

# « La lettre de CAMEL »

Château des Gadeaux – 145 avenue F. Mitterrand – 18 000 BOURGES - ☎ 02 48 48 57 44 –  
🌐 [www.camel18.fr](http://www.camel18.fr) - [reseau.diabete@ch-bourges.fr](mailto:reseau.diabete@ch-bourges.fr)

## Edito

Plusieurs manifestations ont animé ce début d'été. CAMEL était tantôt organisateur :

- Une **randonnée pique nique commentée** dans les Marais de Bourges (voir bas de page).
- Les **Ateliers de printemps** qui ont eu lieu à Vierzon le 6 juin dernier sur le thème de l'Autonomie (lire en page 2).  
tantôt partenaire :
- **Le Trail en Terre Vive à Menetou Salon** le 30 mai avec AFD18.
- **Le Bourges Urban Trail** (lire en page 3).

## Des nouveautés pour la rentrée :

Pour des raisons d'accessibilité, les séances habituellement réalisées à l'OMSJC seront dorénavant programmées au Centre Social du Val d'Auron.

Les professionnels de santé du secteur d'Argent sur Sauldre et la mairie se sont mobilisés pour rendre accessible les ateliers aux personnes résidents dans le secteur. Vous découvrirez les premières séances dans votre programme.

## Votre réseau se mobilise, s'adapte pour répondre toujours mieux à vos besoins.

Pour permettre au plus grand nombre d'accéder au programme, les participants aux Ateliers de Printemps ont suggéré la création d'un « BLA BLA CAMEL ». Si vous avez des idées pour l'organiser, n'hésitez pas à en faire part à vos intervenants ou directement au secrétariat.

**Belle fin d'été à tous !**

*Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale du réseau*

## Sommaire

Titre	Page
Edito	1
Rando dans les marais de Bourges	1
Les ateliers de Printemps	2
Revue de Presse	3
Urban trail	3
Les fruits d'été	4

**Fermeture annuelle du 25 décembre au 3 janvier inclus**

## Le Centre Social du Val d'Auron nous accueille.

Le Centre Social du Val d'Auron est une structure de proximité qui dépend de Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Bourges.

C'est un lieu ouvert à tous où l'on peut se **rencontrer, échanger, découvrir, participer à des activités, être écouté, proposer des projets...**

A compter de septembre, les ateliers d'art thérapie et de remise en forme auront lieu majoritairement sur ce site.

## Marais de Bourges 11 juin 2015

### Randonnée découverte et pique nique dans les Marais de Bourges



Le 11 juin dernier, 25 patients et intervenants se sont retrouvés sur le site du **Réseau d'Echanges Réciproques et de Savoirs de Bourges**, dans les Marais, **autour d'un pique nique suivi d'une randonnée.**

Gaston CAILLOT a reçu le groupe sur le site. Il a fait partager sa connaissance des marais avant de partir pour une randonnée dans ce beau décor naturel, préservé.

**Merci à Gaston CAILLOT de la part de toute l'équipe de CAMEL.**



### « Ateliers de Printemps : L'autonomie ? »

L'homme s'est engagé depuis l'antiquité vers une recherche d'autonomie, c'est à dire ses possibilités de choisir lui-même ses règles. C'est ainsi qu'il a cherché progressivement à s'émanciper de toute instance supérieure, religieuse, monarchique puis étatique. Le développement des sciences lui permet de se penser comme maître et possesseur de la nature, selon la formule de Descartes.

Mais l'autonomie n'est pas l'indépendance. L'indépendance concerne la capacité à réaliser seul les activités de la vie quotidienne.

Lorsque vous venez à cette réunion en voiture, votre décision de venir est votre choix, si vous faites ce choix sans qu'on vous l'impose, votre décision de venir relève de votre autonomie. Mais vous pouvez ne pas avoir de voiture ou ne pas avoir de personne qui puisse vous conduire, vous êtes alors dépendant. Vous pouvez donc être autonome par la pensée et dépendant dans les faits.

Vous pouvez aussi être indépendant matériellement et pourtant vous laisser imposer par quelqu'un une décision, un choix à votre place, Vous pouvez donc être indépendant et pourtant ne pas être autonome.

L'éducation thérapeutique semble être le moyen de trouver l'autonomie quand une maladie chronique réduit notre capacité à vivre et à penser comme nous le souhaiterions.

