

# « La lettre de CAMEL »

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

## Edito

Depuis 5 années, l'éducation thérapeutique est inscrite dans le code de Santé Public comme élément du parcours de soin de tout patient souffrant de maladie chronique.

Nos 2 programmes ont été agréés en 2010 et, grâce à des résultats encourageants, ils viennent de recevoir leur renouvellement pour 4 années par l'ARS du Centre Val de Loire.

Je tiens à remercier toutes personnes, patients, soignants, bénévoles qui ont contribué à cette réussite.

Pour que nos actions restent pertinentes, il convient de poursuivre nos réflexions communes. C'est pourquoi l'équipe de CAMEL vous convie à une nouvelle édition des « Ateliers de Printemps » qui aura lieu à Vierzon, le 6 juin 2015, sur le thème de l'AUTONOMIE (Voir plaquette d'information et modalité d'inscription).

Le programme de mai à août 2015 vous propose les thèmes de base habituels mais également de nouveaux sujets que vous nous avez suggérés.

Le 11 juin, M. CAILLAUD vous invite à **une randonnée pique nique dans les Marais de Bourges** qu'il aura grand plaisir de vous commenter (histoire et petite histoire des Marais...).

Dans ce numéro, une artiste peintre berruyère nous explique son désir devenu, nécessaire, de peindre. La revue de presse reviendra sur les faux sucres et pour finir quelques mouvements en image et des conseils pour bien manger et bouger...

Très bel été à tous.

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale du réseau

## Sommaire

Titre	Page
Edito	1
Rubrique médicale	1
Du désir de peindre...	2
Revue de Presse	3
Manger – Bouger... avec CAMEL	3 & 4

Fermeture annuelle du 15 au 23 Aout inclus

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

**Rappel :**  
Il est encore temps pour devenir bénévole « signaleur ». Rendez vous sur le site de CAMEL ou le site de l'Urban Trail.!

**Rendez vous le 4 juillet !**

## LE DIABETE ET SES TRAITEMENTS AUGMENTENT-ILS LES RISQUES DE CANCER ?

Depuis quelques années le cancer s'invite en diabétologie et à la suite de grandes enquêtes épidémiologiques les médecins s'interrogent sur les conséquences des traitements préconisés.

### Qu'en est-il aujourd'hui ?

Le diabète est un risque en soi, données bien connue pour les tumeurs solides du tube digestif, du foie, du pancréas et du rein expliquées par :

- Hyperglycémie chronique stimulant la croissance des tumeurs,
- Etat inflammatoire chronique des adipocytes dans un contexte d'obésité,
- Insulino résistance et l'hyperinsulinisme surtout, amplifiant le processus tumoral.

### Que penser des traitements ?

De grandes méta-analyses ont dédouané la responsabilité des sulfamides de la metformine et de l'insuline de cette suspicion mitogène (cancérogène).

Après le haro mené contre les incrétones, il semble que les erreurs méthodologiques n'ont pas permis de retenir ces produits comme responsables et de nouvelles études fiables sont pour le moment rassurantes.

En conclusion, quelques conseils :

- Bonne hygiène de vie sans TABAC ni ALCOOL,
- Activité physique régulière,
- Suivi médical régulier en restant vigilant vis-à-vis du système digestif (pancréas, foie, colon, rein)
- Les médicaments sont dédouanés par toutes les études actuelles donc pas d'interruption de traitement.

Pierre PROVENDIER, médecin coordonnateur secteur Vierzon .



## « Du désir de peindre.... »

Si vous avez envie de peindre, c'est qu'il n'est pas loin le jour où ce sera la peinture elle-même qui vous appellera avec son florilège de tableaux imaginaires qu'il faudra absolument représenter. Cela deviendra une nécessité, une obligation vitale à laquelle il sera doux de sacrifier des heures jamais perdues, toujours fertiles et riches en couleurs.

Dans un tableau, c'est toujours un peu de soi-même qu'on y consacre volontiers, c'est de son temps, de son âme, de ses peurs et de ses rêves qu'on y révèle et qu'on y cache ; si tous n'y adhèrent pas, certains s'y retrouveront et les feront les leurs...un peu... beaucoup...

