISBN : 978213000446
Copyright © éditions des archives contemporaines.



Cuisiner et manger

6. Où sont pris les repas ?

- ☐ À la maison
- ☐ Au restaurant
- ☐ En restauration collective
- ☐ Chez quelqu'un (voisin, famille)

7. Que représentent les repas dans ma vie?

Pour moi, le repas est avant tout :

- ☐ Un plaisir
- ☐ Une obligation
- ☐ Une habitude
- ☐ Un moment de convivialité
- ☐ Une charge dont je me passerais bien

Le repas auquel j'attache le plus d'importance est :

- ☐ Le petit déjeuner
- ☐ Le déjeuner
- ☐ Le goûter
- ☐ Le dîner

8. De quoi sont-ils composés ?

- ☐ Une entrée
- ☐ Un plat principal
- ☐ Un dessert

☐ Je sais de quoi sont faits mes repas puisque je les prépare moi-même

☐ Je compose des menus à l'avance

9. À quel rythme?

Chaque jour, je prends :
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 repas principaux

Je mange à heures régulières :
☐ oui ☐ non

Je mange quand j'ai faim :
☐ oui ☐ non

Je grignote entre les repas :
☐ jamais ☐ parfois ☐ souvent

Je saute des repas :
☐ jamais ☐ parfois ☐ souvent

10. Avec qui?

Je prends le plus souvent mes repas avec les personnes suivantes :

- ☐ En famille (parents et enfants)
- ☐ En couple
- ☐ Avec mes enfants
- ☐ Seul
- ☐ Avec des collègues ou des amis

Pour réussir à équilibrer l'apport de graisses dans mon alimentation, je vais devoir surtout intervenir sur le(s) point(s) n° :

ISBN : 978213000446
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

Évolution de l'apport de graisses dans mon alimentation

En date du ...../...../..... **Total recommandé :** ☺=_____ g ☹=_____ g

	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons	TOTAL
☺								
☹								
= ↘ ↗								

Quand je vais faire les courses, cuisiner et manger, je vais surtout intervenir sur :_____

En date du ...../...../..... **Total recommandé :** ☺=_____ g ☹=_____ g

	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons	TOTAL
☺								
☹								
= ↘ ↗								

Quand je vais faire les courses, cuisiner et manger, je vais surtout intervenir sur :_____

En date du ...../...../..... **Total recommandé :** ☺=_____ g ☹=_____ g

	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons	TOTAL
☺								
☹								
= ↘ ↗								

Quand je vais faire les courses, cuisiner et manger, je vais surtout intervenir sur :_____

En date du ...../...../..... **Total recommandé :** ☺=_____ g ☹=_____ g

	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons	TOTAL
☺								
☹								
= ↘ ↗								

Quand je vais faire les courses, cuisiner et manger, je vais surtout intervenir sur :_____

En date du ...../...../..... **Total recommandé :** ☺=_____ g ☹=_____ g

	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons	TOTAL
☺								
☹								
= ↘ ↗								

Quand je vais faire les courses, cuisiner et manger, je vais surtout intervenir sur :_____

ISBN : 978213000446
Copyright © éditions des archives contemporaines.

éditions des archives contemporaines

Livrets
« Éducation et Prévention des maladies chroniques » (EPMC)

sous la direction scientifique de
Maryvette Balcou-Debussche
Maître de conférences, Sciences de l'Éducation

éditions des archives contemporaines
41, rue Barrault - 75013 Paris, France
www.archivescontemporaines.com
tél. : +33 (0)1 45 81 56 33 / fax : +33(0)1 45 89 30 21

ISBN : 978-2-813000-44-6
Copyright © octobre 2010, *éditions des archives contemporaines*. Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays. Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, quelque système de stockage et de récupération d'information) des pages publiées dans le présent ouvrage faite sans autorisation écrite de l'éditeur, est interdite.

En couverture : © bonsy - Fotolia.com.

