

« La lettre de CARAMEL »

Bulletin d'information de CARAMEL, Réseau Ville-Hôpital Diabète du Cher - Association Loi 1901
Secrétariat : 02 48 48 57 44 - www.caramel18.fr

Edito

Chers membres,

Le printemps arrive avec son lot de renouveau.

Les Ateliers de Printemps de CARAMEL vous proposent de nous réunir cette année autour du thème :

« CARAMEL, entre Désirs et Limites ».

Vous trouverez toutes les informations pratiques dans la plaquette jointe.

Dans le souci d'être toujours plus proches de vous, CARAMEL vient de signer une convention de mise à disposition de locaux avec la Maison des Solidarités de Baugy, gérée par le Conseil Général du Cher. Ces lieux modernes, vous accueillerons avec vos intervenants habituels, dès le prochain programme autour d'ateliers culinaires et diététiques, infirmiers, podologie, remise en forme et groupes d'informations et d'échanges.

Dans ce numéro, vous pourrez découvrir entre autres les bienfaits de l'activité physique ou les dangers du cannabis. Vous saurez comment mettre la rhubarbe, fruit ou légume de printemps par excellence, dans vos menus.

Vos nouveaux programmes s'étalent de mai à août compris.
Bonne découverte!

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale de CARAMEL

Au sommaire :

| | |
|--|----|
| Edito..... | p1 |
| Rubrique médicale..... | p1 |
| L'activité physique | p2 |
| La voila : la boîte à idées .. | p2 |
| Revue de Presse..... | p3 |
| La rhubarbe | p4 |
| Cuisses de poulet grillées et chutney à la rhubarbe..... | p4 |

FERMETURE ESTIVALE

Comme chaque année, le réseau prendra congés la semaine du

10 au 18 août 2013 inclus.

Nos patients et les STATINES (médicaments anti-cholestérol)

Halte aux INFOS POLEMIQUES distillées régulièrement par les MASS-MEDIA dont le but est de surfer sur vos angoisses et de vendre du papier qui heureusement terminera là où il le mérite : dans les toilettes !!

Dernier en date : 95 % des prescriptions de STATINES seraient INUTILES, voir DANGEREUSES. Erreur statistique majeure voir PROVOCATRICE.

En effet :

55 % environ des STATINES sont prescrites pour des cardiopathies athérogènes responsables d'INFARCTUS, d'artérites, d'AVC en prévention SECONDAIRE.

35 % sont proposées et conseillées en prévention PRIMAIRE par des études statistiques et cautionnées par les CPAM chez des millions de DIABETIQUES, d'HYPERTENDUS, antécédents familiaux selon des critères bien établis pour éviter les complications reconnues sur les coronaires, le rein, le cerveau et les artères.

5 % d'hypercholestérolémies familiales concernant des enfants à partir de 8 ans éviteront des complications vasculaires prématurées à l'âge adulte. Reste environ 5 % de prescriptions dites « douteuses » ou inappropriées et non pas 95 %.

Rassurez-vous pour le moment aucune information péjorative sur les effets à très long terme des statines n'a été publiée (alors que nous les utilisons depuis plus de 20 ans) ; quelques effets secondaires connus biologiques et myalgies réversibles à l'arrêt du traitement justifient un suivi régulier par votre médecin et nécessitent de respecter des règles simples : Instauration de ce traitement après un suivi diététique bien conduit de plusieurs mois et débiter par des faibles doses de statines.

En conclusion : se priver d'une telle molécule serait « criminel » et l'on pourrait reprocher aux médecins de ne pas vous avoir fait profiter des progrès de la science et d'entraîner de ce fait, une perte de chance face aux complications vasculaires de certaines maladies comme le diabète.

Pierre PROVENDIER, médecin coordonateur secteur de Vierzon

Les bonnes raisons de pratiquer une activité physique...

- Pour diminuer la glycémie à jeun et postprandial
- Pour augmenter la masse musculaire et diminuer la graisse abdominale
- Pour augmenter le bon cholestérol (HDL) et diminuer les triglycérides
- Pour améliorer la tension artérielle
- Pour son effet anxiolytique et antidépresseur
- Pour améliorer la qualité de vie



Exemples de consommation d'énergie selon l'activité physique

- Rester assis : 100 kcal/h
- Passer la tondeuse : 250 kcal/h
- Marche rapide (5,6 km/h) : 360 kcal/h
- Jardinage : 300 à 400 kcal/h
- Jogging : 600 à 750 kcal/h
- Faire du ménage : 150 à 250 kcal/h
- Marche lente (4,8 km/h) : 300 kcal/h
- Vélo : 300 kcal/h
- Nage : 260 à 750 kcal/h
- Danse de salon : 250 kcal/h

Vrai ou faux ?

