

# « La lettre de CARAMEL »

Bulletin d'information de CARAMEL, Réseau Ville-Hôpital Diabète du Cher – Association Loi 1901

## Edito

Grâce à vous, Chers membres soignés et soignants, 2012 est une nouvelle année « faste » pour CARAMEL avec une progression toujours constante du nombre d'adhérents.

Vous êtes aujourd'hui 1908 membres soignés et 391 membres soignants.

Plus de 570 ateliers ont été réalisés sur l'ensemble du département en 2012.

Toute l'équipe est à votre écoute pour répondre le mieux possible à vos besoins et vos attentes et vous aider à trouver les solutions à votre maladie. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, elles sont toujours les bienvenues pour améliorer nos services.

Je profite donc de ces quelques lignes pour vous remercier et vous témoigner notre profond soutien dans votre vie quotidienne.

## Côté programme :

Vous y retrouverez vos ateliers habituels.

Les enfants diabétiques et leurs familles ne seront pas oubliés, ils recevront très prochainement un programme spécialement conçu pour eux.

Dans le souci de tenir nos budgets « frais généraux » imposés par nos tutelles, nous proposerons dorénavant un programme sur 4 mois au lieu de 3.

*Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale de CARAMEL*

## Au sommaire :

Edito .....	p1
Rubrique médicale.....	p1
Etre malade ou avoir une maladie.....	p2
Une journée riche en « émaux - tion ».....	p2
Revue de Presse.....	p3
Site internet.....	p3
Fêtes de fin d'année : du changement dans le plat protidique .....	p4
Feuilleté d'aiguillette baronne	

**Le secrétariat sera fermé du 22 décembre 2012 au 1er janvier 2013 inclus**

## ET SI ON CHANGEAIT ?

Lorsqu' on vit avec une maladie chronique comme le Diabète, la pensée peut devenir négative :

Doute sur l'avenir, Inquiétude, Aggravation de la maladie, Bouleversement, Epreuve, Tuile, Epuisement ...

Réagissons et devant les Maux changeons les Mots en positif

Dynamisme, Impulsion, Accepter et devenir acteur de sa vie, Braver les ennuis, Escalader, Trouver les ressources, et atteindre l'Equilibre.

2012 se termine et on peut démarrer 2013 avec confiance et compter sur CARAMEL.

Ayons une pensée positive tous les matins et la journée se passera bien !

*Henri FAU, médecin coordonateur secteur de Bourges et Cher Nord*

Toute l'équipe du secrétariat, des Intervenants et du Comité de Coordination, vous souhaitent

**Excellentes Fêtes de fin d'année  
Une très Belle et très Bonne Année 2013  
et une meilleure Santé possible**



## " ETRE MALADE OU AVOIR UNE MALADIE "

Nous pouvons rencontrer deux termes face à la maladie : être malade ou avoir une maladie.

Dans la maladie, il existe des critères objectifs, scientifiques qui varient selon les époques (ex : chiffres de laboratoire). Le diabète, du fait de l'absence de symptômes n'est pas toujours perçu comme une maladie. Il arrive que les personnes refusent les changements qu'il peut entraîner dans leur vie. Pour d'autres, au contraire, la maladie va devenir un point central autour duquel ils vont organiser leur vie. C'est pour cette raison que nous pouvons entendre soit "j'ai du diabète" soit "je suis diabétique" car la langue française nous offre la possibilité d'utiliser l'une ou l'autre expression.

Derrière la banalité de ces phrases n'y aurait-il pas un sens qui parfois nous échappe?

### **Avoir une maladie : "j'ai du diabète"**

La maladie s'exprime alors par des termes comme "c'est la galère", "c'est sournois", "c'est répétitif", "c'est injuste".....

Elle se rappelle à nous par ses contraintes et on l'exprime par des phrases comme "c'est une maladie, on fait avec, on n'a pas le choix".

« L'avantage » de ce terme c'est qu'il permet de mettre la maladie à distance part exemple " quand je pars en voyage je n'emmène pas ma maladie", "quand je suis au resto, je mange comme tout le monde" ou encore "je ne veux pas que ça se sache au travail".

Cette facilité de la mettre à distance est typique du diabète, ce qui n'est pas le cas de toutes les maladies mais c'est aussi son côté insidieux.

### **Etre malade : "je suis diabétique"**

Etre malade présuppose l'intégration de la maladie dans l'identité singulière de la personne ce qui peut conduire la personne à ne plus se définir que comme diabétique. Cependant, ce besoin est généralement temporaire. C'est l'aspect subjectif de la maladie qui désigne la façon dont on la vit à un moment donné.

Chacune des deux dimensions psychologiques comporte des risques. "Etre malade" comporterait un risque de réduire temporairement son identité à la maladie et d'organiser sa vie autour d'elle, mais rester à l'étape « d'avoir une maladie » empêcherait de la faire sienne, de l'intégrer à son fonctionnement.

