

# « La lettre de CAMEL »

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

🌐 [www.caramel18.fr](http://www.caramel18.fr) - [reseau.diabete@ch-bourges.fr](mailto:reseau.diabete@ch-bourges.fr)

## Edito

CAMEL termine sa quatorzième année d'existence sur le département du Cher. La constance du nombre de nouveaux inscrits chaque année (+ 118 patients diabétiques et 54 patients en équilibre pondéral au 30 novembre 2015) atteste de la confiance que vous lui accordez.

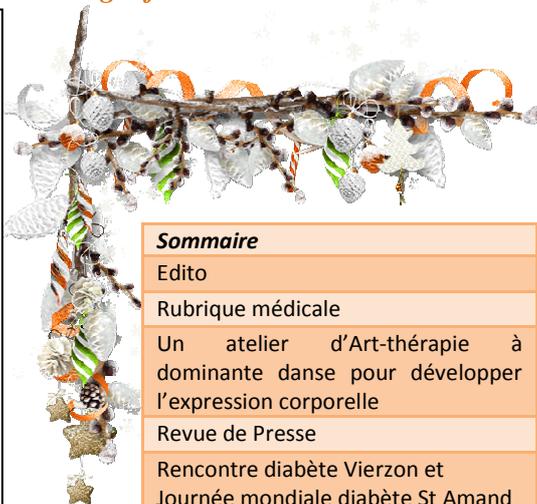
Toute l'équipe est soucieuse de répondre de son mieux aux attentes des uns et des autres, soignés et soignants. La future loi de santé prévoit de renforcer la place des patients dans les décisions et le fonctionnement des structures de soins. Durant toutes ces années, CAMEL s'est attaché à écouter et prendre en compte, dans la mesure du possible, vos besoins et vos attentes, en particulier à l'occasion des Ateliers de Printemps, mais également au cours de chaque séance d'éducation thérapeutique. En 2016, nous poursuivrons nos réflexions à propos de la place que le patient doit avoir au sein de CAMEL.

Pour bien débuter l'année 2016, je vous propose de parcourir le nouveau programme de votre secteur géographique, en particulier des ateliers pluridisciplinaires dans les communes d'Argent Sur Sauldre, Blancafort, Baugy, Dun Sur Auron, Henrichemont, Mehun Sur Yèvre, Saint Florent, Sancerre.

Dans votre journal, Adeline LOOSLI, art thérapeute vous explique ce qu'est l'expression corporelle nouvellement développée dans ses séances. La revue de presse vous en dira plus sur les salades. Pour finir, la douceur du chocolat vous permettra de lutter contre la rigueur de l'hiver.

Belle découverte !

*Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale du réseau*



Sommaire	P
Edito	1
Rubrique médicale	1
Un atelier d'Art-thérapie à dominante danse pour développer l'expression corporelle	2
Revue de Presse	3
Rencontre diabète Vierzon et Journée mondiale diabète St Amand	3
Le chocolat	4
Muffins au chocolat	4

*Toute l'équipe de  
CAMEL vous  
adresse ses  
MEILLEURS VŒUX  
pour 2016*



## CAMEL : Le Choix raisonnable ou l'Alliance improbable ?

L'éducation thérapeutique du patient, porteur d'une maladie chronique (diabète, obésité ...) a pour but d'aider celui-ci à mieux connaître, comprendre sa maladie, éviter ou retarder les complications, en maintenant une qualité de vie correcte.

Appréhender le diabète (ou l'obésité) a un double sens : le craindre, mais aussi s'en saisir pour se l'approprier ; il fait partie de notre vie (qu'on l'accepte ou pas).

Quand la vie est belle le choix est simple : Fromage ET Dessert ! (non mais !). CAMEL ? Je suis inscrit, mais j'y vais pas, je gère !

Mais quand le ciel s'obscurcit, et l'orage menace c'est plus pareil ! J'ai perdu du temps, j'aurais pu bouger plus, manger différemment, mais je déteste les régimes, les piqûres, le sport...

« Allo ! CAMEL, à votre écoute !

Je voudrais faire un bout de chemin avec vous !

CAMEL : Le Choix raisonné d'une Alliance probable !

L'Union fait la Force !