Le sport fait maigrir : Faux

Le sport seul ne fait pas maigrir. Pour cela, il faut suivre un régime alimentaire équilibré et adapté.

Le sport peut contribuer à l'amaigrissement dans le cas de la pratique intensive, régulière d'une activité physique d'endurance (natation, marche rapide...)

Pour bien maigrir il faut porter des vêtements isothermes : Faux

Cela vous fera perdre de l'eau et non de la graisse ; la déshydratation vous fatiguera encore plus qu'un exercice classique.

Maryanick PHAN VAN XUA, éducatrice médico sportive



LA VOILA, LA VOILA, LA BOITE A IDEES

La boîte à idées est arrivée au secrétariat.
Les patients du réseau CARMEL peuvent donner leur avis sur tous les ateliers, suggérer de nouvelles idées, de nouveaux thèmes et menus...
Toutes et tous, à vos stylos!

Une patiente diabétique, du secteur de Bourges

Voici de beaux exemples de réalisations lors d'ateliers d'art thérapie.

La création artistique favorise l'expression des désirs et besoins de chacun d'entre vous.

Elle peut également recueillir vos coups de cœur mais aussi vos rancœurs, anonymes ou non.

Cette magnifique boîte est à votre disposition au secrétariat.

N'hésitez pas à la remplir ! Elle n'attend plus que vous...

Par la même occasion, Monsieur Lapin et Madame Poule sont également venus nous montrer leurs belles parures réalisées à l'atelier d'art thérapie de Bourges...





Le cannabis, une drogue « douce »... certainement pas ! Science&Vie février 2013

Un nombre croissant de neuroscientifiques alertent contre les effets dévastateurs de cette drogue dite « douce »... En effet, des années après l'arrêt de la consommation, le cerveau en garderait les traces. Et l'ampleur des dégâts serait d'autant plus grande que l'usager est jeune. En effet, le cannabis trouble en profondeur le développement des connexions neuronales au point de favoriser les troubles mentaux à l'âge adulte et de diminuer les capacités intellectuelles. Ce qui inquiète c'est qu'en France, un jeune de 17 ans sur quatre en consomme au moins une fois par mois et un sur quinze, plus de dix fois ! Les cerveaux les plus vulnérables sont donc également les plus exposés. « Beaucoup de jeunes colmatent leurs angoisses avec le cannabis » confirme Philippe GUEGUEN, pédopsychiatre.

Désormais les études épidémiologiques s'intéressent aux profils des participants avant qu'ils ne commencent à consommer du cannabis. Cela élimine le biais d'une psychose naissante avant de devenir fumeurs. Affranchie de ce biais, une étude de 2011 menée à l'Université de Maastricht montre le doublement du risque de psychose chez les jeunes ayant fumé du cannabis au moins cinq fois dans les dernières années. Une étude de l'institut pour la santé mentale GGZ Eindhoven, suggère même que, en cas d'abandon du cannabis à l'âge adulte, le risque demeure identique. L'étude menée par l'Université de Duke montre que les gros fumeurs, dépendants pendant au moins plusieurs années, subissaient entre l'adolescence et l'âge adulte une baisse moyenne de 8 points de quotient intellectuel (Q.I.) sur une valeur moyenne de 100 quand les non-fumeurs bénéficiaient d'une augmentation légère. Cette baisse de QI persiste un an après l'arrêt du cannabis. Le cannabis apparaît de moins en moins comme une drogue douce aux effets passagers et sans conséquence...



Quelques brèves :

