

Editorial

Doucement la fin de l'été s'installe. Quel été ! Nous avons vécu des jeux olympiques qui nous ont transportés.

Quelle belle dynamique ! des exploits mais également des échecs : on aimerait que chacun remporte une médaille! mais tous ont donné le meilleur d'eux-mêmes. Et tous ces beaux efforts ne seront pas vains.



Les jardins d'Orsan (Cher)

Sommaire

Edito	p 1
Rubrique médicale	p 2
Actualités de CAMEL	p 3
Diététique	p 4
Supplément au n°91	p 5 - 6

Elles ont quitté CAMEL pour de nouvelles aventures ...

Ludivine MILLET, psychologue

Marie Sophie PERRIER, infirmière

Patricia PILLIEN, infirmière

Nous leur souhaitons bonne continuation et bonne route

Il a rejoint l'équipe depuis le 05 aout

Olivier SYLLA, psychologue

Bienvenue dans l'équipe

Chacun en sortira grandi d'une expérience partagée, d'une expérience de dépassement de soi, de persévérance...

Inspirons nous de cette belle expérience collective au service de l'individuel comme nous inspire la devise des JO : plus loin, plus haut, plus fort, ensemble...

Et pourquoi pas profitez de cet élan pour prendre la résolution de bouger plus, en évaluant ses capacités physiques, en s'inscrivant dans les séances d'activité physique proposées par CAMEL et pourquoi pas en rejoignant un club sportif qui propose de l'activité physique adaptée. Parlez en à vos éducatrices sportives.

Dans ce numéro, Henri FAU vous proposera une réflexion sur le choix pour en arriver à la prise de décision. Vous trouverez les dernières actualités passées et à venir. Les diététiciennes vous expliquent les FODMAPS et vous partagent une recette d'automne. En supplément, un résumé des derniers ateliers de printemps sur le thème de Culture et Santé et les suggestions des participants.

Bonne découverte de ce 91ème numéro de la lettre de CAMEL

Sylvie LAROCHE, coordinatrice générale de CAMEL



Coucher de soleil sur le marais Brièrois (Loire Atlantique)

FOBO, FOMO, FODA...C'EST VOUS QUI VOYEZ ! J'ARRIVE PAS À ME DÉCIDER !

En 2012 les ateliers de Printemps avaient pour sujet LE CHOIX, avec pour questions les critères de choix ainsi que le rôle de CAMEL dans les propositions et la facilitation pour le malade chronique de choisir.

Aujourd'hui, je voulais reprendre ce thème du choix et arriver à « la suite logique » qu'est la décision.

Savez-vous le nombre de décisions, prises par jour ? : environ 35000, mais votre pouvoir de décision ne s'élève qu'à 0,26% ! Cela veut dire que nous

décidons sciemment ou pas, entre plusieurs hypothèses de faire le choix qui nous sera le plus favorable. Pour ce faire on fait appel à nos émotions, de situations proches de ce qu'on a vécu. Le CHOIX RAISONNE et LA DÉCISION ACTIONNE.

CHOISIR c'est SAVOIR AVANT D'AGIR.

DÉCIDER c'est AGIR AVANT MÊME DE TOUT SAVOIR.

C'est faire place à l'émotion, et le pari de la liberté.

DÉCIDER ou CHOISIR tel est NOTRE DÉSIR.

Je vous explique les acronymes du titre:

FOBO : Fear Of Better Option soit la Peur d'une Meilleure Option

Fear Of Being Obsolete soit la Peur de prendre du Matériel Obsolète (en IA)

Appelé également le Syndrome de l'Indécis

FOMO: Fear Of Missing Out soit la Peur de Manquer Quelque chose et donc sont à l'affût des nouveautés par exemple en matière de traitement...

FODA : Fear Of Doing Anything soit la Peur de Faire Quoique se soit et reste paralysé, incapable de prendre une moindre décision !

Heureusement il existe une « SOLUTION » qui est le MFD : Mostly Fine Decision soit la Décision Essentiellement Juste : compromis acceptable

« Quand « Tout va bien » on fait intervenir le choix pour la vie courante : le sport ? Je regarde les JEUX OLYMPIQUES à la télé et c'est top. Mac Do, ou Chinois mais je fais gaffe, Apéro Dînatoire que le week-end, c'est important le lien social ! ... Mais quand la Maladie pose problème il faut réfléchir et faire quelque chose.