Le bleu ou le jaune ou le rouge s'imposeront peut-être ..., des lignes inattendues surgissent d'elles-mêmes, de nulle part, nourries de nos envies de bien faire et de tout ce que vous aurez contemplé dans vos lectures et dans les musées ou expositions, car le plus riche apprentissage se fait en regardant, non pas d'un regard furtif, mais d'un regard qui analyse chaque courbe, chaque couleur et toutes les combinaisons qui en découlent.

Comme à l'école de musique, on fait des gammes, des gammes de couleurs, des gammes de lignes courbes, droites...

N'hésitons pas à nous répéter : chaque geste n'en sera que plus sûr.

Et toujours observons ; tout environnement est riche... C'est la force du



peintre de le reconnaître et de l'exploiter sur son papier ou ses toiles, par la magie des crayons, des couleurs.

C'est un travail et aussi un jeu... C'est le jeu qui sera votre travail, c'est votre travail qui sera un jeu, car il ne faut rien craindre en s'exposant ainsi.



Tout mérite d'être regardé. Bien sûr, certains aimeront beaucoup, d'autres moins, mais peu importe ! L'essentiel est d'être heureux, heureux de peindre, heureux de montrer et surtout heureux d'être soi-même et de pouvoir dire comme les enfants : « c'est moi qui l'ai fait »... car les adultes ne sont-ils pas d'éternels enfants ?

Alors ...à vos pinceaux !...dans notre monde complexe, il suffit d'un simple pinceau et d'un simple papier, d'une toile, pour faire de sa vie une histoire ...

*devenir dot*



Par David AUTHIER

## Les faux sucres en question ANSES, Janvier 2015

L'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) vient de se livrer à une étude visant à vérifier si les édulcorants que nous consommons (aspartame, sucralose, stevia, etc.) apportent des bénéfices pour notre santé.

La conclusion est sans appel : aucun intérêt n'est démontré concernant le contrôle du poids, la glycémie des sujets diabétiques ou l'incidence sur le diabète de type 2. L'agence estime aussi que ces édulcorants ne sont pas une bonne solution en remplacement du sucre, dont on cherche à diminuer la consommation pour des motifs de santé publique. Selon les experts, la réduction globale du goût sucré de l'alimentation, et ce dès le plus jeune âge, est largement préférable.

Du côté des risques liés à la consommation des édulcorants rien n'est prouvé non plus, mais l'agence juge nécessaire que les travaux se poursuivent.

### Quelques brèves...

- Les ampoules à incandescence ont été interdites au nom des économies d'énergie en raison de leur surconsommation d'électricité. Mais les industriels les ont ressuscitées en mettant sur le marché les éco halogènes. Pourtant, ces dernières n'ont rien d'écologique ni d'économique. Elles coutent nettement plus cher à l'usage que les fluo compactes ou les LED (Que choisir, Mars 2015).
- Un nouvel antibiotique vient d'être enfin découvert ! Il s'agit de la teixobactine mise à jour par des chercheurs allemands et américains. Elle constitue un immense espoir et semble efficace contre les souches multi résistantes de staphylocoques dorés et de streptocoques (Science&Vie, Mars 2015).
- Singapour s'apprête à transformer son aéroport international en une gigantesque serre tropicale. Un dôme de verre va abriter 22 000 m<sup>2</sup> de végétation sur 5 étages. Le centre de ce nouvel espace accueillera la plus grande chute d'eau intérieure du monde : haute de 40 mètres ! (Science&Vie, Mars 2015).
- Si vous regardez quelqu'un sauter dans l'eau glacée, ce n'est pas seulement sa température qui va chuter mais aussi la votre ! Des chercheurs anglais viennent de démontrer qu'avoir froid est contagieux ! (Plos One, Décembre 2014).
- Etre optimiste est bon pour le cœur ! Les optimistes ont 51% plus de chances que les pessimistes d'obtenir un score de bonne santé cardio-vasculaire (Health Behaviour & Policy Review, Janvier 2015).
- Fermer les yeux aide à mieux se souvenir lorsque les informations sont visuelles ou auditives. Cela améliore le score de bonnes réponses de 23% (Legal and Criminological Psychology, Janvier 2015).

