

« La lettre de CAMEL »

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

Edito

Bienvenue dans ce numéro largement consacré aux Ateliers de Printemps qui se sont déroulés en mai dernier, à St Amand. Vous étiez 32 patients et entourage et 19 soignants et intervenants présents. Vous pourrez lire l'introduction de la journée par le Dr Walker (en 1ère page) suivi de la restitution de la voix des groupes en 2nde page qui vous sera présentée en 3 parties : **1ère partie : « Pourquoi s'exprimer et à qui le dire? »**

Nous nous efforcerons d'entendre votre voix et de vous servir de porte voix avec l'aide de l'association des diabétiques du Cher, AFD 18.

Nos psychologues tenteront de vous aider à élucider nos « oui » et nos « non ». Votre journal se termine par un article sur le poisson et les oméga 3, rédigé par Mélanie Audry, étudiante en diététique, ayant réalisé un de ses stages au sein du réseau.

Toute l'équipe de CAMEL vous souhaite une belle fin d'été.

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale de CAMEL

Sommaire

Editop1

La voix des patients : Comment donner les moyens aux patients de s'exprimer.....p1

Pourquoi s'exprimer et à qui le dire..... p2

Réseau : mode d'emploi!....p2
Qui dit oui à tout ne consent à rien.....p3

Panier d'œufs de Pâques : quand l'art culinaire rencontre l'art thérapie.....p3

Le poisson et les oméga 3 ..p4



La voix des patients : Comment donner les moyens aux patients de s'exprimer ?

Le thème de la journée a été choisi par le comité de coordination de CAMEL avec l'avis de l'association des diabétiques du Cher.

• **La voix est le son de la parole ou du chant**

Écho était une nymphe, une sous-déesse, qui hantait les montagnes et les bois. Elle ne pouvait jamais parler la première et devait répéter ce que disait l'autre (la faute à Junon, l'épouse trompée de Jupiter).

Écho tombe amoureuse de Narcisse qui chasse dans les bois, et un jour où Narcisse s'égaré, et se met à crier : « y a-t-il quelqu'un ici près de moi ? »... Écho répond « moi » ; Narcisse : « Viens »... Écho : « viens »...Narcisse « Par ici rejoignons-nous ! »... Écho « Joignons-nous ! ». Alors elle se précipite dans les bras de Narcisse, qui la repousse...

Alors Écho méprisée se retire au fond des bois, sa passion la consume, il ne lui reste plus que les os et la voix ; ses os ont fini par se changer en rocher et dans les montagnes on n'entend plus que sa voix... qui répond toujours à la voix qui appelle et répète les derniers mots.

Faut-il faire comme Écho, ne répéter que ce que l'autre dit, ou faut-il parler le premier ?

• **La voix sert aussi à désigner le suffrage**

Donner sa voix, c'est voter pour lui. Mais donner sa voix n'est pas un don mais plutôt un prêt, car la voix mêlée à d'autres voix, reste singulière, inaliénable. Aucun parti n'en est détenteur, mais l'individu seul.

Pourtant la voix trop souvent n'est ni donnée, ni prêtée, car comme le dit l'humoriste : dans une monarchie, dans une dictature, dans une théocratie, « ce n'est pas évident d'aller voter » ; dans une démocratie, « Bof...J'sais pas si je vais aller voter ! »...

Votre voix singulière défend vos idées sur la façon qu'ont les soignants ont de vous aider. Faut-il donner ou pas votre avis ?

• **L'offre de soins de CAMEL**, est tournée vers l'éducation thérapeutique, qui a pour objectif, selon la loi, de vous rendre plus autonome en facilitant votre adhésion au traitement et en améliorant votre qualité de vie.

Mais nous sommes persuadés que cela ne peut se faire bien, que si vous êtes au centre de la démarche et consultés à toutes les étapes : la création du programme, sa mise en œuvre, et son évaluation. Car vivre avec une maladie chronique est trop complexe pour que l'aide soit seulement abordée par tel ou tel soignant ou par tel ou tel patient. Sans le travail de réflexion commun de cette journée, CAMEL ne peut pas bien adapter son offre à vos besoins.

***Avec votre voix, CAMEL peut être votre « Écho » auprès des instances publiques ;
avec votre voix, CAMEL peut vous proposer l'offre de soins la mieux adaptée.***

Dr Philippe WALKER, président de CAMEL

Pourquoi s'exprimer et à qui le dire ? (1ère partie)



La voix des Patients

Pourquoi s'exprimer ?