Là, CAMEL peut vous aider avec son écoute, le plan personnalisé, les ateliers, le lien social, Mettez-vous en action.

Pour bien choisir :

1 SE FAIRE CONFIANCE : c'est agir

2 SE CONNAÎTRE POUR FAIRE LES BONS CHOIX : ses besoins, ses valeurs, ses priorités, ses désirs. Le rôle des émotions.

3 CONNAÎTRE LE PROBLÈME ET LES OPTIONS POSSIBLES : pour prendre une décision, importance de l'intuition

4 SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT : et non avancer en mode Automatique

5 LÂCHER PRISE ET(ENFIN) SE DÉCIDER : Décider c'est renoncer (A. Gide). Prendre les décisions en toute conscience.

C'est dans les petits choix quotidiens que se trouve l'action ! Marcher, faire du vélo (d'appartement si mauvais temps, ou si on préfère), yoga, Pilâtes...

C'est en se plantant qu'on pousse.

Apprendre de ses erreurs.

Si l'on choisit parce qu'on sait, on décide parce qu'on ne sait pas. Il faut alors accepter de ne pas tout maîtriser.

Un homme doit choisir, en cela réside sa force, le pouvoir de ses décisions (Paolo Coelho)

Puisque je ne suis pas capable de choisir, je prends le choix d'autrui (Montaigne)

Ne pas choisir, c'est encore choisir (Sartre)

Prenez soin de vous. Et décidez !

Docteur Henri. L'optimiste.

Dr Henri, l'optimiste de service



Ps: je dédie ce texte à Maya, ma Vie, qui nous a quitté le 20 juillet ainsi que cet acrostiche

Ma Vie

**Aujourd'hui tu pars, t'en peux plus !
Mon abeille, Maya, tu en as trop fait !
Ouvre tes ailes fatiguées, et vole,
Un long voyage t'attend vers le Paradis
Repose-toi, ma Vie, tu l'as bien mérité !**

Actualités passées et à venir

L'équipe vous propose des ateliers le samedi matin pour offrir plus de possibilité à ceux qui ne peuvent pas se libérer en semaine

Mois d'OCTOBRE ~ Diabète ~ Secteur Bourges.		
JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
S5 Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR Objectif : Créer un menu d'Automne. Lieu : Saint Martin d'Auxigny & salle polyvalente.	S5 Atini randonnée. 10h00-11h00 VF. Objectif : Marcher pour se dépenser. Lieu : Bourges - Les Marais & départ : Parking du restaurant Le Camy.	S3 Infirmier. 16h00-11h30 CM Objectif : Comprendre les différents traitements du diabète. Lieu : Château des Gâteaux.
A2 Danse thérapie. 15h45-16h30 AL Objectif : Identifier des ressentis corporels. Lieu : Château des Gâteaux.		

samedi 5 octobre :
Comprendre les différents traitements du diabète

samedi 16 novembre :
Echanges sur l'alimentation autour d'un café

samedi 23 novembre :
Se détendre et se relaxer

samedi 07 décembre :
Art thérapie (art floral)

samedi 14 décembre :
Vivre avec un diabète de type 1

Retrouver les lieux et horaires dans votre planning d'ateliers - N'hésitez pas à nous proposer les sujets que vous souhaitez aborder

Actualités de la coordination ETP du Cher

Une quarantaine de participants : représentants de la DT ARS 18, du GHT 18, coordinateurs de CPTS et de CLS, associations de patients, structures médico sociales, ... ont partagé le bilan d'étape de la coordination ETP du Cher et donné des pistes de réflexion pour poursuivre le développement de l'ETP dans le département.

Grâce à une mobilisation forte des professionnels mais aussi des associations de patients, la dynamique en faveur du déploiement de l'éducation thérapeutique du patient est lancée avec la déclaration de plusieurs programmes ETP déjà réalisée et de nombreux projets à venir.

Salle des Merlattes
 16, Rue Henri Moissan
 18000 BOURGES

Vendredi 14 Juin 2024 14h-16h
En présentiel

14h00-14h15
Café d'accueil

14h15-14h30
Introduction
J. C. Rochard
Directeur
DT ARS 18
(ou son représentant)

14h30-16h00
Actualités de l'ETP dans le Cher
Construisons la suite avec vous...
Dr P. Wallier
Président
de CARMEL

Actualités de l'ETP dans le Cher

ARS 18
Coordination départementale ETP
CARMEL

3ème Journée départementale ETP

"La pair-aidance"
 Vendredi 18 octobre
 9h-15h30
Réservez votre date !