*Henri Fau, médecin coordonateur de CAMEL*

## Un atelier d'Art-thérapie à dominante danse pour développer l'expression corporelle



Tout comme il a été fait précédemment sur les secteurs de Vierzon et de Saint-Amand, un atelier d'expression corporelle a été ouvert depuis la rentrée de septembre sur le secteur de Bourges.

« Alors, me diriez-vous, qu'y faisons-nous ? Qu'est-ce que l'expression corporelle ? »

Et bien c'est une activité où l'on s'exprime avec son corps (à travers sa démarche, ses gestes, les expressions de son visage, son énergie...) ses sentiments, ses émotions, sa personnalité.

A travers des jeux corporels d'expression, des mimes, de la danse créative, on met son corps en mouvement dans des situations réelles ou imaginaires. On apprend à investir l'espace, à coordonner ses gestes, à travailler l'équilibre... On se centre sur ses perceptions, on se met à l'écoute des autres et on coopère avec eux.

« Quoi ? Mais il faut savoir danser alors ? Ah, ça non, pas possible, mon corps est douloureux, et puis je n'aime pas mon image et encore moins m'exposer au regard des autres. »

Rassurez-vous, aucune technique de danse n'est nécessaire. Dans un climat de confiance et de bienveillance, on apprend tout en douceur à mobiliser son corps pour produire/reproduire des formes corporelles en fonction d'une intention, et l'on affine ainsi la perception de son corps.

Cet atelier d'une heure a lieu le jeudi après-midi à raison de deux fois par quadrimestre. Il est ouvert aux deux programmes (diabète et équilibre pondéral) et se déroule au château des Gadeaux. Une tenue confortable est nécessaire.



Adeline LOOSLI – Art-thérapeute

### Rencontre diabète à Vierzon le 20 novembre 2016

Organisée à l'initiative du Contrat Local de Santé du pays de Vierzon en partenariat avec CAMEL, AFD18, Le centre hospitalier de Vierzon, la MSA, le comité départemental olympique et sportif et la ville de Vierzon.

CAMEL était invité à présenter son activité développée sur le secteur en mettant l'accent sur l'alimentation et l'art thérapie.

La manifestation s'est terminée dans la bonne humeur par une animation assurée par la troupe de Théâtre d'improvisation LEFETARTARDS



Adeline LOOSLI, art thérapeute et le Dr Pierre PROVENDIER, médecin coordonateur du secteur de Vierzon



Par David AUTHIER

### Quelle salade ! (Am. J. Clin. Nutr., mai 2015)

Une étude américaine a montré que certains nutriments contenus dans les crudités sont mieux absorbés en présence d'œufs. Les caroténoïdes, des molécules aux effets antioxydants et anti-inflammatoires, sont en effet absorbés par l'organisme uniquement lorsqu'ils sont mélangés à des acides gras. Les chercheurs ont montré, en analysant le sang de personnes ayant mangé différents types de salades, que les lipides contenus dans les œufs augmentaient bien l'assimilation de ces nutriments. Et ce, même dans les salades contenant déjà un filet d'huile.

### Quelques brèves...

- D'après une étude menée par l'Université d'Edimbourg auprès de plus de 350 000 personnes, avoir des parents de patrimoine génétique différent rend plus grand et plus intelligent : vive les mélanges !
- Les auteurs d'une étude menée auprès de 52 000 Danois résidant dans les deux zones les plus polluées du pays ont démontré que l'activité physique – par exemple le vélo- réduit le risque de mortalité globale de 17%. Cet effet protecteur se maintient quel que soit le niveau d'exposition à la pollution de l'air. Seule la mortalité respiratoire est touchée en cas de forte exposition (EHP, juin 2015).
- Selon des mesures réalisées par IRM fonctionnelle, l'activité cérébrale liée au ressassement d'idées noires baisse après 90 minutes de marche dans la nature. En revanche, aucun changement n'est observé après la même expérience en ville (PNAS, juin 2015).
- Regarder la TV, surfer sur le web, ces activités sédentaires sont associées à un risque accru d'anxiété. Selon une étude australienne, 36% des adolescents qui passent plus de deux heures face à un écran sont plus stressés que leurs camarades (BMC public Health, juin 2015).
- Les produits sans gluten n'ont pas de vertu nutritionnelle. Une minorité de personnes doit proscrire le gluten de leur alimentation pour des raisons de santé, nombreuses sont celles qui le font sans raison médicale avérée. Des chercheurs Australiens ont constaté que les produits sans gluten ont les mêmes qualités nutritionnelles que ceux qui en possèdent (Brit. J. Nutr., juin 2015).

