

« La lettre de CAMEL »

Château des Gadeaux – 145 avenue F. Mitterrand – 18 000 BOURGES - ☎ 02 48 48 57 44 - 🌐 www.caramel18.fr

Edito

2014 se termine avec les demandes de renouvellement d'autorisation des programmes d'éducation thérapeutique, ainsi que l'évaluation de 4 années de fonctionnement (le rapport d'évaluation sera mis en ligne sur le site de CAMEL : www.caramel18.fr).

Vous avez été 68 patients et 9 soignants à répondre au questionnaire d'évaluation transmis en novembre. Au nom de toute l'équipe, je vous remercie pour votre participation.

2015 s'ouvrira sur la continuité des actions proposées en matière d'offre d'éducation thérapeutique avec quelques nouveautés.

- Les tutelles réorientent les missions des réseaux vers un appui à la coordination des soins, en particulier pour les patients dits « complexes ». Ce qui signifie qu'au travers des entretiens d'accueil et d'évaluation qui sont proposés à chacun, dans son parcours d'éducation avec CAMEL, les intervenants exploreront avec vous le suivi de vos soins, vous accompagneront et vous conseilleront en collaboration avec votre médecin traitant.

- La mise en place d'ateliers le samedi matin, dans un premier temps sur le secteur de Bourges, qui sera étendue aux secteurs de Vierzon et St Amand afin de faciliter la participation des personnes en activité professionnelle.

- CAMEL a été choisi par l'association **Bourges Urban Trail** pour faire partie des partenaires et bénéficiaires de sa première manifestation qui aura lieu à Bourges, le 4 juillet 2015 (lire en page 2).

Je vous souhaite une bonne découverte du nouveau programme de janvier à avril 2015.

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale du réseau

Sommaire

Edito	p 1
Rubrique médicale.....	p 1
La voix des patients : 2 ^{de} partie.....	p 2
Projet Bourges Urban Trail.....	p 2
Revue de Presse.....	p 3
Les édulcorants	p 3 & 4
Croustillant de St Jacques, langoustines et fondue d'endives.....	p 4
Aumônière poire chocolat.....	p 4



**Fermeture annuelle
du 23 décembre au
4 janvier inclus**

**Excellentes Fêtes de fin
d'année
Une très Belle et très Bonne
Année 2015 et surtout une
meilleure Santé possible**

S'adapter, et vivre mieux !

L'éducation thérapeutique a pour but de maintenir, ou d'améliorer la qualité de vie du patient, tout en le rendant plus autonome par rapport à sa maladie chronique.

Les Ateliers de Printemps, moment de rencontre et d'échange, entre soignés, leur entourage, et soignants, permettent à CAMEL de connaître les souhaits de chacun, et d'évoluer.

Cependant, il faut tenir compte du planning des intervenants, des disponibilités des salles, des horaires, des contraintes des « politiques » (pertinence des programmes, résultats, voire rentabilité ...)

CAMEL s'adapte, en formant ses intervenants, modifiant les contenus des ateliers, nouveaux horaires...

Il faut trouver un compromis entre ce qui est souhaitable pour le soignant et acceptable ou réalisable par le soigné, base du projet thérapeutique du patient.

S'adapter, c'est aussi accepter les listes d'attente pour les ateliers « à succès », la suppression d'atelier faute de monde, utiliser le covoiturage, permettant d'aller plus loin si besoin...

L'effort de chacun est profitable au groupe !

A bientôt au téléphone, sur le site, ou aux ateliers, CAMEL est à votre écoute et disposition.

Henri Fau, médecin coordonnateur secteur Bourges et Cher Nord.

Comment s'exprimer ? A quels moments ? Avec quels moyens ?

(2nde partie : restitution des Ateliers de Printemps 2014)



La voix des Patients

Comment CAMEL peut-il vous aider et avec quels moyens ?

- Le carnet : « Les intervenants notent mais pas nous ! » « on pourrait l'utiliser mais on ne le fait pas trop ! » Car :
 - « les intervenants ne nous sollicitent pas assez » sauf en art thérapie
 - « on s'exprime plus verbalement »
 - « carnet pas assez pratique »
- Ou un journal personnel
- Par la voix : « auprès des intervenants, la secrétaire, la coordinatrice, entre nous, au cours des ateliers en les fréquentant le plus souvent possible. »
- Par Internet : « tout le monde ne l'a pas pour différentes raisons. C'est important de ne pas le privilégier (envoi des programmes par courrier plus long et parfois plus de place à l'inscription) ».
- Par des courriers publiés dans le journal de CAMEL.
- Par l'art thérapie.
- En entretien individuel ou les groupes de parole.