Vous l'aurez bien compris, il n'y a pas de formule magique, d'idéal pour s'adapter au diabète. Les deux dimensions peuvent être adaptées à un moment précis.

Le diabète fait partie de moi mais mon moi ne se réduit pas au diabète.

*Les psychologues de CAMEL*



### **UNE JOURNEE RICHE EN « EMAUX TION »....**

Les premières émotions ont commencé avec un temps plutôt pluvieux. Après « moultes » hésitations, les plus téméraires ont décidé de se rendre à Briare et le temps les a récompensé. Au final, pas une goutte de pluie !

Juste quelques bancs mouillés pour prendre le repas.

Chacun est venu avec tout un tas de projets en tête et une idée bien précise de ce qu'il cherchait. Et après quelques exercices de forage, la collecte s'est révélée fructueuse. Les émaux récoltés serviront à chacun soit chez soi, soit en atelier d'art-thérapie.

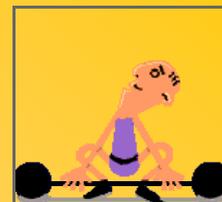
Après un pique-nique et une boisson bien chaude, rien de telle qu'une ballade au bord du canal pour terminer l'après-midi.

*Adeline VETOIS, Art thérapeute*





**Par David AUTHIER**



### Faire de la « muscu » prévient le diabète !

Pratiquer des exercices musculaires réduit le risque de développer un diabète de type 2. Les bénéfices des activités d'endurance, comme la course et la natation, étaient déjà connus, mais c'est la première fois que l'on constate des bienfaits lors d'efforts de résistance.

Ce résultat a été observé chez 32000 hommes sur 18 ans. 2h30 par semaine de musculation aux petits haltères ont fait baisser le risque de diabète de 34%.

Lorsque les muscles travaillent régulièrement, ils consomment plus efficacement les sucres, d'où l'effet protecteur contre le diabète. (in Archives of International Medicine, août 2012).

#### Quelques brèves

- De quoi se nourrissaient nos ancêtres ? Deux équipes françaises ont précisé le menu en analysant la composition chimique de l'émail dentaire d'hominidés d'Afrique du sud. Ainsi, l'Australopithecus d'Afrique, qui vivait il y a 2 à 4 millions d'années, se nourrissait d'écorces, de fruits et de carcasses d'animaux. (in Science & Vie, octobre 2012).
- Une équipe néo-zélandaise a étudié l'effet du cannabis sur le Q.I. (un millier de personnes suivies sur 30 ans). Même après l'arrêt du cannabis, les consommateurs souffrent d'un déficit mental durable et obtiennent de moindres résultats aux tests de mémoire et de Q.I. (in Science & Vie, octobre 2012).
- Mauvaise nouvelle pour les personnes de groupe sanguin AB ! D'après les travaux menés par l'équipe de Lu Qi (Université de Harvard, Etats-Unis), le risque de souffrir d'une maladie coronarienne est jusqu'à 20% plus élevé pour les personnes du groupe AB comparé à celles du groupe O. Reste à savoir pourquoi....(in Science & Vie, octobre 2012).
- Une équipe israélienne a testé sur 300 enfants enrhumés les vertus du miel. Une cuillère à café de miel, une demi-heure avant le coucher, calme la toux et améliore le sommeil. (in Pédiatrie, août 2012).
- Etre amoureux aide à arrêter de fumer ! Après 12 heures sans tabac, une IRM du cerveau a montré que chez des fumeurs passionnément amoureux, la vue de la personne aimée diminuait l'envie de fumer. (PloS One, août 2012).



Une étude américaine vient de montrer que manger deux noix par jour augmente la fertilité masculine. C'est l'action des oméga-6 et oméga-3 qui rend les spermatozoïdes plus vifs et réduit le nombre de porteurs d'anomalies génétiques. (in Biology of Reproduction, août 2012).

#### DES NOUVELLES DU SITES INTERNET ET DU FORUM

[www.caramel18.fr](http://www.caramel18.fr)



Voici quelques chiffres concernant la vie de votre site internet.

Il est créé depuis fin janvier 2012. Près de 500 visiteurs différents se sont connectés à ce jour. Nous avons constaté une nette augmentation à compter de juin, soit 1170 connexions depuis le 1er juin.

Depuis le 1er octobre, 202 nouveaux internautes ont parcouru le site, dont 66 % résidants à Bourges. La durée moyenne des visites est de 7 minutes environ. Les jours « fastes » ont été les 17/09, 21/09, 08/10, 20/11 et 21/11 avec un nombre de visites compris entre 20 et 22 connexions pour chacune de ces journées.

Le 20 novembre dernier, Olivier vous a proposé un « atelier découverte du site et du forum ». Deux personnes ont participé. Elles ont pu se familiariser avec le site et accéder au forum.

