

# « La lettre de CARMEL »

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

## Edito

De retour d'un congrès parisien sur le thème du « Travailler ensemble en éducation thérapeutique », je me suis dit que c'était la philosophie développée par CARMEL depuis de nombreuses années : travailler ensemble, patients et soignants, avec le regard attentif de Diabète 18, pour permettre à chacun de progresser à son rythme avec la maladie.

Chaque année, les **Ateliers de Printemps de CARMEL** représentent ce lieu d'échanges, de réflexions et d'écoute pour que chacun s'exprime sur la façon dont il souhaite être aidé afin :

- De progresser dans son autonomie vis-à-vis de sa maladie pour le patient.
- D'aller de l'avant dans son soutien au patient pour le soignant.

Cette année encore, CARMEL organise ce temps de partage

Le **samedi 17 mai** avec pour thème : « **La voix du patient** »

(voir plaquettes et modalités de participation joints).

Parmi les petites nouveautés du programme de mai à août 2014, 3 ateliers d'aquagym vous sont proposés à la piscine de St Florent avec **un créneau réservé exclusivement pour les membres de CARMEL**. (Ils apparaissent sur les programmes de Bourges et St Amand). Si ces ateliers remportent le succès escompté, ils seront reconduits dans le prochain programme.

Bonne découverte !

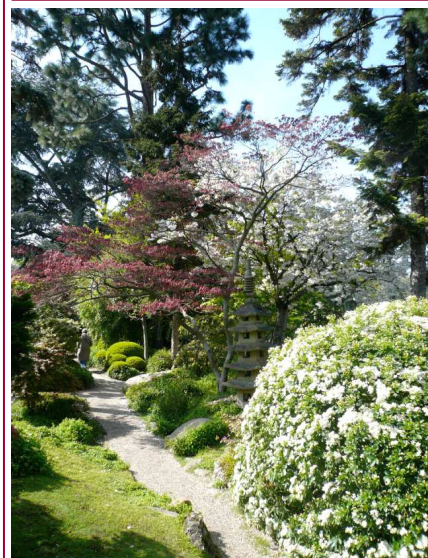
Si vous êtes inscrits depuis plusieurs années et que vous n'avez bénéficié d'aucune action d'éducation thérapeutique depuis 2011, les intervenantes de CARMEL vous recontacteront prochainement pour vous proposer de faire le point sur vos besoins et attentes.

Dans ce numéro, vous apprendrez à ne pas négliger des douleurs persistantes, l'histoire de la podologie, votre revue de presse ainsi que tout ce que vous devez savoir sur l'huile de palme. En dernière page, deux recettes printanières, simples et colorées vous sont proposées pour oublier la grisaille hivernale.

*Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale de CARMEL*

## Au sommaire :

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Edito .....                                                 | p1 |
| Rubrique médicale.....                                      | p1 |
| Un peu d'histoire de la podologie                           | p2 |
| Revue de Presse .....                                       | p2 |
| L'huile de palme : une graisse végétale très convoitée..... | p3 |
| Grenadin de veau aux asperges ...                           | p4 |
| Mousse de fraises.....                                      | p4 |



**Le secrétariat sera fermé  
du  
9 au 18 août inclus**

## Patients diabétiques,

Méfiez-vous de vos douleurs ostéoarticulaires du membre supérieur. Elles peuvent être en rapport avec votre maladie ou la révéler.

La cause étant l'accumulation de collagène dans les tissus sous cutanés péri articulaires ou péri tendineux.

Quelles sont les principales localisations et leurs manifestations qui doivent vous alerter ?

- L'EPAULE qui devient douloureuse et dont la mobilisation est progressivement de plus en plus limitée au fil des semaines, doit faire penser à une capsulite rétractile.
- LA MAIN avec le classique syndrome du canal carpien, les doigts à ressaut (tenosynovite du tendon fléchisseur) et la maladie de DUPUYTREN (rétraction cutanée et flexion des doigts).

Toutes ces pathologies, majorées par un déséquilibre diabétique doivent être dépistées tôt et peuvent être soulagées, améliorées, guéries par votre médecin traitant, rhumatologue ou chirurgien.