Formateur

Apprendre à maîtriser les graisses dans l'alimentation

Dr Xavier Debussche
Endocrinologue

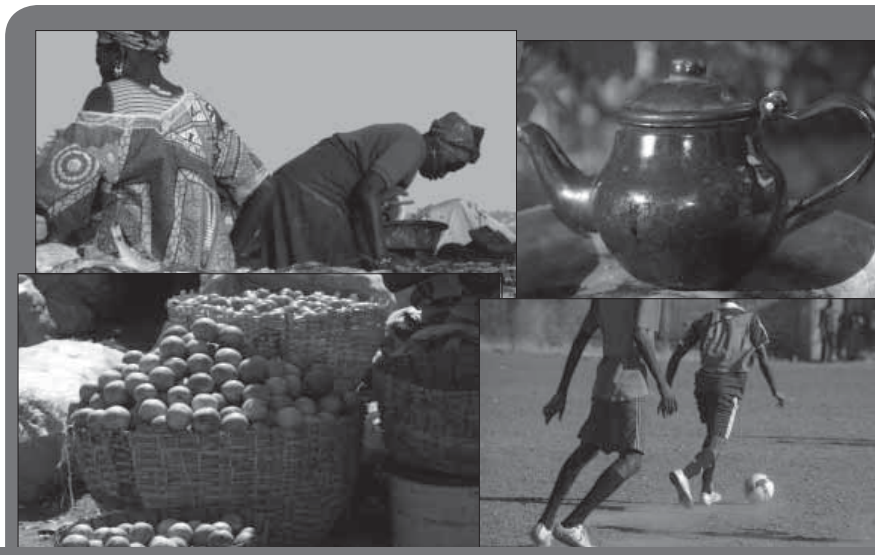
Odile Sabattié
Diététicienne

Livrets **« Éducation et Prévention des maladies chroniques » (EPMC)**
sous la direction scientifique de **Maryvette Balcou-Debussche**
Maître de conférences, Sciences de l'Éducation

Institut de formation : .....

Nom du formateur : .....

Tél. : .....



Avec le soutien de :

ISBN : 978-2-813000-44-6

Copyright © octobre 2010, *éditions des archives contemporaines*. Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays. Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, quelque système de stockage et de récupération d'information) des pages publiées dans le présent ouvrage faite sans autorisation écrite de l'éditeur, est interdite.

9 782813 000446

Les livrets « EPMC »

[Éducation et prévention des maladies chroniques]

qu'est-ce que c'est ?

Définition[1] :

Les livrets « EPMC » (Éducation et prévention des maladies chroniques) proposent une déclinaison pratique du concept de « nid d'apprentissage ». Ils constituent des supports individuels privilégiés qui s'utilisent de préférence dans le cadre d'une situation éducative de groupe.
Le projet « EPMC » est centré sur la construction de savoirs par les apprenants. Chaque livret prend en compte l'hétérogénéité des apprenants et les particularités de chacun (les spécificités culturelles, les goûts, les valeurs, les rapports à l'écrit...), la vie personnelle et familiale, le contexte environnemental et les exigences de la décision d'actions. En s'inscrivant dans une perspective de formation, les livrets permettent à l'apprenant de construire progressivement les compétences individuelles et sociales sur lesquelles il pourra s'appuyer dans le quotidien.

Intérêt et particularités des livrets « EPMC » :

Les livrets « EPMC » bénéficient d'une double expertise : celle d'un expert médical endocrinologue (Dr Xavier Debussche), et celle d'une ethnosociologue de la formation (Maryvette Balcou-Debussche). En 5 ans (2004-2009), ils ont été expérimentés et validés auprès de plus de 5 000 personnes, en France et à l'étranger[2].
Du fait des particularités de leur conception, les livrets « EPMC » permettent au formateur qui les utilise de se retrouver en situation de « sécurité éducative » :

- Tous les savoirs ont été analysés par l'expert médical.
- L'agencement de la situation d'apprentissage a été validé par l'expert en formation.
- Le formateur dispose de tout le matériel nécessaire, et sait précisément comment conduire les différents temps de travail.
- Il sait que la situation va produire des résultats : il dispose d'indicateurs précis, qui lui permettent de savoir si tous les apprenants ont progressé durant la séance.
- Il sait comment accompagner le suivi, puisque l'apprenant détermine lui-même (après analyse de la complexité des éléments en jeu) ce qu'il va engager dans le quotidien (et comment il va le faire). L'apprenant quitte la formation en emportant, chez lui, une trace qui fait sens parce qu'elle a été construite en situation.