- Pour mieux comprendre au sens large du terme, ne plus culpabiliser, se faire comprendre et pour se faire entendre, dire ce que l'on pense (sur sa maladie, sa façon de vivre...)
- Trouver des solutions (garder la motivation, savoir expliquer sa maladie aux autres pour éviter les incompréhensions, éviter les désaccords source de mal-être, redemander des explications.
- Pour mieux comprendre sa prise en charge, mieux l'accepter et mieux prendre ses traitements.
- Exprimer ses besoins, ses propres objectifs et attentes afin d'être mieux compris.
- Pour se sentir moins isolé, s'extérioriser, se « soulager » psychologiquement, pouvoir librement et sans jugement parler de sa maladie ou de tout autre chose.
- Trouver des solutions (garder la motivation), donner son avis... sur son évolution personnelle, sur les thèmes proposés, sur les résultats obtenus.
- Trouver une écoute que l'on n'a pas dans la vie courante et parvenir aux échanges.

« Il n'est pas toujours facile de « s'exprimer » selon le contexte ou le moment, mais on peut aussi « écouter » et « bénéficier » de l'expression des autres »

A qui le dire ?

- A nos conjoints, notre entourage, notre famille, nos soignants : « pour qu'il y ait une coopération entre nous et une prise en charge adaptée ». Mais c'est difficile... aux autres patients.
- Dans le secteur libéral « nos soignants sont débordés, et manquent de temps. »
- « Différent à CAMEL car : Il y a plus de disponibilités et les interlocuteurs prennent le temps d'écouter. L'équipe pluridisciplinaire nous donnent un large choix d'activités et d'écoutes différentes permettant de satisfaire beaucoup de demandes, à celui qui nous correspond, celui avec qui on se sent en confiance. »

La voix des Accompagnants

Pourquoi s'exprimer ?

Pour donner son opinion, dire ce que l'on pense. Ça fait du bien, pour se sentir écouté et compris.
Bien se connaître et donc mieux se comprendre, pour éviter les conflits.

A qui le dire?

Une personne de confiance qui peut nous comprendre : famille, amis, professionnels, psychologue du réseau.
Le choix de la personne dépend de ce que l'on a à dire.

Réseau : mode d'emploi !

L'équipe du réseau s'efforce au quotidien de proposer des ateliers au plus proche de chez vous, dans différentes communes telles que Baugy, Mehun sur Yèvre, St Florent, Sancerre, Avord, Dun sur Auron, Saint Martin d'Auxigny...

Ces ateliers demandent un temps important de mise en œuvre (programmation, réservation de salles, achat des denrées alimentaires pour les ateliers culinaires...).

Pour la bonne marche de ces ateliers, il est indispensable de vous inscrire à l'avance.

Il est tout aussi indispensable de prévenir le secrétariat si vous ne pouvez pas vous rendre à ces ateliers.

Si le nombre d'inscrits à un atelier est insuffisant, il peut ainsi être annulé pour éviter des dépenses inutiles : achat de denrées alimentaires, frais de déplacement, temps de l'intervenant ...

Pour information : Un atelier culinaire, prévu pour 6 personnes à 30 km de Bourges, engage des frais qui s'élèvent à plus de 200 €.

Pour le respect de chacun, merci de rester attentifs à vos engagements.

« Qui dit oui à tout ne consent à rien »

Nous sommes régulièrement confrontés à nos « oui » hésitants et à nos « non » culpabilisants. Employés fréquemment dans la vie de tous les jours, ce ne sont pas des mots anodins : les « oui » et les « non » permettent à chaque personne de dessiner sa vie, celle qu'elle a choisie.

Il y a les « oui » et les « non » de l'affirmation de soi, du « je », de la libre expression de ses choix, envies, opinions, actions... qui permettent de se définir en tant que personne et ainsi de trouver sa place parmi les autres et de se faire respecter. Il est important de signifier pour soi et pour son entourage ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.

Dire « non », c'est savoir s'opposer ce qui permet :

- De ne pas se laisser envahir par les désirs des autres et ainsi de ne pas se détourner de soi, de qui l'on est et de ce que l'on veut.
- D'éviter une accumulation de tensions, d'insatisfactions... qui peuvent conduire à des crises, des ruptures ou une symptomatologie psychosomatique.

Mais pour se réaliser complètement, il est aussi important de savoir dire « oui », et ainsi d'accepter et de s'engager dans ses aspirations profondes.

Cependant, nous vivons en société et il est tout aussi important de prendre en compte les personnes autour de soi et les règles de la vie commune. Ainsi, il existe aussi les « oui » et les « non » du compromis qui prennent en compte soi et les autres ; il existe aussi les « oui » et les « non » qui signifient l'intériorisation des lois de la société.

