

« La lettre de CARAMEL »

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

Edito

Vous êtes aujourd'hui **2024** membres soignés et **391** membres soignants. Plus de **600** ateliers ont été réalisés sur l'ensemble du département en 2013.

En cette dernière partie d'année, deux intervenantes ont quitté le réseau : Monique CARADU, infirmière, et Madeleine FONDRAS, psychologue, ont pris leur retraite. Monique et Madeleine se sont beaucoup investies et ont apporté patience, professionnalisme tant à l'équipe qu'aux membres soignés. Après avoir consacré leur vie professionnelle à prendre soin des autres, au nom de toute l'équipe de CARAMEL je leur souhaite maintenant de prendre soin d'elles et de profiter de leurs proches : très belle retraite à toutes les deux.

Cécile CARDINAL, infirmière sur le secteur de St Amand depuis 2 ans, quitte la région pour suivre son mari en Auvergne. Nous la remercions pour son implication et l'énergie qu'elle a su donner au secteur de St Amand. Nous lui souhaitons bonne chance pour la suite.

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale de CARAMEL

Au sommaire :



Edito	p1
Rubrique médicale.....	p1
Les infirmières du réseau, qui sommes nous?.....	p2
Ça c'est passé le trimestre dernier	p2
Revue de Presse.....	p3
Site internet.....	p3
Le quinoa	p4
Risotto de quinoa, courgette et poisson.....	p4
Salade de fruits au quinoa.....	p4



**Le secrétariat sera fermé
du
24 décembre
au 26 décembre inclus**

Caramel compte plus de 2000 membres, et pourtant le financement n'a pas augmenté. Les instances font un calcul de coût de revient du patient diabétique, lequel a quasiment doublé en 4 ans ... Il faut pouvoir quantifier les résultats à l'aide de « marqueurs » plus faciles à définir en théorie qu'en pratique, car le diabète, et encore plus l'excès pondéral, n'évoluent pas d'une façon toujours prévisible. Lors de l'entretien d'accueil, un projet thérapeutique est défini avec le patient, et nous demandons d'effectuer 5 ateliers minimum, permettant :

- La mise à jour des connaissances.
- L'apprentissage de compétences.
- La mise en pratique.

Cet effort de participation, aux entretiens individuels, et/ou ateliers théoriques ou pratiques permettra d'améliorer votre vie, avec le diabète ou votre problème de poids, mais également à CARAMEL de continuer son activité d'éducation thérapeutique.

N'hésitez pas, à vous inscrire aux ateliers, à nous faire part de vos souhaits et besoins.

CARAMEL est à vos côtés, et s'adapte du mieux qu'il peut, pour vous aider.

L'UNION FAIT LA FORCE !

Henri FAU, médecin coordinateur de CARAMEL

Les infirmières du réseau. Qui sommes nous?

Nous sommes actuellement deux infirmières dans le réseau. Anita sur Bourges, Sylvie sur Vierzon et les alentours de Bourges. Cécile qui travaillait sur St Amand a quitté la région.

Notre rôle au sein du réseau Caramel :

Mission d'information, d'éducation thérapeutique et même de guidance.

- **Information** pour vous présenter le réseau dans sa globalité lors de l'entretien d'accueil qui est fait à la suite de l'inscription (il peut être fait également par une diététicienne), souligner qu'il n'est pas demandé aux inscrits une participation financière mais que Caramel ne pourrait exister sans les subventions de l'ARS et de la CPAM.
- **Education thérapeutique** pour aider à la gestion et à la maîtrise du traitement, lors des ateliers infirmiers proposés dans votre programme ou en suivi personnalisé. Un thème est déterminé pour chaque atelier, mais c'est aussi l'occasion de poser des questions sur votre maladie et d'échanger avec les autres.
- **Guidance** dans le choix des ateliers proposés vers ceux qui vous seront le plus adaptés grâce à un plan personnalisé de soins.

Il est à noter que les validations d'insulinothérapie et de glycémie capillaire à domicile sont l'occasion d'apprendre ou de revoir vos techniques, de vous aider à comprendre et gérer vos doses d'insuline. Elles permettent également de vous donner confiance. Sans être inquisiteur, ce déplacement à domicile permet de mieux vous connaître dans votre environnement, de prendre le temps de dépister les éventuels obstacles à la bonne prise en charge de votre traitement.

Nous avons besoin de votre avis :

Des ateliers infirmiers sont proposés dans plusieurs communes du département. Ils sont souvent annulés faute d'inscrits. Peut être ne correspondent-ils pas à vos attentes, à vos besoins. Aidez-nous à vous proposer des ateliers qui vous intéressent. Toutes les idées sont les bienvenues.