Face aux problèmes de santé publique liés au développement des maladies chroniques, les livrets « EPMC » apportent une réponse novatrice, adaptée, validée, efficace et peu coûteuse.

Principales caractéristiques du projet « EPMC » :

- L'agencement général offre un espace confortable (non conflictuel), situé à la rencontre des spécificités des apprenants, des contextes dans lesquels ils évoluent, et des savoirs de référence issus du champ scientifique dont il est question.
- L'apprenant rencontre des savoirs de référence qui apparaissent sous des formes diverses : il ne rencontre pas qu'une seule forme.
- L'apprenant agit sur les savoirs : il observe, émet des hypothèses, expérimente, compare, déduit, analyse, met en relation.
- Il travaille en interaction avec d'autres apprenants, comprend certains phénomènes lui-même et prend des décisions en tenant compte de tous les éléments en interaction.
- L'apprenant faible lecteur (faible scripteur) n'est pas exclu, car les compétences à l'écrit sont très peu sollicitées.
- Le formateur suit le déroulement proposé et laisse du temps à l'apprenant : pour apprendre, il faut du temps. Pour faire apprendre, il faut aussi savoir prendre du temps.
- Le formateur se met en posture d'accompagner chaque apprenant dans sa prise de décision : il ne décide jamais à sa place.

---

[1] Pour approfondir le développement théorique qui préside à ces situations, voir : Balcou-Debussche M. (2006), *L'Éducation des malades chroniques. Une approche ethnosociologique.* Paris, Éditions des Archives contemporaines.
[2] Voir l'article « Une approche ethnosociologique de l'éducation thérapeutique : les nids d'apprentissage dans le diabète de type 2 ». *L'Éducation thérapeutique en France : pratiques, modèles, évaluations*, Paris, INPES.

ISBN : 978213000446
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

Un ensemble complet pour l'éducation à la santé

I- Présentation générale :

●L'ensemble didactique se compose de deux livrets : un pour l'apprenant, un pour le formateur.

●Public concerné : tout apprenant qui a besoin de comprendre et/ou prendre conscience de phénomènes liés à la gestion de la santé et/ou de la maladie.

●Durée de la situation d'apprentissage : la situation est prévue pour une durée de deux heures maximum (à fractionner si nécessaire).

Le projet « EPMC » peut être mis en place dans différents lieux : milieu scolaire (collèges, lycées), milieu universitaire, centres de formation du champ de la santé (formation initiale et continue), structures de prévention de proximité, structures hospitalières, cabinets des professionnels de santé libéraux, réseaux de santé.
Le travail est centré sur la compréhension de phénomènes particuliers et la prise de conscience de leurs incidences sur la santé et/ou la maladie.

II- Indications pour le formateur :

Préparation du lieu et du matériel, avant l'accueil des apprenants

●Le formateur choisit un lieu adapté : espace suffisant, convivialité, déplacements aisés.
●Il prépare le lieu en tenant compte des indications qui apparaissent sur la (les) fiche(s) pédagogique(s) et repère le contenu du livret apprenant.
●Il prévoit du petit matériel (stylos, crayons, gommes...).

Mise en place de la situation d'apprentissage

●Dans l'intérêt des apprenants, le formateur essaie de respecter, au mieux, les indications portées sur les fiches « formateur ». Les agencements des activités ont été pensés de façon à permettre des élaborations cognitives chez les apprenants : le formateur doit faire des efforts pour résister à l'envie de « faire comme il a l'habitude de faire ». Ce sont les apprenants qui travaillent pendant la situation.
●Le formateur laisse du temps aux apprenants pour qu'ils manipulent, observent, parlent, posent des questions, réagissent, comparent, mettent des éléments en relation.
●Le formateur ne fait pas un cours sur le thème abordé : c'est la situation, telle qu'elle est agencée, qui va permettre aux apprenants de comprendre, de prendre conscience de phénomènes ayant des incidences sur la gestion de la santé et/ou de la maladie.

Résultats de la situation d'apprentissage

●Le formateur dispose d'indicateurs de résultats qui servent à dire si la situation a permis aux apprenants de comprendre ce qui était en jeu, dans la situation. Ces indicateurs de résultats tiennent lieu d'évaluation, pour chaque apprenant.
●Le formateur peut articuler le suivi individuel de l'apprenant en tenant compte de la décision d'actions qui s'est faite en situation.
●Le formateur peut mobiliser les mêmes livrets EPMC plusieurs fois avec les apprenants. La compréhension et la prise de conscience exigent du temps : tout apprenant peut profiter de la situation d'apprentissage de façon différenciée, à des moments différents de sa vie.