Ces capacités à dire « oui » et à dire « non » font partie de la construction identitaire et commencent dès la petite enfance : le petit enfant dit « non » à tout pour s'affirmer, pour devenir une personne à part entière et se différencier des autres. Ces premières expériences et la façon dont l'entourage y répond peuvent influencer l'aptitude à s'affirmer de façon constructive. L'adolescence constitue une étape supplémentaire dans cette construction identitaire : l'adolescent s'oppose et remet en question les modèles familiaux.

Parallèlement, le petit enfant et l'adolescent apprennent à accepter les obligations de la vie, à s'adapter à son environnement en accordant une place aux autres.

Bien que ces aptitudes à s'affirmer et à s'adapter soient liées à notre histoire personnelle, elles s'élaborent tout au long de la vie à travers nos expériences et rencontres.

Agnès Kan, Béata Vincent, Céline Tartarin-Boissereau, psychologues de CAMEL

Panier et œufs de Pâques : quand l'art culinaire rencontre l'art thérapeutique...

Une tablette de chocolat, une casserole, un peu de patience, de jolis moules....



Il ne reste plus qu'à confectionner des paniers à base de pliage de feuilles cartonnées....

Un brin de découpage aux ciseaux cranteur pour l'anse et le tour est joué....



Mathilde Launay, diététicienne - Adeline LOOSLIE, art thérapeute

Le poisson et les oméga 3

Le poisson: véritable source d'oméga 3 (ω -3):

Les oméga 3 sont des graisses, également appelées acides gras qui font parler d'elles. On leur confère des propriétés protectrices à de nombreux égards, dans tous les cas, ils sont nécessaires au bon fonctionnement de nos cellules. Parmi ces fameux oméga 3 résident deux acides gras particuliers puisqu'ils sont essentiels et sont majoritairement apportés par l'alimentation, ce sont l'acide éicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Ces derniers sont présents dans les algues, mais nous n'avons pas l'habitude dans nos sociétés occidentales de les cuisiner. Aussi, rassurez-vous, nous pouvons les consommer par l'intermédiaire des « poissons gras » pour qui le phytoplancton est un mets de choix.

Alors bien sûr, lorsque l'on entend « poisson gras », on pense surtout au saumon, mais il n'est pas le seul représentant de sa catégorie, et on peut ainsi assurer 75% des apports conseillés en oméga 3 totaux par la simple consommation de 50g de maquereau, 70g de saumon, 75g de hareng, mais aussi 90g de sardine.

Focus sur la sardine :

La sardine est un poisson que l'on peut trouver sur nos étals du mois de mai au mois d'octobre. Ce petit Clupéidé (pour les intimes) accumule durant l'été des réserves énergétiques graisseuses nécessaires à sa reproduction. C'est donc à cette période que sa chair est la plus savoureuse.

Outre sa qualité gustative, la sardine est LE poisson synonyme de vacances au bord de mer, de camping, ou, plus simplement, de barbecue entre amis, donc parfait pour les chanceux qui jouent les prolongations, mais aussi pour les nostalgiques de cette saison estivale qui s'achève tout juste et qui a laissé place à la rentrée. La sardine est de plus une espèce relativement abordable et pourra convenir à tous les budgets.

Pour finir, voici une petite recette qui devrait régaler vos papilles : « les sardines au four ». Vous avez envie de goûter ? Alors à vos tabliers, prêts ? Cuisinez...

Les sardines au four

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de sardine 2 c. à soupe de persil et de coriandre hachés
½ c. à soupe de paprika
½ c. à soupe de cumin
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre
500 g de tomates
500 g de pommes de terre
Le jus de 2 citrons
1 oignon
2 gousses d'ail



1. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon.
2. Préparez la marinade en mélangeant les épices avec l'ail, l'oignon, le jus de citron, le persil et la coriandre.
3. Nettoyez les sardines et déposez-les dans une marinade pendant 2 heures.
4. Préchauffez votre four thermostat 6 (180°C).
5. Faites blanchir les pommes de terre.
6. Ensuite, coupez-les en rondelles et disposez-les dans un plat, ajoutez les sardines par-dessus (on peut retirer l'arête centrale).
6. Coupez les tomates en rondelles et déposez-les par-dessus.
7. Ajoutez la cuillère à soupe d'huile d'olive au reste de marinade, puis versez sur les tomates (ou appliquez-la au pinceau si vous en avez un) et enfournez pendant 30 minutes