La plus compliquée et la plus caractéristique du diabète est celle qui cumule l'ensemble des précédentes avec sa dénomination médicale cheiroarthropathie diabétique qui devrait ne plus se voir avec un bon contrôle de votre diabète et une prise en charge précoce des pathologies précédentes.

*Pierre PROVENDIER, médecin coordonateur secteur de Vierzon*

## Un peu d'histoire de la Podologie

L'origine de la podologie remonte à l'Antiquité, Hippocrate (père de la médecine) traite longuement des maladies des pieds.

Dans la Rome impériale le pédicure traite les cors et vend des onguents.

Au Moyen-Âge les "barbiers" deviennent "Barbiers-Chirurgiens" à force de panser les plaies, arracher les dents, les cors.... et de pratiquer des opérations.

Les premiers traités apparaissent au milieu du XVIII<sup>ème</sup> siècle. Certains chirurgiens vont se spécialiser comme Rousselot en 1762, nommé par Louis XV "Chirurgien Pédicure du Roi et de la famille Royale". Rousselot publia 2 traités sur les soins des cors, verrues et autres maladies de peau (" Traitement sur les cors" en 1769.) Son successeur, auprès de Louis XVI, Laforest, publia en 1781 "L'Art de Soigner les pieds". En 1872 fut créée la première école formant des pédicures (place Vendôme). En 1902, Berthet fut le premier médecin à faire de la podologie une spécialité. La profession de pédicure-podologue a été officialisée par la loi du 30 avril 1946. Le décret du 19 Juin 1985 confirme son champ de compétences sous l'appellation "pédicure-podologue". Depuis la profession ne cesse d'évoluer : création de l'Ordre National des pédicures-podologues le 09 Aout 2004, élaboration d'un code de déontologie le 26 Octobre 2007. Après 3 ans d'études et titulaire d'un diplôme d'état (D-E) le pédicure-podologue peut :

- Recevoir directement ses patients : poser un diagnostic, prescrire certains médicaments à usage externe (antiseptiques, antifongiques, anti inflammatoires, hémostatiques...)
- Traiter sans ordonnance dans son domaine de compétences (pansements, orthèses plantaires, orthoplasties...)

Se spécialiser en obtenant des diplômes universitaires (D.U) : sport, pédiatrie, diabétologie, plaies cicatrisation, gériatrie...



Ainsi le podologue a sa place en tant que professionnel de santé. Il intègre des équipes pluridisciplinaires. Il participe aux actions de santé publique et s'inscrit comme élément indispensable dans le cheminement du patient.

*Catherine JOURDONNEAU, pédicure podologue du réseau*



*Par David AUTHIER d'après Science & Vie, février 2014*

## Assainir l'air dans sa maison

De nombreuses études nous indiquent qu'entre l'air que l'on respire à l'extérieur et l'air que l'on respire chez soi, le plus pollué est bien souvent...celui de notre logement !

Les polluants sont légion : composés organiques volatiles, particules fines, monoxyde de carbone, allergènes divers, radon, chloramides... Les plus nombreux sont émis par les matériaux de construction. Certains sont des cancérrogènes avérés : formaldéhyde (panneau de bois aggloméré, moquette, peintures), benzène (peintures, moquette), styrène (plastiques, isolants). Si l'humidité est supérieure à 70%, on assiste à la prolifération de moisissures, d'acariens ce qui favorise les allergies. En France, 40% des logements sont touchés par des moisissures et 64% de ces contaminations sont indétectables lors d'un simple examen visuel.

Il convient de limiter l'utilisation des produits de ménage multi-usage à leur strict minimum. Il est possible de les remplacer par des produits naturels : vinaigre d'alcool, savon noir, bicarbonate de soude qui sont inoffensifs. Attention aux désodorisants qui sont de véritables polluants d'ambiance. Qu'ils soient liquides, solides, en spray ou sous forme de diffuseur tous sont riches en composés toxiques. Idem pour les encens (qui sont de loin les plus polluants), les bougies parfumées et le papier d'Arménie.