3ème Journée départementale ETP à Bourges

Des conférences, table ronde, stands, partages d'expériences sur le thème de la pair-aidance

QU'EST-CE QUE LES FODMAPS ?

Le terme FODMAPs signifie « Fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols » soit, en Français : « oligosaccharides (oignons, poireaux, ail,...), disaccharides (Lait, fromages frais non affinés,...), monosaccharides (mangue, cerises,...) et polyols (pomme, poire, abricot,...) fermentescibles par la flore intestinale ».

Selon leur type, les FODMAPs ne sont pas totalement digérés et absorbés au niveau de l'intestin, et de ce fait une certaine quantité transite jusqu'au côlon.

A ce moment-là, les sucres entraîneraient une augmentation du volume des selles et la production de gaz (fermentation des sucres par la flore intestinale). Cette distension de l'intestin peut donc provoquer parfois des douleurs intestinales ou une accélération du transit.

Une adaptation nutritionnelle doit être mise en place et suivie avec l'aide d'un diététicien-nutritionniste pour une personnalisation. Les scientifiques précisent bien qu'il s'agit d'une réduction des quantités consommées de FODMAPs et non d'une suppression complète et que tous les sucres ne sont pas nécessairement impliqués, mais que l'effet de ceux qui le sont est cumulatif.

En pratique, après 6 à 8 semaines d'adaptation faible en FODMAPs, le patient présente une meilleure tolérance digestive.



Flan de butternut au fromage

Ingrédients pour 6 personnes :

- 100 g de gruyère râpé
- 1 cuillère à soupe d'épices (gingembre, curry...)
- 1 cuillère à café de sel
- 1 sachet de levure chimique
- 100g de farine
- 1kg de courge butternut
- 3 œufs
- 15 cl de crème fleurette
- 60 g de parmesan râpé

Préparation :

Temps total : 1h15

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h

- Peler et couper la courge en dés. Cuire à la vapeur pendant 15 à 20 min. Égoutter, mixer finement. Laisser refroidir.
- Préchauffer le four 180°C (thermostat 6).
- Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sel, les épices et le parmesan. Ajouter les œufs et la crème, puis 60 g de gruyère râpé.
- Ajouter enfin la purée de butternut, mélanger et verser dans un plat à gratin beurré.
- Saupoudrer avec le reste de gruyère râpé.
- Cuire 40 min au four 180°C puis 5 min sous le grill.

Amandine et Nadège, Diététiciennes à CARMEL

Le règlement intérieur et les modalités d'inscription vous seront adressées par mail très prochainement
CARMEL est partenaire
N'hésitez pas à vous inscrire et participer !



SUPPLEMENT À LA LETTRE de CARAMEL

Château des Gadeaux – 145 avenue F. Mitterrand – 18 000 BOURGES - 02 48 48 57 44 - www.caramel18.fr - e-mail : association.caramel@ch-bourges.fr

Bilan des ateliers de printemps « Culture et santé » Samedi 1er juin 2024 à La Borne

Programme de la journée

Matinée : Modelage et visite du Centre de céramique et des fours

ou visite fours et visite de la Cathédrale Linard

Après midi : Ateliers en groupes

Quel a été l'impact de votre expérience du matin sur votre ressenti physique et psychique ?

Comment CARAMEL peut mettre la culture au service de votre santé ?

Les PARTICIPANTS

44 présents, 4 excusés,

24 patients dont 4 patients partenaires

5 accompagnants

15 soignants et intervenants

1 intervenant extérieur (animation de l'atelier modelage)

Attentes

Découvrir ou redécouvrir un site artistique

Trouver du bien-être, dans un site reposant

Eveiller ses sens et partager des émotions

Découvrir une technique artistique

Quelles sont les pratiques culturelles habituelles des participants ?

Les ¾ des participants n'avaient jamais pratiqué le modelage, aucun ne pratiquait régulièrement.

Les pratiques culturelles les plus fréquentes sont

“Aller au cinéma, voir des spectacles, visiter des monuments historiques, assister à des conférences”.

En moyenne, les participants déclarent pratiquer 3 à 4 activités culturelles différentes



Quel a été l'impact de votre expérience du matin sur votre ressenti physique et psychique ?