Ainsi la loi HPST qui rend légitime l'ETP en France depuis 2009 en fait elle, son point d'orgue : *« L'éducation thérapeutique s'inscrit dans le parcours de soins du patient. Elle a pour objectif de rendre le patient plus autonome en facilitant son adhésion aux traitements prescrits et en améliorant sa qualité de vie. Elle n'est pas opposable au malade et ne peut conditionner le taux de remboursement de ses actes et des médicaments afférents à sa maladie. »*

CAMEL ne peut rester insensible à cette

injonction. Donc pour la loi : pour rendre le patient plus autonome, il faudrait favoriser l'adhésion du patient aux traitements prescrits, et il faudrait aussi améliorer sa qualité de vie.

Pourtant, nous avons choisi de mettre un point d'interrogation « ? » après l'autonomie... Pourquoi ? Car concernant l'autonomie, il nous faut aussi nous poser les questions suivantes :

- L'autonomie a-t-elle le même sens pour chacun d'entre nous ?
- L'autonomie n'a-t-elle que des avantages ?
- L'adhésion au traitement est-elle un moyen d'être plus autonome ?

La maladie chronique doit-elle nous conduire à vivre de façon autonome ? Doit-on vivre autonome parce que nous sommes malades ? Robinson Crusoe était-il autonome ? Robinson Crusoe a-t-il eu besoin pour être autonome d'adhérer à un traitement ou d'améliorer sa qualité de vie ? Mais nous ne sommes pas sur une île... Nous sommes à Vierzon ! Pendant ces Ateliers de printemps, soignés et soignants ont essayé ensemble de répondre aux questions suivantes :

1. Comment CAMEL favorise-t-il votre/l'adhésion du patient à son traitement ?
2. Comment CAMEL améliore-t-il votre/la qualité de vie du patient ?
3. Quelles sont vos propositions pour que CAMEL (vous) permette d'améliorer votre/l'autonomie du patient ?

Comment patients, entourage, soignants, comment voyez-vous l'autonomie et la façon dont CAMEL pourrait vous aider à l'améliorer ?

*Dr Philippe WALKER,  
Président du réseau*

NB : Vous retrouverez le résumé de la réflexion des groupes sur le site internet :

[www.caramel18.fr](http://www.caramel18.fr)





Par David AUTHIER

### La fin d'un mythe : le cerveau émotionnel

Depuis une vingtaine d'années les neuroscientifiques pensaient connaître l'organisation cérébrale permettant au cerveau de générer des émotions comme la peur, la tristesse, la colère, la joie... Ils pensaient qu'il existait un « cerveau des émotions », menant une vie parallèle à un « cerveau rationnel ». Il se disait également que le cerveau droit était dédié aux émotions et le cerveau gauche à la raison. Sauf que cette séparation des rôles n'a finalement pas lieu d'être. Une équipe de chercheurs des Etats-Unis vient de montrer que nos émotions sont le fruit d'une activité cérébrale très étendue, allant des profondeurs du cerveau à la surface. Philippe Fossati de l'Institut du cerveau et de la moelle, à Paris, nous indique que ce concept n'est pas nouveau mais qu'il tardait à être démontré. Il n'y a donc pas une zone de la peur, une autre de la joie, de la tristesse. La palette des émotions résulte des différences dans la façon dont s'activent des réseaux cérébraux dans leur globalité.

### Quelques brèves...

- L'agence européenne de sécurité des aliments indique que la consommation de caféine peut atteindre 400 mg/jour (quatre expresso) sans problème. Elle estime que les femmes enceintes ou allaitantes devraient n'en consommer que la moitié (EFSA, mai 2015).
- En recul pendant 12 ans, le nombre de tués sur les routes repart à la hausse : +3,5% en 2014 soit 116 morts de plus qu'en 2013.
- 1/1 c'est le sex-ratio humain à la conception ! La différence qui engendre la naissance de 105 garçons pour 100 filles n'est donc pas due à la conception mais au fait que les fœtus femelles sont plus nombreux à mourir au cours des deux premiers semestres de grossesse.
- Le sildénafil, pourrait enrayer la transmission du paludisme. C'est ce que vient de découvrir Catherine Lavazec. Notons que le sildénafil est le principe actif du Viagra...
- Des chercheurs ont mesuré l'activité physique déclenchée par plusieurs types de danses. Pour se dépenser, le hip-hop est la danse la plus efficace ! (Pediatrics, juin 2015)



Sur le stand, chacun pouvait retrouver des informations sur le réseau ainsi que des fiches « activité physique et diabète ».

Adeline, Benoit, Catherine, Christian G, Christian P, Jean-Marie, Joseline, Martine, Olivier, Philippe, Régine, Sylvie, Véronique, Viviane P, Viviane L, membres du réseau (patients, soignants et intervenants), s'étaient portés bénévoles pour l'organisation de ce 1<sup>er</sup> Trail urbain.

Ils étaient affectés à la distribution des dossards, comme « signaleurs » ou tenaient le stand de ravitaillement.