Il convient d'aérer fenêtres grandes ouvertes et radiateurs à l'arrêt, en particulier après/pendant les activités polluantes : aspirateur, douche, cuisine, bricolage). Nettoyer les bouches d'aspiration des VMC améliore également leur fonctionnement.

### Quelques brèves

- La carte nationale d'identité est désormais valable 15 ans, au lieu de 10 ans auparavant (sauf pour les mineurs). Ce changement concerne les cartes délivrées depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2004, sans aucune démarche à effectuer.
- Pierre DUKAN a la chance de voir son célèbre régime figurer pour la quatrième fois consécutive dans le traditionnel palmarès des cinq pires régimes par la British Dietetic Association.
- Des séniors, devenus actifs sur le tard, ont trois fois plus de chances de vieillir en bonne santé. Une activité physique hebdomadaire aide, même tardivement, à limiter les maladies chroniques et l'altération de nos capacités physiques et mentales (British Journal of Sports Medical, 2013)



## L'HUILE DE PALME : UNE GRAISSE VÉGÉTALE TRÈS CONVOITÉE !

### Origine et production

L'*élaiculture* ou culture du palmier à huile s'est beaucoup développée cette dernière décennie, faisant de l'huile de palme la plus consommée au monde, juste avant l'huile de soja. Elle est issue de la pulpe du fruit du palmier à huile, *elaeis guineensis*.

Originaire du Golfe de Guinée, la production actuelle vient majoritairement de Malaisie et d'Indonésie. Le palmier à huile est l'oléagineux dont la productivité à l'hectare est la plus forte. La production mondiale devrait augmenter d'ici 2050 en lien avec la consommation mondiale croissante de corps gras. La consommation européenne d'huile de palme pèse pour 12% dans la balance mondiale et pour un usage agro alimentaire principalement. La consommation annuelle d'huile de palme en France a été estimée à 5,5 g par jour et par habitant en 2010 ; son usage ayant résolu le problème des acides gras *trans*.



### Une huile incontournable dans l'industrie agro-alimentaire grâce à ses atouts naturels

Ses qualités techniques, bonne résistance à l'oxydation, stabilité à la cuisson, facilité à optimiser la qualité organoleptique des produits alimentaires (croustillant, onctuosité...) sont obtenues naturellement, sans le recours à l'hydrogénation partielle.

Cette technique industrielle, consiste à rendre solides certaines huiles très fluides comme celle de tournesol, très utilisée dans les décennies 70/80, dans le but d'obtenir une consistance satisfaisante pour certains produits alimentaires tels que margarines, biscuiteries, viennoiseries etc.... Cependant, cette hydrogénation partielle a l'inconvénient de générer des acides gras *trans* dont l'effet délétère au plan cardio-vasculaire a été prouvé scientifiquement à partir de 1990.

### Réglementation et étiquetage

Aujourd'hui, la mention du type d'huile végétale n'est pas obligatoire sur les étiquettes françaises. L'emploi d'une huile transformée est indiqué sous le vocable « hydrogénée ».

A partir de mi décembre 2014, date de mise en place du règlement européen sur l'information des consommateurs, la nature des huiles et leurs proportions dans la composition des produits alimentaires devront être mentionnées, ainsi que le type d'hydrogénation utilisée, « partiellement hydrogénée » ou « totalement hydrogénée ».

### Aspects nutritionnels

Comme toute huile fluide ou concrète, l'huile de palme apporte 100% de lipides principalement sous forme de triglycérides. La part des acides gras saturés est d'environ 50% dont principalement l'acide palmitique ; celle des acides gras insaturés est d'environ 40% pour l'acide oléique (acide gras insaturé) et 10% pour l'acide linoléique (acide gras essentiel) ; l'acide alphalinoléique (famille des oméga 3) étant négligeable (moins de 0,5%).

Un excès d'acides gras saturés n'est pas souhaitable. Depuis 2011, l'ANSES\* recommande de limiter les acides gras saturés à longue chaîne carbonée, dont l'acide palmitique, à 8% de l'apport énergétique global.