.... Et surtout quand un besoin personnel se fait sentir

Quand le dire ?

- Aux Journées de Printemps
- Lors des ateliers.

La voix des accompagnants

- Moyens.
- Actuellement, il n'y a pas de temps identifié pour nous écouter en dehors des ateliers de printemps.
- Possibilité de s'exprimer dans les différents ateliers auxquels les conjoints participent mais est-ce notre place ?

BOURGES URBAN TRAIL
2 DISTANCES:
7.5KM & 17KM
Renseignements et inscriptions:
à partir de Janvier 2015 sur
www.bourgesurbantrail.com

Rotary BOURGES AMERICAIN
Running Expert
www.running-expert.com
CENTRE LOIRE
Le bon sens a de l'avenir.
BOURGES
soutient l'emploi

Association BOURGES URBAN TRAIL
Maison des Associations 28 rue Gambon 18000 BOURGES

Le 4 juillet 2015 à 20h00 les 900 premiers participants du **Bourges Urban Trail by NISSAN** s'élanceront de la place Etienne Dolet.

Ils pourront courir 8 ou 17 km sur les pavés disjoints d'un parcours exclusivement urbain qui leur permettra de découvrir les richesses architecturales de Bourges ainsi que des lieux préservés plus méconnus qui leur seront ouverts pour l'occasion.

Leur courage leur permettra de lever des fonds pour l'association **Caramel**.

Pour cette première édition, il nous semblait important d'y associer votre association afin de sensibiliser tout à chacun face à cette maladie aux conséquences parfois dramatiques qu'est le diabète.

Différentes entreprises locales et nationales nous soutiennent pleinement depuis quelques mois dans l'organisation de cette manifestation.

Cette épreuve ne pourra se faire sans votre soutien et participation, qui permettra dès le samedi après midi d'exposer le travail que vous réalisez auprès de vos membres.

Votre implication nous permettra de faire de cette première un succès où votre association sera pleinement mise en valeur.

Vous pouvez, pour toutes questions, consulter notre site internet ; « bourgesurbantrail.com » qui ouvrira ces inscriptions à compter du 6 janvier 2015. Pour tout renseignement, s'adresser à Mme Sylvie LAROCHE.

Yann HEMERY



Un faux nez bien commode (Que choisir, juin 2014, par David AUTHIER)

C'est la nouvelle astuce des industriels : modifier le statut de leurs produits pour les vendre sous le nom de « dispositif médical ». Vous avez certainement entendu cette appellation ronflante en fin de spots publicitaires : « Ceci est un dispositif médical ». Voilà qui semble sérieux car « médical »...

La réalité est bien tout autre...car il existe un vide juridique...

En effet, les « dispositifs médicaux », contrairement aux médicaments, ne sont pas soumis à une procédure d'autorisation. Grâce à ce tour de passe-passe, l'industriel n'a pas besoin de voir son allégation validée par qui que ce soit, et peut commercialiser son produit sans avoir à prouver son efficacité ! Les autorités françaises ont saisi Bruxelles pour que le ménage soit fait...

On trouve ainsi parmi les « dispositifs médicaux » des produits supposés aider à maigrir. Par exemple, « XLS-Médical » de Omega Pharma®, « Aide à la perte de poids » de Juvamine®, « Perdre du poids » de Vitarmony®, « Topslim liporéducteur » d'Oenobiol®, sont bien embêtés lorsqu'il faut prouver scientifiquement leurs vertus annoncées... Vendus sous le nom de « compléments alimentaires », ces produits seraient hors la loi. Sous le nom de « dispositif médical », ils profitent d'un vide juridique dont les consommateurs sont victimes.

Quelques brèves...