## MANGER - BOUGER ... AVEC CAMEL

### BOUGER ...

Lorsque les beaux jours arrivent, l'envie de pratiquer une activité physique de loisir (marche, vélo...) ou domestique (jardinage, nettoyage de vitres...) se fait ressentir et il est nécessaire de prendre des précautions : tout d'abord pratiquer quelques

mouvements d'échauffement pour préparer les articulations (vous référer aux ateliers de REF) et ensuite envisager la durée et l'intensité de l'activité. La pratique d'un exercice physique régulier et d'intensité suffisante peut améliorer le diabète et aider à la perte de masse grasse. La demi-heure de marche quotidienne ou équivalent (nager, pédaler ou danser par exemple) recommandée par Le PNNS peut se remplacer par 20 minutes de bêchage ou de nage rapide ou alors, pour les amateurs de pétanque, il vous faudra jouer pendant 45 minutes pour la même dépense énergétique.

Voici quelques mouvements détaillés, proposés dans les ateliers de remise en forme. A faire et à refaire 20 à 30 mn par jour.



**TAILLE :**

30 secondes à droite, 30 secondes à gauche,  
Bâton derrière les oreilles  
Pencher le buste à droite et à gauche en maintenant le bassin droit.



**TAILLE :**

30 secondes à droite, 30 secondes à gauche,  
Bâton derrière les épaules.  
Pivoter le buste de droite à gauche en maintenant le bassin droit.



**TAILLE + HANCHES :**

30 secondes à droite, 30 secondes à gauche,  
Bâton sur le côté.  
En appui sur le bâton, Battements droite et gauche.

**MANGER ...**

Quelle que soit l'activité physique pratiquée, la première précaution à prendre est de s'hydrater suffisamment avant, pendant et après l'exercice ; boire de l'eau sera d'autant plus important que la température ambiante sera élevée ! Certaines boissons comme les eaux aromatisées édulcorées, le thé froid non sucré, des eaux gazeuses ou du jus de fruit sans sucre ajouté dilué dans de l'eau permettront d'égayer la saveur de l'eau du robinet.

Faut-il manger plus ?

Lorsque les prises alimentaires sont équilibrées (aliments protidiques accompagnés de fibres et de glucides complexes *ou aliments de chaque famille*), suffisantes en quantité, et bien réparties au cours de la journée, et que l'activité physique est modérée et habituelle, il n'est pas nécessaire de manger plus.

Pour un exercice physique ponctuel, intense et d'une durée supérieure à 1h, le repas qui précédera pourra être légèrement augmenté en glucides (une tranche de pain ou une portion de fruit en plus)

*La recommandation pour toute personne diabétique d'avoir sur elle, 3 morceaux de sucre (ou équivalent) reste valable. En cas de signes d'hypoglycémie, boire une boisson sucrée type sodas (10 à 15cl) permettra la remontée de la glycémie tout en réhydratant.*

*Régine PROTIN, diététicienne*



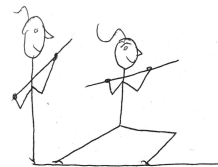
**FESSIERS**

30 secondes à droite, 30 secondes à gauche,  
Bâton devant.  
En appui sur le bâton, Battements arrière.



**FESSIERS**

**1 minute**  
Contractez les fessiers sur ½ pointe de pieds



**QUADRICEPS**

30 secondes à droite puis 30 secondes à gauche,  
Bâton derrière les épaules.  
Faire une fente avant puis revenir

*Maryanick PHAM VANG XUA, éducatrice médico sportive*

**Petits pains au caviar d'aubergines**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

**4 petits pains individuels, 3 aubergines,  
1 bouquet de basilic, 8 tomates cerise,  
2 gousses d'ail, 2 c à s d'huile d'olive,  
1 c à s de vinaigre balsamique, feuilles  
de salade, sel, poivre.**



Laver les aubergines. Les couper en 2 dans le sens de la longueur. Les déposer sur la lèche frite du four et les cuire 30 mn à four chaud (240°C) jusqu'à ce qu'elles soient « fripées ». Laisser refroidir un peu et récupérer la pulpe. Saler, poivrer et ajouter les gousses d'ail hachées et le basilic ciselé. Incorporer peu à peu 2 c à s d'huile d'olive jusqu'à obtention d'une crème. Ajouter le vinaigre balsamique et le poivre. Réserver au frais.

Ouvrir les petits pains, répartir le caviar. Terminer la garniture avec les feuilles de salade et les tomates cerise coupées en 2.

**Idéal en pique nique, on peut ajouter un peu de féta pour un sandwich complet et végétarien.**

**Servir bien frais.**