- Une simple ampoule bleue est plus efficace que le café contre la somnolence au volant. C'est l'hypothèse testée sur des conducteurs par des chercheurs du CNRS. Ces travaux pourraient aboutir à la mise au point d'un système d'éclairage capable de limiter les endormissements. (S&V, janvier 2013).
- La pratique régulière de la natation dès le plus jeune âge faciliterait le développement d'un large éventail de facultés cognitives. C'est la conclusion de chercheurs australiens qui ont étudié et comparé des enfants de moins de cinq ans nageurs et non nageurs. Plus confiants que les autres enfants, les jeunes nageurs se montrent plus à l'aise dans le calcul mathématique, la lecture, l'écriture, le découpage, le coloriage et l'expression orale ! Cela favoriserait également leur intégration scolaire. (J. Early Childhood, Australie, 2012)
- Les films d'horreur font maigrir ! En faisant monter l'adrénaline, la peur brûle des calories : 184 exactement devant « *Shining* », 158 devant « *L'exorciste* » ! Un film d'horreur aurait le même effet que 30 minutes de marche... Tant qu'on ne compense pas son stress en...grignotant... ! (Université de Westminster, octobre 2012).
- Contrairement aux idées reçues, les hommes sont naturellement plus aptes que les femmes à faire plusieurs choses à la fois... ! C'est ce que vient de démontrer une équipe de l'Université de Stockholm. Les chercheurs expliquent ces résultats par la plus grande capacité des hommes à raisonner dans l'espace. Plus d'excuse, donc pour en attendre davantage des femmes... (Université de Stockholm, octobre 2012).
- Une étude montre que dans les régions à forte densité de circulation, l'interdiction du téléphone portable au volant réduit bel et bien le nombre d'accidents. Une bonne raison pour conserver cette habitude. (Policy Pract., décembre 2012)

Par David AUTHIER, pédagogue du réseau

La Rhubarbe

Chaque année, la rhubarbe sort de terre quand le printemps revient. C'est une plante qui laisse un peu perplexe. Entre ceux que ne la connaissent pas du tout et ceux qui ne l'utilisent que pour les confitures et les compotes, peu savent à quel point ses tiges sont un véritable trésor acidulé réveillant aussi bien les desserts que les plats salés.

Dans les jardins, cette plante d'ornement, qui peut facilement atteindre 1 mètre de haut, se distingue par ses grandes feuilles vertes ondulées, ses fleurs blanches et ses longues tiges, vertes ou rouges selon les variétés.

Très peu calorique et contenant peu de glucides (3 g/100g), la rhubarbe est riche en minéraux (potassium, phosphore, magnésium, calcium) et en fibres, ce qui permet de réguler le transit et solidifier les os. Elle est également une source non négligeable de vitamine C.

Attention seuls ses pétioles (ou tiges) sont comestibles, ses feuilles sont toxiques.

La récolte se fait de fin avril à juillet, mais une deuxième récolte peut avoir lieu en septembre. Il est recommandé de ne pas prélever plus des deux tiers des pétioles d'une même plante.



Choix et conservation : Il est important de choisir des pétioles épais et bien fermes. Lorsqu'ils sont fraîchement coupés, la sève s'écoule à la cassure.

La rhubarbe ne se conserve que quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur car ensuite, elle devient molle et perd son capital saveur. Epluchée et détaillée en morceaux, la rhubarbe se congèle et conserve plusieurs mois ses propriétés gustatives.

Préparation : Crue ou cuite, la rhubarbe est excellente aussi bien en version salée (chutney, sautée, avec du foie gras, des crustacés, de la viande blanche, de la volaille...) qu'en version sucrée (compote, tarte, confiture...).

La rhubarbe se cuisine seule mais elle se marie parfaitement avec les fraises, les pommes et de nombreuses épices comme la cannelle, la vanille, le fenouil et le gingembre.

Il convient de ne pas trop la sucrer afin de ne pas totalement casser son acidité.

Cuisses de poulet grillées et chutney à la rhubarbe



Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de rhubarbe
1 oignon
30 g de raisins secs
2 c. à soupe de sucre roux
1 c. à soupe de vinaigre de cidre (ou balsamique)
1 pincée de piment d'Espelette
1 pincée de gingembre
1 pincée de cannelle
1 pincée de muscade
4 cuisses de poulet sans la peau
4 c. à café de miel
Sel, poivre

Laver, éplucher et couper la rhubarbe en petits dés. La saupoudrer avec les 2 cuillères de sucre roux.

Eplucher et émincer l'oignon. Faire dorer l'oignon dans une casserole antiadhésive. Ajouter la rhubarbe, les raisins secs, le vinaigre et les épices. Assaisonner et laisser mijoter environ 1 heure en ajoutant si besoin un peu d'eau en cours de cuisson. La rhubarbe doit caraméliser et compoter.

Pendant ce temps, préchauffer le four à 210 ° (Th7).

Assaisonner les cuisses de poulet sans leur peau. Les cuire au four pendant 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Quand elles sont cuites, badigeonner les avec le miel puis les mettre sous le grill du four.

Laisser les caraméliser en surveillant.

Servir les cuisses de poulet caramélisées accompagnées de chutney de rhubarbe.

NB : Le chutney se conserve dans un pot, comme les confitures, pendant 1 mois environ.

Nadège RION, diététicienne secteur Bourges et Vierzon