Deux infirmières vont nous rejoindre dans le réseau. Michèle dès le mois de Décembre 2013 pour le secteur de Vierzon et prochainement Cécile pour le secteur de St Amand. Nous sommes ravies de leur arrivée.



Anita POMI et Sylvie POUCHAIN, infirmières du réseau

Ça c'est passé le trimestre dernier ...

Plusieurs manifestations ont été organisées par l'ARS (Agence Régionale de Santé) du Centre, la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) du Cher et le CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé). CAMEL était présent à ces trois rendez vous :

- **La matinée du diabète le samedi 16 novembre** : organisée à l'initiative de la CPAM en partenariat avec le CODES, la MSA (Mutualité Sociale Agricole), l'équipe de diabétologie du CH Jacques Cœur, **Diabète 18 et CAMEL**, dans les locaux du Centre Hospitalier. C'était l'occasion, pour la centaine de visiteurs, de mieux connaître les acteurs à leur disposition dans le Cher, pour la prise en charge de leur diabète.
- **La soirée de l'Education Thérapeutique le jeudi 28 novembre** : organisée par le CODES du Cher et la CPAM à la demande de l'ARS, a permis aux 70 professionnels présents de mieux connaître les 8 programmes d'éducation thérapeutique, disponibles dans le département. CAMEL a présenté ses 2 programmes : « Education thérapeutique des personnes diabétiques » et « Education thérapeutique de l'adulte souffrant d'obésité ».
- **La conférence débat « Maladies Cardiovasculaires » le jeudi 5 décembre**: organisée par l'ARS du Centre et la CRSA (Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie), à l'attention du grand public, a présenté un état des lieux de l'incidence des maladies cardiovasculaires dans le Cher, suivi d'une présentation des moyens de prises en charges et des actions de prévention, dépistage et prises en charges des principaux facteurs de risques : Obésité, Diabète, tabac, AOMI (Artérite Oblitérante des Membres Inférieurs).

Certains patients ne peuvent pas venir aux ateliers faute de moyens de locomotion. Une solution : **le co voiturage!**
Par le site internet du réseau ou le bouche à oreille . Vous pourriez communiquer et vous organiser.





Par David AUTHIER d'après (Science & Vie, octobre 2013)

Guérir par la pensée !

Quelques techniques jusqu'alors dénigrées par la médecine dite scientifique commencent à être de plus en plus testées et reconnues par les instances médicales.

Ainsi, la méditation de pleine conscience fait son entrée dans les laboratoires de neurosciences et jusque dans certains hôpitaux. Son principe est d'élargir le champ de son attention jusqu'à être totalement conscient de l'instant présent. Cette technique aurait des effets sur la diminution de l'anxiété, des douleurs et l'amélioration des capacités de concentration.

L'effet placebo, bien connu est également de plus en plus exploré par les chercheurs et en particulier ses effets sur la biochimie du cerveau. Des études ont d'ailleurs montré que les médecins les plus chaleureux avec leurs patients enregistrent un plus grand effet placebo.

Troisième et dernière pratique mais qui fait depuis une dizaine d'années un retour remarqué aux Etats-Unis : le neurofeedback. Cela s'apparente à de la musculation mentale. Elle permet de prendre le contrôle d'activités de son cerveau dont on n'a habituellement aucune conscience. Elle reste marginale car elle nécessite de gros moyens : IRM fonctionnelle ou électroencéphalographie.

Quelques brèves



Le cerveau ne se laisse pas abuser par les édulcorants. Il est difficile de tromper le cerveau en lui apportant un goût sucré mais dépourvu d'énergie. Car la récompense reste, dans une large mesure, liée à la quantité d'énergie. Les boissons light, avec édulcorants, seraient aussi nocives que les boissons sucrées, induisant une sensation de faim ou d'épuisement engageant à compenser avec des alternatives plus riches en calories. (The Journal of Physiology, 2013)

Le sommeil est réparateur pour les cellules cérébrales. En particulier pour les cellules qui fabriquent la myéline qui protège les fibres nerveuses et favorise la conduction des informations. Les gènes favorisant la formation de myéline sont ainsi activés durant le sommeil en particulier le paradoxal. Une privation de sommeil active les gènes impliqués dans la dégénérescence cellulaire. (Chiara CIRELLI, Université du Wisconsin).

Une poignée de coriandre dans une carafe d'eau, et voilà l'eau débarrassée de ses métaux lourds toxiques. Les parois externes de ses cellules est en effet capable de piéger certains métaux lourds comme le plomb, le mercure ou le cuivre. (Douglas SCHAUER, USA).