ISBN : 978213000446
Copyright © éditions des archives contemporaines.

Fiche pédagogique

Apprendre à maîtriser l'apport de graisses dans l'alimentation

Temps moyen : 2 h

Résultats attendus de la situation d'apprentissage :

L'apprenant doit être capable de :

- Prendre conscience de l'existence de deux types différents de graisses dans les aliments.
- Reconnaître les aliments qui contiennent des graisses et ceux qui n'en contiennent pas.
- Identifier les aliments qui contiennent des graisses saturées et/ou insaturées.
- Estimer la quantité de graisses saturées et insaturées consommées dans une journée.
- Rapporter ce résultat à sa situation personnelle (sexe, âge, activité physique ou non).
- Déterminer sur quels aliments il va pouvoir agir (en réduisant leur consommation, ou en l'augmentant) en tenant compte de son contexte social et familial, de ses revenus, de ses habitudes, de ses goûts et préférences.

Comment y parvenir ?

- En favorisant l'expression, l'analyse et la réflexion individuelle de l'apprenant.
- En amenant l'apprenant à prendre conscience de la distance éventuelle entre ses pratiques ordinaires et les savoirs de référence.
- En lui proposant de comparer ses résultats à ceux des autres apprenants.

Préalable à la séance :

Le formateur peut demander à chaque apprenant d'écrire (et d'apporter) la liste des aliments consommés lors d'une journée ordinaire (par exemple, la veille).

1re phase : accueil des apprenants et repérage du matériel (10 mn environ)

Énoncé des objectifs de la situation (5 mn).

Le formateur s'adresse aux apprenants : « Aujourd'hui, chacun d'entre vous va apprendre à équilibrer sa consommation journalière de graisses insaturées (les "bonnes" graisses) et saturées (les "mauvaises" graisses). Vous allez d'abord apprendre à reconnaître les aliments qui contiennent des graisses et ceux qui n'en contiennent pas. Ensuite, vous calculerez votre consommation journalière de graisses saturées et insaturées. À la fin, vous verrez vous-même comment vous pouvez ou non rééquilibrer votre alimentation en tenant compte de vos habitudes, de votre culture, de vos moyens, de vos goûts et de vos préférences. Vous allez tous recevoir un livret sur lequel vous pourrez travailler : lorsque la séance sera terminée, vous pourrez emporter ce livret chez vous. »

Repérage des informations contenues dans la première partie du livret (5 mn).

Le formateur donne la consigne suivante : « Regardez les pages 2, 3, 4, 5, 6 et 7 de votre livret. Sur chaque page, vous voyez apparaître des vignettes qui représentent des aliments différents. Les aliments sont présentés par familles :

- la famille des féculents en haut de la page 2 (couleur marron),
- les produits laitiers en bas de la page 2 et en haut de la page 3 (couleur bleu foncé),
- les sucreries sur le reste de la page 3 (couleur rose),
- les viandes et les poissons à la page 4 (couleur rouge),
- les fruits et les légumes à la page 5 (couleur verte),
- les aliments gras à la page 6 et en haut de la page 7 (couleur jaune),
- les boissons sur le reste de la page 7 (couleur bleu clair).

Sur chaque vignette, vous voyez apparaître des informations : le numéro de la vignette à gauche, le nom de l'aliment et la quantité de référence en haut, l'image de l'aliment au milieu, les portions prises (matin, midi, soir et total) dans le tableau situé à gauche de chaque vignette. »

Le formateur s'assure que chaque apprenant a pris connaissance de cette organisation. Il invite chacun à repérer et à nommer les aliments qui sont représentés par une vignette.

ISBN : 978213000446
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

2e phase : identification des aliments consommés dans une journée (40 mn environ)

Recueil des données pour le petit-déjeuner (10 mn).

