

VIVRE MON DIABÈTE DE TYPE 1 AVEC MES TROUBLES ALIMENTAIRES

Animés par Brigitte BALLANDRAS, psychologue et Juliette de SALLE, paire aidante
Aidées par Françoise ARBONES, paire-aidante diététicienne-nutritionniste de l'AP-HP
et Dr Claude COLAS, endocrinologue



ATELIERS ETP

Cout 40€, tarif éco 20€, en virtuel 30€ et 15€ éco (réalisation en virtuel)

Etre adhérent de l'association Affects et Aliments

Pour sensibiliser aux troubles alimentaires avec un diabète de type 1, en fréquence plus importants avec le contrôle imposé par le diabète, il faudrait un dépistage précoce, car ils ont un impact majeur sur l'apparition des complications, autrement dit sur la santé des personnes contraintes dans ces difficultés.

En ce sens, deux jeunes femmes concernées ont construit un questionnaire en ligne « diabète de type 1 et alimentation » (voir pièce jointe).

PROGRAMME DES ATELIERS D'UNE DURÉE DE 3 À 4H

Présentation du programme en présentiel (le 12 octobre 2020)

1. Mon vécu de DT1 avec TCA et mes objectifs

Démarrage en virtuel (samedi 14 novembre 2020)

2. Ma relation avec les aliments

Oser avoir faim, s'autoriser un plaisir alimentaire pour une possible régulation
(samedi 12 décembre)

3. Mes difficultés de contrôle

Se restreindre, perdre le contrôle ou s'autoriser à manger ?
(samedi 30 janvier)

4. Accepter mes ressentis et émotions négatifs

a) Sensations et plaisir coupable

(lundi 1er mars)

b) Emotions et impulsivité honteuses

(lundi 29 mars)

5. Faire la paix avec mon corps

Images du corps et impacts
(mardi 4 mai)

6. Etre aidé pour mieux gérer mon diabète avec mes TCA

avec le Dr Claude Colas
(mercredi 2 juin)

7. Bilan et suivi en groupe

(en juillet et en présentiel)

Supplément :

Intervention d'Aude BANDINI, professeure de philosophie à l'Université de Montréal et patiente-partenaire du projet BETTER (<https://type1better.com>).

Au programme : La littérature consacrée aux problèmes des troubles alimentaire avec le diabète de type 1 : présentation de l'ouvrage «Prevention and recovery from eating disorders in type 1 diabetes» d'Ann Goebel-Fabbri et petite revue de la littérature anglophone récente sur le sujet.

(Visioconférence le 16 janvier 2021)