Selon des chercheurs de l'Université de Californie (Santa Barbara), s'intéresser aux sciences influencerait le sens moral et favoriserait les comportements altruistes.

Site internet :

Le site internet est régulièrement fréquenté : à ce jour 2100 visiteurs différents ont visité le site depuis sa création, avec une moyenne de 10 connections quotidiennes.

Par contre, le forum est peu utilisé. Vous ne savez pas comment faire? Vous n'osez pas? Sa présentation ne vous convient pas? Etc...

Donnez votre avis en allant sur le site et en répondant dans l'encart prévu . Nous sommes à votre écoute et nous prendrons en compte vos suggestions.



www.caramel18.fr

L'équipe du réseau

LE QUINOA



Féculent moins populaire que le riz, la pomme de terre ou bien encore les pâtes, le quinoa gagne pourtant à être connu ! Il y a plus de 5000 ans, les Incas d'Amérique du Sud le cultivaient déjà. Faisons donc le point sur ces petites graines en forme de perles et aux couleurs variées qui n'ont pas fini de faire parler d'elles.



• Ses atouts

Le quinoa est riche en protéines, ainsi qu'en glucides mais renferme très peu de graisses. Ceci le rend donc intéressant sur le plan nutritionnel d'autant qu'il apporte une quantité non négligeable de fer. Il ne renferme pas de gluten et peut donc être consommé en cas d'intolérance.

• La cuisson classique

La première étape pour un quinoa bien cuit est de le rincer abondamment. Ensuite, contrairement à ce que l'on peut trouver sur les emballages garder en tête la proportion suivante : 1 volume de quinoa pour 1 volume et demi d'eau. Démarrez votre cuisson à froid et ne couvrez pas. Laissez cuire environ 15 minutes en remuant de temps en temps. Retirez du feu et laissez reposer une dizaine de minutes avant d'égoutter. Ainsi vous obtiendrez un quinoa « Al Dente » !!

• Son utilisation

Avec un petit arrière goût de noisette, le quinoa ravira petits et grands. Il peut en effet se décliner sous toutes les formes : sucré, salé, façon risotto, pilaf, en salade, en galette, en soupe.... Il est en plus très abordable d'un point de vue financier.

Voici 2 exemples plus concrets qui vous permettront de juger par vous-même....

Risotto de quinoa, courgette et poisson

Coût: 2,30€ par personne

Pour 4 personnes:

1,5l de bouillon de légumes

250g de quinoa

4 filets de poisson au choix d'environ 120g chacun

2 oignons

2 courgettes

125ml de vin blanc

20g de beurre

60g de parmesan



Couper les filets de poissons en dés.

Emincer l'oignon finement.

Faire chauffer le bouillon de légumes dans une casserole.

Laver les courgettes et les couper en petits dés.

Dans une poêle anti-adhésive, faire revenir les oignons à sec en mouillant avec un peu d'eau pour éviter qu'ils n'accrochent. Ajouter ensuite les courgettes et laisser cuire environ 2 à 3 minutes à feu doux. Réserver.

Mettre alors le quinoa dans la poêle et faire saisir à feu vif quelques secondes puis ajouter les courgettes et le vin blanc. Faire réduire à feu moyen en remuant puis ajouter 1/3 du bouillon de légumes. Laisser cuire une dizaine de minutes en mélangeant de temps en temps puis ajouter le reste du bouillon en 2 fois dès que le liquide précédent est absorbé.

Le risotto sera cuit au bout de 20 à 30 minutes quand tout le liquide a été absorbé.

Environ 10 minutes avant la fin de cuisson ajouter le poisson.

Avant de servir, ajouter le beurre et le parmesan.



Salade de fruits au quinoa

Coût: 1,50€ par personne

Pour 4 personnes:

2 pommes

4 abricots secs

1 cuillère à soupe de miel

1 citron

120g de quinoa

Cannelle



Eplucher les pommes, les couper en tranches.

Presser le jus du citron.

Dans une poêle anti-adhésive, disposer ces dernières, les saupoudrer de cannelle et faire cuire à couvert pendant 15 minutes environ. Réserver après les avoir arrosées avec une cuillère à soupe de jus de citron.

Faire cuire le quinoa dans 1 fois et demi son volume d'eau (cf. explication dans l'article ci-dessus). L'égoutter puis le faire refroidir sous l'eau froide. Réserver.

Couper les abricots secs en dés.

Dans un bol, mélanger le miel avec 2 cuillères à soupe de jus de citron.

Dans un saladier, mélanger les pommes, les abricots et la sauce au miel.

Servir à température ambiante dans des verrines.