Le formateur donne la consigne suivante : « Maintenant, vous allez travailler à partir des aliments que vous avez consommés hier, à condition que cette journée ait été une journée ordinaire (si la veille a été une journée festive, il faut prendre appui sur une autre journée). Vous allez d'abord retrouver ce que vous avez pris au petit déjeuner. Ensuite, dans la colonne "matin", vous indiquez la quantité prise. Pour cela, il faut regarder la quantité de référence qui est indiquée en haut de chaque image d'aliment. Si vous avez consommé la même quantité que ce qui est indiqué sur l'image, vous mettez "1". Si c'est le double, vous mettez "2". Si c'est la moitié, vous mettez "1/2" ». Le formateur s'assure que chaque apprenant a bien compris, puis il invite à indiquer les quantités d'aliments pris au petit déjeuner. Il précise qu'il faut éventuellement inclure dans cette partie la collation du milieu de matinée.

Recueil des données pour le déjeuner (10 mn).

Le formateur invite à procéder de même pour le déjeuner, en incluant la collation ou les grignotages de l'après-midi. Il précise que tous les aliments doivent être pris en compte, y compris les adjonctions qui se font souvent au moment de la préparation des repas : huile, beurre, sucre...

Recueil des données pour le dîner (10 mn).

Le formateur invite à procéder de même pour le dîner, en incluant les éventuels grignotages de la soirée (devant la télévision, par exemple).

Calcul du nombre de portions prises dans une journée (10 mn).

Le formateur invite les apprenants à calculer le total des portions prises le matin, le midi et le soir, pour chaque aliment consommé. Le nombre de portions prises sur l'ensemble d'une journée apparaît ainsi dans la dernière ligne du tableau situé à gauche de chaque vignette.

3e phase : calcul (en grammes) de la quantité de graisses insaturées ou saturées dans les aliments consommés (20 mn environ)

Calcul de la quantité de graisses consommées dans la journée (10 mn).

Le formateur donne la consigne suivante : « Toujours sur les pages 2 à 7 de votre livret, vous allez désormais calculer le total (en grammes) de graisses pour la quantité d'aliment que vous avez consommée sur la journée. *Les graisses insaturées (représentées par les pastilles vertes) sont des graisses utiles pour l'organisme car elles protègent les artères. Les graisses saturées (les pastilles rouges) sont les graisses dont il ne faut pas abuser car elles s'accumulent dans les artères.* Pour chaque aliment, vous commencez par les pastilles vertes (les graisses insaturées). Ensuite, vous continuez avec les pastilles rouges (les graisses saturées). Prenons un exemple : si vous avez consommé 3 parts de 30 g de camembert dans la journée, vous avez 6 g de graisses insaturées (3 x 2 g) et 15 g de graisses saturées (3 x 5 g). Vous reportez donc ces deux résultats dans les deux colonnes du tableau "total" situé à droite de chaque vignette. »

Calcul de la quantité de graisses consommées par familles d'aliments (10 mn).

Le formateur donne la consigne suivante : « Lorsque vous avez effectué les calculs pour tous les aliments d'une même famille, vous reportez le résultat final dans la partie "sous-total" située à la fin de chaque partie (pages 2 à 7). »

ISBN : 978213000446
Copyright © éditions des archives contemporaines.

4e phase : régulation de la quantité de graisses insaturées et saturées dans l'alimentation (20 mn environ)

Analyse de l'échelle des besoins en graisses (5 mn).

À la page 8, chaque apprenant identifie les informations qui le concernent, en tenant compte de son sexe (homme ou femme), de son âge (adulte ou adolescent) et de son activité physique régulière (actif ou peu actif).

Calcul du total de graisses insaturées et saturées consommées dans la journée (5 mn).

Chaque apprenant retourne aux pages 2 à 7 de son livret et reporte le total de graisses insaturées et saturées (par famille d'aliments) dans le tableau situé à la page 8. Ensuite, il calcule le total de graisses insaturées et saturées consommées dans une journée. L'apprenant compare ses deux résultats avec l'échelle des besoins en graisses, en se référant aux informations qui le concernent. L'apprenant prend ainsi conscience d'un éventuel excès (ou d'un manque) en quantités de graisses insaturées ou saturées.

Repérage des aliments qui apportent le plus de graisses (10 mn).