1) Notion de sensation de détente, de joie, déconnexion.

Plaisir, détente, sérénité, convivialité - journée très reposante Partage-

Du bien-être physique et psychologique, Lâcher prise

2) Notion du paradis

avec une notion de spiritualité, de sérénité, Rythme et lieu paisible, plénitude, prendre son temps, vider l'esprit, zénitude, bonne humeur, lâcher prise

3) Notion de découverte et de redécouverte

(qui sont aussi liés à des souvenirs).

Découverte culturelle, enrichissant, de la culture -

(Cathédrale de Linard- Musée)

Découverte du modelage de la poterie

Découverte, stimulation et passionnant

4) Créativité - imagination

Création, créer, beauté visuelle

Partage, ambiance de groupe

Apprendre : lors des échanges notamment avec les potiers ou les guides

5) De la convivialité avec la notion d'entraide

de partage, d'être à l'aise dans le groupe.

Rencontrer des personnes inconnues - retrouver certains- Etre ensemble

Partager malgré nos différences : Echanges,

convivialité, expérience *à leur rythme* partage d'expériences -ouverture d'esprit

Cultiver le lien social est essentiel

La message de l'humour des participants et avant leur départ a montré une évolution positive de leur humeur.

Désigner un objet, une action ou un moment qui a été le plus marquant dans la journée



- Le ressenti tactile avec la glaise. Le toucher avec découvert de la matière, donc le réveil des sens, la douceur
- Détente dans sa bulle, absence de pensées. Notion d'évasion,
- De la sensation de ne pas avoir atteint l'idéal malgré tout, c'était un moment agréable.
- S'exprimer au travers de la création et donc faire le vide.
- Introversión. Que en fait faire de l'argile, ça donne des mains douces.

En fait quelque chose de simple peut nous surprendre dans la déconnexion que ça nous apporte. De se laisser prendre par la simplicité de quelque chose à faire.

- Le défournement qui a été vraiment une notion de plaisir du travail en équipe entre toutes les personnes qui étaient là. Voir l'expression des personnes face à leurs créations : transmission de leur plaisir, leur bonheur et leur satisfaction.
- Musée : beauté d'une pièce, oubli de la pathologie
- L'étonnement devant : une pièce au centre céramique, le prix des œuvres, le temps de cuisson, l'attente, la quantité de bois, ...
- Faire avec les aléas climatiques
- La satisfaction par rapport au regard sur l'objet créé.
- Par rapport à la cathédrale, l'ouverture d'esprit, un site aussi atypique. Découvrir un personnage atypique qui a su s'exprimer au travers de son œuvre
- Notion de contemplation. Rentrer dans la contemplation et se laisser surprendre. C'est un choc visuel. Les couleurs, la création... En prenant de la hauteur par le chemin des rondes, on a une vision globale et plus cela peut nous élever spirituellement. Et plus ça nous donne de l'ampleur, de l'ouverture d'esprit. D'ailleurs, c'était a priori ce que Jean Linard voulait, voilà l'ouverture d'esprit, l'ouverture de gens et l'ouverture des gens.
- La compréhension de l'œuvre grâce à la guide.
- En commençant par l'immersion, ça cassait les préjugés et ça permettait de s'appuyer sur des choses concrètes pour la réflexion.
- Le texte d'introduction de M. WALKER, par l'entrée en matière très spirituelle.

Comment CAMEL peut mettre la culture au service de votre santé ?

• *Visite multiples - Sorties découvertes*

Objectifs de bien-être, partager, s'ouvrir aux autres et aux choses qu'on ne connaît pas. Donc s'alimenter au sens large, intellectuellement au niveau des amitiés, des rencontres, de la beauté et de l'harmonie.

• *Pratiquer des activités culturelles*

Le théâtre, le karaoké, la chorale, le cinéma, participer à des conférences, ...



• *Pratiquer des activités de création artistique*

Dessin, poterie, mosaïque, peinture, tricot, crochet, art floral, cuisine, ...

• *S'ouvrir vers l'extérieur :*

Faire connaître le diabète à d'autres personnes ayant d'autres maladies.

• *Faciliter l'accès à des activités culturelles et artistiques pour améliorer notre pathologie.*

Tarifs et adhésions moins chères

Le jardin : faire une petite serre.

.../