- La marche à pied diminue les troubles de l'arthrose. Pour chaque kilomètre parcouru, les problèmes de mobilité sont réduits de 16 à 18%. Ainsi, 5 km de marche par jour sont idéals pour préserver ses genoux (Arthritis Care, and Research, juin 2014).
- Une étude montre que maintenir une température ambiante relativement fraîche (autour de 19°C) pendant la nuit aide l'organisme à former de la graisse brune. Cette dernière est associée à une plus grande sensibilité de l'organisme à l'insuline. Donc, ne pas trop chauffer son habitation l'hiver contribuerait à se maintenir en forme (Diabetes, juin 2014).
- Il ne sert à rien de rincer son poulet avant de l'enfourner. Au contraire, cela peut disséminer sur le plan de travail et les vêtements des bactéries *Campylobacter* à l'origine de gastro-entérites. La cuisson suffit à éliminer les germes (FSA, juin 2014).
- Le jaune d'œuf est l'aliment qui contient le plus de cholestérol (environ 220 mg par œuf de 60g). Seulement, manger des œufs ne contribue que de façon mineure à l'élévation de ce lipide dans le sang. En effet, le cholestérol contenu dans nos assiettes n'est que partiellement absorbé par l'intestin et ne contribue qu'à hauteur de 25% dans la quantité de cholestérol présent dans notre organisme, et de plus, cela concerne très peu le « mauvais » cholestérol (LDL). Les 75% restant sont produits par le foie à partir des acides gras saturés de notre alimentation. Donc lorsque nos analyses affichent un taux trop élevé de « mauvais » cholestérol, ce n'est pas parce que nous avons mangé trop d'œufs mais que notre organisme en a fabriqué une grande quantité à partir d'une alimentation déséquilibrée trop riche en acides gras saturés (David KATZ, Université de Yale, new Haven, Connecticut, aout 2014).



SUCRES ET ÉDULCORANTS QUOI CHOISIR ?

Toutes les substances apportant un goût sucré à l'alimentation font partie des « édulcorants ». Certains sont énergétiques, il s'agit des sucres ou glucides simples, constituant principal d'aliment ou aliment à part entière, d'autres ne le sont pas et font partie de la catégorie des additifs alimentaires. La puissance de leur saveur appelée « pouvoir sucrant » est indépendante de leur valeur énergétique. Leur utilisation en sera par conséquent différente. Sachez également que certains édulcorants perdent leur pouvoir sucrant à la cuisson.

L'édulcorant énergétique de référence est le **saccharose**, ou sucre ajouté appelé communément sucre de table.

L'aspartam agent E 951

Il s'agit d'un édulcorant intense, c'est à dire que son pouvoir sucrant est très puissant, (150 fois plus sucré que le saccharose).

Des tests de toxicité ont permis d'établir une **Dose Journalière Admissible (DJA)** à 40mg /kg de poids. Ainsi, la Commission Européenne affirme qu'une consommation inférieure à cette dose est sans danger pour l'Homme en termes de toxicité.

Cette dose limite est visiblement inférieure à notre niveau de consommation actuelle.

En revanche, certaines précautions sont à prendre, il est notamment recommandé de ne pas donner d'édulcorants de table aux enfants de moins de trois ans.

La Stevia

Appelée « *Ka'ahé'é* » cette herbe sucrée était très utilisée par des indiens Guarani du Paraguay. Les feuilles de *stévia rebaudiana*, une fois séchées, permettaient d'adoucir les plats ou les préparations médicinales. C'est en 1931, que deux chimistes français isolèrent les composants qui donnent le goût sucré à la plante, à savoir, le *stévioloside* et *rébaudioside*. Cet édulcorant (E 960), est autorisé en France depuis 2010. Il a un pouvoir sucrant 200 à 300 fois supérieur au saccharose. L'arrière-goût de réglisse incite néanmoins à utiliser du sucre pour le masquer, ce qui limite son utilisation.

Les sucres-alcools

Dont le plus connu est le sorbitol, font également partie des édulcorants. Leur apport énergétique n'est pas complètement nul mais très inférieur à celui du saccharose ; ils laissent une impression de fraîcheur en bouche ; leur effet sur la glycémie et l'insulinémie est faible cependant une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs. Le sorbitol ou polyol est codé E450i en tant qu'additif comme stabilisateur de l'humidité du produit alimentaire.

Certains de ces sucres-alcool se trouvent naturellement dans les fruits et légumes (poire, endives ...); Ils sont majoritairement obtenus par réaction chimique à partir d'amidon ou de glucose.