Dans chaque famille, l'apprenant identifie les aliments qui apportent beaucoup de graisses, puis il indique leur numéro dans la dernière colonne du tableau de la page 8 (l'apprenant indique prioritairement les numéros des aliments qu'il a l'habitude de consommer).
Si l'apprenant commence à prendre conscience de la nécessité d'augmenter ou de réduire la consommation de certains aliments, le formateur peut préciser ceci : « L'augmentation peut concerner les aliments qui ne contiennent pas de graisses, ce qui permet de manger à sa faim sans provoquer de surcharge. La diminution peut concerner la fréquence de la consommation d'un aliment et/ou la quantité consommée à chaque fois. »
Le formateur rappelle que toutes les modifications sont à envisager en tenant compte des résultats obtenus, des habitudes, des goûts, des pratiques sociales, des moyens économiques et des spécificités culturelles.

5e phase : analyse du contexte et organisation du suivi (30 mn)

Identification des difficultés principales à surmonter (15 mn).

Sur les pages 9 et 10 du livret, l'apprenant questionne ses habitudes actuelles de façon à prendre conscience des difficultés qui risquent de se poser lorsqu'il va chercher à mieux équilibrer son alimentation. Il s'interroge ainsi sur les façons de s'approvisionner, de préparer, de cuisiner les repas et de manger. À la fin de chaque page (9 et 10) il identifie le point principal sur lequel il va devoir concentrer ses efforts.

Synthèse collective et organisation du suivi (15 mn).

Sur le tableau (ou paper-board), le formateur prépare un tableau de synthèse semblable à celui de la page 7 du livret formateur (il remplace seulement la colonne «date» par une colonne «prénom des apprenants»). Pendant ce temps, il invite chaque apprenant à écrire l'ensemble de ses résultats sur la page 11 de son livret. Il demande ensuite à chacun de venir reporter ses résultats sur le tableau collectif. Cette étape permet de prendre conscience, ensemble, des difficultés et des contraintes que les différents choix peuvent imposer. Elle permet aussi d'échanger et de partager des solutions (astuces) pratiques, proposées par les uns ou les autres. Le formateur invite enfin chaque apprenant à prendre soin de son livret et à le consulter régulièrement. Il montre que les résultats seront suivis sur plusieurs années, ce qui permettra de voir l'évolution de la consommation de graisses insaturées et saturées sur un temps long. Un calcul des graisses consommées sera effectué chaque année (l'apprenant doit donc garder son livret). Le formateur reporte les résultats obtenus par chaque apprenant sur les dernières pages de son livret formateur (pour les modifications prévues, il utilise les signes =, ↘ ou ↗).

Références bibliographiques :
- Agence française de sécurité sanitaire des aliments. *Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2008*.
- INVS, Étude nationale nutrition santé, ENNS, 2006. *Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS)*. Réf : *http://www.invs.sante.fr/publications/2007/nutrition_enns/index.html*
- Organisation mondiale de la santé (OMS), *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*, WHO 57.17, 2004, 23 p.

ISBN : 978213000446
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Graisses insaturées	Graisses saturées	Total recommandé		Modifications prévues						
			Insaturées	Saturées	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Graisses insaturées	Graisses saturées	Total recommandé		Modifications prévues						
			Insaturées	Saturées	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Graisses insaturées	Graisses saturées	Total recommandé		Modifications prévues						
			Insaturées	Saturées	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Graisses insaturées	Graisses saturées	Total recommandé		Modifications prévues						
			Insaturées	Saturées	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Graisses insaturées	Graisses saturées	Total recommandé		Modifications prévues						
			Insaturées	Saturées	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons

ISBN : 978213000446
Copyright © éditions des archives contemporaines.

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Graisses insaturées	Graisses saturées	Total recommandé		Modifications prévues						
			Insaturées	Saturées	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Graisses insaturées	Graisses saturées	Total recommandé		Modifications prévues						
			Insaturées	Saturées	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Graisses insaturées	Graisses saturées	Total recommandé		Modifications prévues						
			Insaturées	Saturées	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Graisses insaturées	Graisses saturées	Total recommandé		Modifications prévues						
			Insaturées	Saturées	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Graisses insaturées	Graisses saturées	Total recommandé		Modifications prévues						
			Insaturées	Saturées	Féculents	Produits laitiers	Produits sucrés	Viandes, poissons	Fruits et légumes	Produits gras	Boissons

ISBN : 978213000446
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.