## Journée mondiale du diabète Saint Amand, le 26 novembre 2016

La journée était organisée par la CPAM de Bourges en partenariat avec le contrat local de santé du Berry St Amandois, la ville de St Amand, CAMEL, AFD 18, l'IRSA, le Centre Hospitalier de St Amand, l'école d'aides soignants de St Amand, le comité départemental de gym volontaire.

CAMEL était invité à présenter son activité développée sur le secteur et a proposé avec le CH de St Amand, des dépistages aux visiteurs : une cinquantaine a été réalisée.

RENCONTRE **DIABÈTE** | jeudi 26 novembre 2015  
Salle du Secteur Jeunesse (CRAB)

**Ne faites pas l'autruche, testez-vous !**

Vous avez des questions sur la nutrition et le diabète?  
**Parlons-en !**

Venez calculer votre IMC  
Prendre votre tension  
Testez votre glycémie

Rencontrez les partenaires diabète du Cher

Salle du Secteur Jeunesse (CRAB)  
700 avenue Jean Giraudoux  
18200 St Amand-Montrond  
Contact : 02 48 55 49 44  
De 10h à 15h

## Le chocolat



### Un peu d'histoire...

Le commencement des fêtes rime souvent avec la distribution de boîtes de chocolat de toutes sortes. Fourrés, pralinés, aux noisettes, au lait, blanc, noir... Il en existe pour tous les goûts. Pour revenir à son origine, il faut savoir que le chocolat est le produit obtenu après de nombreuses transformations des fèves de cacao. Ces fèves de cacao sont contenues dans des cabosses, fruits du cacaoyer.

Suite à plusieurs procédés industriels tels que le broyage et la fermentation de la fève de cacao, nous obtenons une poudre communément appelée cacao. L'ensemble de ces opérations permet également d'obtenir la pâte de cacao, utilisée dans les chocolateries, ainsi que le beurre de cacao.

Le cacao est donc à la base de tous nos chocolats. En effet, le chocolat est obtenu à partir de la pâte de cacao, du sucre et de l'addition ou non du beurre de cacao. La pâte, le beurre de cacao et le sucre sont donc les principaux constituants du chocolat.

### Chocolat au lait, chocolat blanc ou noir... Qu'est-ce qui les différencie ?

Le chocolat au lait est composé d'au moins 30% de cacao et 18% de matières sèches de lait dont 4,5% de matière grasse lactique.

Le chocolat blanc est une préparation à base de beurre de cacao, additionné de sucre, de lait et d'arôme. Bien qu'il soit reconnu comme chocolat, il n'est pas composé de cacao.

Nous comptons environ 60% de glucides et 30% de lipides pour ces deux sortes de chocolat.

Le chocolat noir est le plus pur car il contient du cacao (pâte de cacao et beurre de cacao) et du sucre.

Le chocolat noir à déguster (à 70% de cacao) contient moins de glucides que les chocolats au lait ou blanc cependant celui-ci est constitué de plus de lipides. En effet, nous estimons en moyenne que le chocolat noir contient 30% de glucides et environ 40% de lipides

Il faut savoir que plus le chocolat a un pourcentage élevé en cacao moins il contient de sucre et plus il est amer. Une tablette à 70% de cacao reste du chocolat assez pauvre en sucres.

Le chocolat est considéré comme un anti-stress du fait de sa composition en magnésium. De nombreuses études ont montré que ce minéral aidait à la prévention négative du stress. Donc en plus de son goût, le chocolat pourrait avoir des bienfaits sur notre santé, tout en limitant sa consommation.

### Muffin au chocolat

#### Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 yaourt
- 6 carrés de chocolat
- 120 g de farine
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de cacao non sucré
- 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique

Préchauffez le four th.6 (180°C)

Mélangez la farine, la levure, le sel, le sucre et le cacao.

A part, mélangez l'œuf et le yaourt.

Mélangez rapidement les 2 préparations.

Dans un moule à muffins, mettez un peu de pâte, 1 carré de chocolat et recouvrez de pâte.

Enfournez pendant 20 min. Consommez de préférence tiède.