GOÛT SUCRÉ, PAS D'ÉNERGIE OUI MAIS... DES DOUTES SUBSISTENT

Outre Atlantique, de nombreuses études sont réalisées concernant les effets potentiels de la consommation d'édulcorants intenses, et elles sont plus ou moins contradictoires. Certaines études américaines ont montré que la substitution du sucre par un édulcorant intense dans les boissons engendrerait les mêmes risques pour la santé (diabète de type 2, syndrome métabolique, etc.) qu'une consommation fréquente de boissons sucrées. [1] Une étude japonaise a, quant à elle, montré que l'ajout d'édulcorants à l'alimentation des souris augmentait la masse grasse corporelle ainsi qu'une élévation de la sécrétion d'insuline, influençant donc le métabolisme*. [2]

« Rien n'est poison, tout est poison : Seule la dose fait le poison ».

Cette célèbre citation de Paracelse illustre la nécessité d'imposer à ces additifs une Dose Journalière Admissible (DJA).

Les édulcorants intenses, naturels ou chimiques, ne sont pas conseillés en utilisation systématique et régulière. *En effet, ils ne feront qu'entretenir certaines consommations parfois problématiques de produits sucrés et vous habitueront à une saveur sucrée prononcée.* Mieux vaut apprendre à doser et utiliser le sucre de table à bon escient que de consommer des additifs alimentaires de façon anarchique !

[1] S.E. Swithers; **Artificial sweeteners produce the counterintuitive effect of inducing metabolic derangements**; Trends in endocrinology and metabolism, September 2013, vol.24, No.9.

[2] K. Mitsutomi, T.Masaki, T.Shimasaki et al; **Effects of a nonnutritive sweetener on body adiposity and energy metabolism in mice with diet-induced obesity**; Metabolism clinical and experimental; 2014; 69-78.

**Métabolisme* c'est l'ensemble des réactions chimiques et biologiques qui s'accomplissent dans l'organisme et qui constituent l'acte de nutrition.

Mélanie, stagiaire, et l'équipe des diététiciennes

Croustillant de St jacques, langoustines et fondue d'endives

Pour 4 personnes

8 feuilles de brick, 8 langoustines
8 noix de Saint-Jacques avec corail
2 endives émincées, 2 échalotes ciselées
2 cl de whisky, 5 cl de riesling
2 c à soupe de crème fraîche
1 c. à soupe de cerfeuil haché, sel, poivre
1 c. à soupe d'huile d'olive, 10 g de beurre



Rincer les noix de Saint-Jacques et les déposer sur du papier absorbant, puis coupez-les en deux dans le sens de l'épaisseur. Enlevez la tête des langoustines et décortiquez les queues.

Cuire les endives émincées à la vapeur.

Dans une poêle antiadhésive, faire rissoler 2 min dans l'huile chaude les queues de langoustines, les noix de St-Jacques et l'échalote. Saler, poivrer puis arroser de whisky et flamber. Ajouter le vin blanc, la crème et laisser cuire 4 min à feu doux. Terminer en ajoutant le cerfeuil haché, puis laisser tiédir. Préchauffer le four th. 7 (210 °C).

Tremper les feuilles de brick quelques instants dans de l'eau tiède. Superposer 2 feuilles et garnir chacune avec la fondue d'endives, 2 queues de langoustines, 4 morceaux de St-Jacques et un peu de sauce. Relever les bords pour former les aumônières. Les fermer avec du fil de cuisine. A l'aide d'un pinceau trempé dans le beurre fondu, les badigeonner puis les enfourner 7-8 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Servir aussitôt décorées de tomates cerise et cerfeuil.

Aumônière Poire chocolat

Pour 6 crêpes
100g de farine
¼ litre de lait demi écrémé
1 œuf
1 cuillère à café de cacao en poudre
400 g de poires
50 g de chocolat noir
Feuilles de menthe
Cannelle



Réaliser la pâte à crêpe en incorporant à la fin la cuillère à café de cacao

Emincer les poires puis les cuire dans un fond d'eau avec la cannelle

Garnir les crêpes en réservant quelques morceaux de poire pour la décoration

Fermer l'aumônière avec des pics en bois

Présenter à l'assiette, l'aumônière entourée d'un liseré de chocolat fondu, 1 feuille de menthe et 2 à 3 morceaux de poires

(Source Union des maisons du diabète)