La couleur rouge prononcée de l'huile de palme brute est due à sa grande richesse en caroténoïdes (5 à 20 fois plus que les autres huiles végétales). Les procédés de décoloration et de désodorisation lors du raffinage élimineront ces pigments. Cette huile a la propriété de contenir également des tocophérols et tocotriénols, substances au pouvoir vitaminique E le plus élevé. Le raffinage n'entraîne qu'une perte minime en vitamine E.

### Huile de palme, diabète et surpoids.

Saturées ou non, visibles ou non, les graisses sont très énergétiques (900 kcalories aux 100 g) ; la personne diabétique ou en surpoids devra être vigilante sur les apports quantitatifs mais surtout sur le bon équilibre des apports entre acides gras saturés, insaturés et essentiels.

La diversité des sources de matières grasses est le meilleur garant d'un équilibre nutritionnel au long terme. Pour en savoir plus, des ateliers diététiques thématiques sur les graisses, animés par les diététiciennes du réseau, vous sont proposés périodiquement.

\* ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

Sources : Fonds Français Alimentation santé 2012 / Nutrition info 2013



### GRENADINS DE VEAU AUX ASPERGES

Préparation 15mn Cuisson 15mn

Le grenadin ou médaillon de veau est taillé dans le filet ou la noix, puis bardé et parfois lardé. Il se présente en tranche de 6 à 7cm de diamètre et 2cm d'épaisseur. Il peut être grillé ou poêlé avant d'être servi nature ou nappé d'une sauce.

#### Pour 4 personnes

4 grenadins coupés dans le filet légèrement bardé  
1 botte d'asperges vertes  
2 échalotes  
1 gousse d'ail  
20 cl de crème liquide  
15 g de margarine

Cuire les asperges 4 minutes à l'eau bouillante salée puis les plonger dans l'eau froide pour stopper leur cuisson. Les couper en quatre et réserver.

Faire revenir les grenadins de veau dans la matière grasse, 3 à 4 minutes de chaque côté à feu modéré. Saler, poivrer et réserver sous une feuille aluminium.

Dans les sucs de cuisson de la viande, faire blondir 2 minutes l'échalote et l'ail puis ajouter les asperges et la crème liquide. Faire réduire 2 minutes à feu vif.

Servir les grenadins accompagnés de la sauce et de graines de quinoa, du boulgour ou des tagliatelles

### MOUSSE DE FRAISES

Préparation 15mn, à l'avance

Avec les fraises, faites le plein de vitamines et de minéraux à peu de frais caloriques !

#### Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de fraises  
2 petits suisses à 20 %  
2 blancs d'œuf  
1 sachet de sucre vanillé

Équeuter et laver les fraises. En réserver 2 pour la déco. Mixer les autres. Ajouter les petits suisses, le sucre. Bien mélanger.

Monter les blancs en neige bien ferme et les incorporer délicatement avec une spatule en bois à la préparation obtenue.

Répartir dans 4 coupes et mettre au frais pendant 3 heures.

Régine PROTIN, diététicienne du réseau

**Menu équilibré  
et rapide**

**Salade verte et chèvre chaud sur  
toast grillé  
Grenadins de veau aux  
asperges et tagliatelles  
Mousse de fraises**

### INFOS DERNIERE MINUTE

Suite à son Assemblée Générale Extra Ordinaire du samedi 22 mars 2014, l'amicale des diabétiques du Cher, **DIABETE 18, devient l'Association des diabétiques du Cher : AFD 18** en conformité avec la législation.

**L'AFD 18 est une association loi 1901, affiliée à l'AFD (Association Française des Diabétiques).**

**Bureau :** Président Philippe JUTTIN - Vice Présidente et Secrétaire : Dulcinia DAMAS - Secrétaire adjointe : Maryse GITTON  
Trésorier : Philippe JUTTIN - Trésorière adjointe Maryse GITTON  
Maison des associations—28 rue Gambon—18 000 BOURGES  
Tél : 02 48 64 38 44 ou 06 19 32 75 09—Courriel : diabete.18@free.fr  
Permanence hebdomadaire à Bourges : tous les mardis de 14h30 à 16h30, Château des Gadeaux