Le 4 juillet dernier, CAMEL avait installé son stand, place Etienne Dollet à Bourges, à partir de 15h, à l'occasion du 1<sup>er</sup> URBAN TRAIL de Bourges.

**A cette occasion, les organisateurs de l'événement ont choisi CAMEL comme bénéficiaire.**

**Un chèque de 2000 € a été remis au réseau.**

Céline, Joseline et Benjamin, infirmiers, bénévoles pour la circonstance, ont réalisés une trentaine de dépistages.



**Un grand merci aux bénévoles représentants CAMEL pour leur implication !**

**Un grand merci aux organisateurs et aux coureurs pour leur générosité !**

## Les fruits d'été et leurs bienfaits

Avec la belle saison qui bat son plein, les étalages de nos marchés sont remplis de fruits et de légumes. En effet, durant cette période estivale, aussi bien des fruits rouges comme les fraises, cerises, framboises que des fruits jaunes, pêches, nectarines, abricots ou encore melons, pastèques et raisins s'invitent à notre table.

La consommation de fruits est essentielle, surtout lors de cette période, puisqu'ils apportent les nutriments et l'eau indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Ils sont en effet riches en fibres, éléments nécessaires pour stimuler et régulariser notre transit intestinal. Les fibres permettent également de faire diminuer l'index glycémique des autres aliments et ont un effet satiétogène.

Ils sont composés de glucides dont principalement du fructose, essentiels pour apporter de l'énergie à notre organisme. Les fruits contiennent en moyenne 12% de glucides, mais la proportion est variable entre les fruits. En effet, pour la banane et le raisin nous comptons 15 à 20% de glucides.

Les fruits ont d'autres « super pouvoirs », puisqu'ils sont riches en vitamine C. Cette dernière permet la stimulation du système immunitaire. Des antioxydants, essentiels à notre santé, puisqu'ils permettent d'empêcher la production de radicaux libres (molécules

instables) produits par notre organisme lors de notre vieillissement ou de maladie chronique nécessaire à notre hydratation et au bon fonctionnement de notre organisme. Les fruits comme les légumes peuvent être un bon moyen d'apporter cette eau en supplément d'un apport par les boissons.

### Les équivalences entre les fruits

Tous les fruits ne contiennent pas la même quantité de glucides. Quelques exemples d'équivalences pour un apport de 15 à 20g de Glucides, soit 60 à 80 kcal:

1 pêche	250 g de framboises
1 nectarine	250 g de fraises
150 g d'ananas	100 g de cerises
300 g de melon ou pastèque	3 à 4 abricots
100 g de raisin	1 figue

Source : Table de composition CIQUAL 2013  
Solène ROPY, stagiaire diététicienne

### Mini cheese-cake à la fraise

#### Ingrédients pour 4 personnes :

200g de fraises, 200g de fromage blanc à 20%, 2 petits suisses naturels, 8 Spéculoos  
Quelques gouttes d'extrait de vanille  
4 emportes pièces avec poussoir ou 4 verrines

Mélanger dans un bol, le fromage blanc, le petit-suisse et l'extrait de vanille. Ecraser les Spéculoos, puis les déposer au fond des emportes pièces, posés dans une assiette. Bien tasser. (Si vous n'avez pas d'emporte-pièces vous pouvez utiliser une verrine)

Laver les fraises, en réserver 4 pour la décoration. Puis couper les fraises restantes en petits morceaux. Les ajouter à la préparation précédente. Bien mélanger, et verser la préparation sur les spéculoos.

Tasser légèrement et décorer de fines tranches de fraises sur le dessus.

Les réserver au moins une heure au réfrigérateur. Servir bien frais.

Source : [www.cuisineaz.com](http://www.cuisineaz.com)



### Panna Cotta et son coulis de fruits rouges

#### Ingrédients pour 4 personnes :

40 cl de lait demi-écrémé, 10 cl de crème liquide, 3 feuilles de gélatine, 20 g de sucre, 200 g de fraises, 50 g de framboises, 1 gousse de vanille

Mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les ramollir.

Dans une casserole, faire bouillir le lait, la crème, le sucre et gousse de vanille fendue.

Mettre le mélange hors du feu, et laisser refroidir quelques minutes. Puis ajouter les feuilles de gélatine égouttées. Bien mélanger. Une fois la gélatine fondue, répartir le mélange dans des verrines. Réfrigérer pendant au moins une demie journée.

Pour le coulis de fruits rouges, laver et équeuter les fraises et framboises. Puis mixer ensemble les fruits.

Une fois la crème prise, verser le coulis dans les ramequins et déguster.