**Deux nouvelles dates vous sont proposées en ce début d'année 2013 :**

**le mardi 29 janvier et le mardi 19 mars de 18 h 45 à 19 h 45**

Que vous soyez expert ou débutant, Olivier est à votre disposition pour vous permettre de découvrir, naviguer à votre rythme. La salle située dans la « Longère du Château des Gadeaux », mise à votre disposition gracieusement par le Centre Hospitalier, permet à chacun de pratiquer sur des postes individuels.

**N'hésitez pas à vous inscrire auprès du secrétariat**

## FÊTES DE FIN D'ANNÉE LE CHANGEMENT DANS LE PLAT PRINCIPAL TRADITIONNEL

### Pourquoi pas de la viande de bœuf à la place du traditionnel volatile?

#### VIANDE DE BŒUF OU VIANDE BOVINE

Sous l'appellation générique de bœuf, on trouve plusieurs catégories d'animaux : les génisses, les vaches qui arrivées au terme de leur production laitière ou de leur fonction de reproductrices sont « réformées » pour leur viande, les taurillons ou jeunes bovins de 2 ans maximum, les bœufs mâles adultes castrés et les taureaux mâles adultes.

#### L'ÉTIQUETAGE EN POINT DE VENTE

Les mentions obligatoires concernent la dénomination du morceau, l'origine de l'animal, le numéro de lot, le numéro d'agrément de l'abattoir, le lieu de découpe et son numéro d'agrément

Les mentions volontaires ajoutées dans le cadre de signes officiels de qualité permettent d'informer le consommateur sur la catégorie et sur le type racial de l'animal (à viande, laitier ou mixte) mais aussi sur sa maturation.

#### CÔTÉ NUTRITION

Les protéines sont d'une qualité biologique excellente puisqu'elles apportent l'ensemble des acides aminés indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Le mode de cuisson de type bouilli ou mijoté maximise la digestibilité des morceaux les plus riches en collagène, protéine constituante des tendrons et autres morceaux provenant principalement de l'avant de l'animal et que votre boucher saura vous conseiller pour faire une blanquette, un bœuf bourguignon ou un pot au feu.

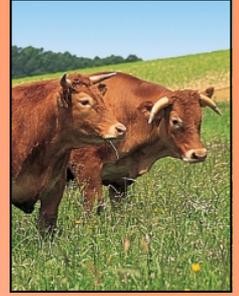
La teneur en lipides est variable d'un morceau à un autre ; cependant les 2/3 des morceaux ont une teneur maximale de 8% en graisse, ce qui en fait une viande maigre.

La viande de bœuf est une viande rouge riche en fer héminique, bien assimilée par l'organisme. Elle est une source importante de zinc, de sélénium, de vitamine B3, B6 et elle est particulièrement riche en vitamine B12.

#### CONSERVATION ET PRÉPARATION

Il est préférable de laisser la pièce de bœuf dans son emballage d'origine et de l'entreposer dans la partie la plus froide du réfrigérateur entre 2 et 4°C

Pour une cuisson rapide, sur le grill ou rôti, la viande sera sortie ½ heure, voire 1 heure, avant la cuisson selon l'épaisseur du morceau pour optimiser la tendreté du morceau.



## FEUILLETÉ D'AIGUILLETTE BARONNE AUX PLEUROTES

Recette d'Odile GUYADER. Extraite de Carné de Saveurs CIV

L'aiguillette baronne doit la première partie de son nom à sa forme longue et conique, comme une aiguille. La petite histoire raconte que la seconde partie pourrait provenir d'une boutade lancée par un boucher dans sa boutique « envoyez l'aiguillette de la baronne ». C'est un morceau à fibres longues. Sa viande persillée est tendre et savoureuse.

Contrairement aux autres morceaux, elle ne doit pas être saisie et du fait de forme irrégulière, sa cuisson doit être surveillée.

#### Ingrédients pour 4 à 6 personnes (fonction des autres composants du menu)

Préparation : 30mn Cuisson : 20mn

800g d'aiguillette baronne / 250g de pleurotes / 2 échalotes / 1 bouquet de persil / 200g de pâte feuilletée / 30g de beurre / 1 jaune d'œuf / 5cl d'huile d'olive / Sel poivre.

Préchauffer le four Thermostat 6/7 (180/200°C)

Nettoyer les pleurotes et les détailler en petit morceaux

Faire fondre le beurre dans une poêle avec les échalotes émincées. Ajouter les pleurotes et laisser dorer quelques minutes. Saler, poivrer puis ajouter le persil haché

Saisir l'aiguillette baronne 2 mn à la poêle dans l'huile puis l'égoutter sur un papier absorbant. Saler et poivrer

Étaler la pâte feuilletée et la couper en deux rectangles un peu plus grand que la viande

Répartir les pleurotes sur un rectangle de pâte puis disposer la viande dessus. Recouvrir du deuxième rectangle de pâte.

Souder les bords et badigeonner le dessus de la pâte avec un peu de jaune d'œuf

Enfourner l'aiguillette baronne 20mn environ

Pour servir, tailler délicatement des tranches



L'aiguillette baronne peut être remplacée par du filet de bœuf. La cuisson est raccourcie de 5 mn