

# « 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

La lecture récente d'un ouvrage « La banalisation de l'humain dans le système de soins » (M. Dupuis, R. Gueibe, W. Hesbeen) m'a poussée à m'interroger sur la manière dont CAMEL s'intéresse au malade et à son devenir en tant que sujet singulier.

La recherche médicale et l'évolution des technologies ont permis au système de soins de proposer aux personnes souffrant de maladies chroniques des moyens d'action de plus en plus audacieux.

Les politiques publiques passent et chacun doit s'adapter. La place de l'humain, qu'il soit soigné ou soignant, y est-elle vraiment (re)pensée ? Les patients restent avec leurs maladies chroniques. Politiques publiques ou non, le quotidien, 365 jours sur 365, année après année, est toujours le même : traitement, surveillance, douleurs, mal être, complications, soins, discriminations... la technologie a ses limites.

Si l'on en juge par vos témoignages quotidiens, CAMEL est un lieu d'écoute et de soutien pour tous ceux qui en ont besoin. Chaque intervenant s'investit au travers de formations, de réunions mensuelles en soirée, pour vous apporter le meilleur en terme de réponses et d'accompagnement et vous permettre de vous rapprocher de l'autonomie recherchée.

Ensemble, poursuivons notre chemin pour que l'humain reste au centre de nos préoccupations.

Dans ce numéro, vous retrouverez vos rubriques habituelles : médicale, des conseils pour entretenir vos muscles, des informations diverses et pour terminer informations nutritionnelles et recettes.

**TRES BEL ETE A TOUS !**

*Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale du réseau*

Sommaire	P
Edito	1
Rubrique médicale	1
Quelques mouvements de gymnastique	2
Revue de Presse	3
Parents – Enfants diabétiques de type1 : Participation au mois des familles	3
Trois épices et une recette : Tarte rhubarbe caramel	4



## Sportif d'un jour, sportif de tous les jours !

Comment optimiser simplement vos besoins énergétiques pour éviter les désagréments d'une activité ludique et nécessaire à votre santé.

L'exercice physique qu'elle que soit sa forme nécessite une production d'énergie pour faire face aux dépenses : du ménage à domicile au tennis intensif, en passant par le golf. L'organisme devrait dépenser du glucose et des acides gras. L'augmentation de la dépense énergétique et l'accélération du taux de renouvellement des protéines musculaires doivent être compensées par des boissons riches en glucose (jus de pommes ou oranges + une pincée de sel) pendant l'effort quelques gorgées toutes les 10 à 15 min et des apports en protéines (20 - 25 g) pour des sujets de 80 kg.

En règle générale : une part de protéines pour deux parts de glucides.

Par ailleurs l'alimentation saine couvre les besoins en micro nutriments sauf la course à pied de longue durée ou les besoins supplémentaires en fer sont nécessaires.

Attention aux pertes hydriques pendant l'effort NE PAS DÉPASSER 2 % DE PERTE, car cela entraîne une baisse de performance de 20 %. En pratique pour 60 kg, il faut perdre moins de 1,2 kg.

En conclusion après l'effort, il faut récupérer.

### RÉCUPÉRATION HYDRIQUE

Boire 1,5 fois de ce que l'on a perdu. Perdre 1kg correspond à un litre d'où boire 1 litre 1/2 d'eau riche en sodium (Vichy).

### RÉCUPÉRATION ÉNERGÉTIQUE

C'est à dire des glucides : liquide ou solide : Un fruit, une compote, une barre énergétique de céréales, du pain avec de la confiture, pain d'épices.

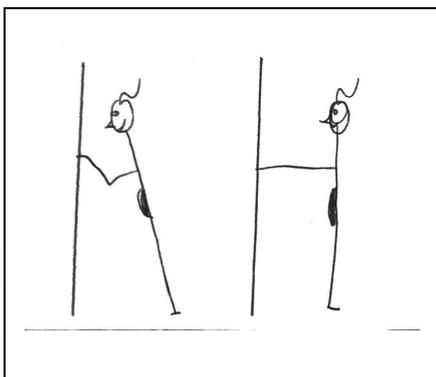
### RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

A base de protéines autour de 20 g d'absorption rapide type " lactosérum " appelé dans la communauté sportive " WHEY "

**BONNE ACTIVITÉ SPORTIVE A TOUS !!**

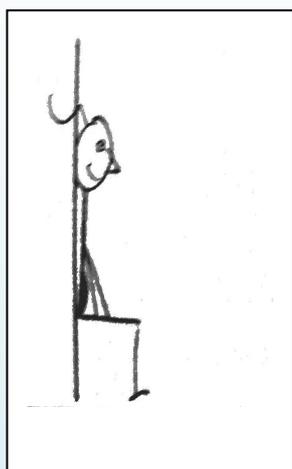
*Pierre PROVENDIER, médecin coordonateur de CAMEL*

QUELQUES MOUVEMENTS DE GYMNASTIQUE POUR RENFORCER VOS MUSCLES



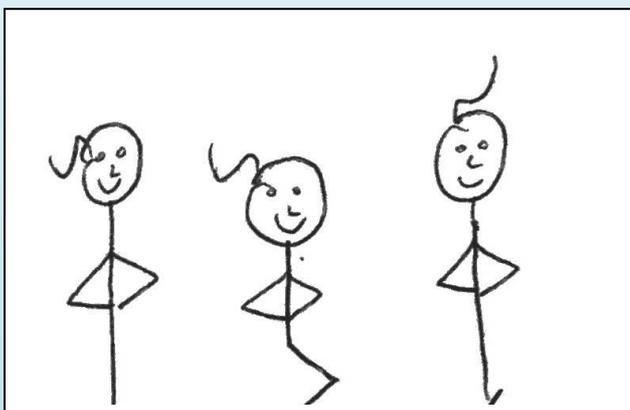
**BICEPS**

Pompes contre un mur :  
30 fois mains parallèles  
30 fois mains tournées l'une vers l'autre



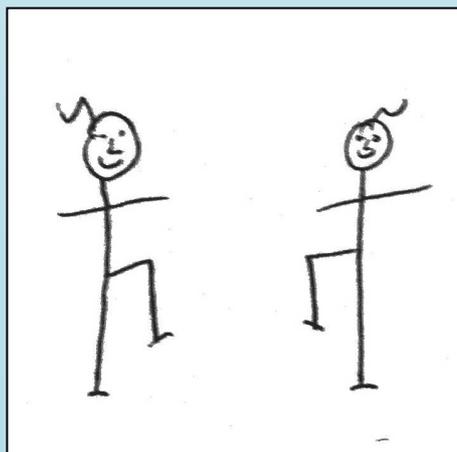
**CUISSES**

Maintenir la position jambes fléchies et cuisses à l'horizontale contre un mur



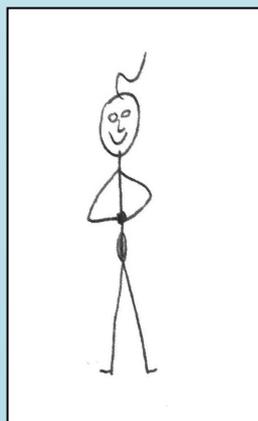
**MOLLETS**

Monter en demi pointes  
- Jambes fléchies  
- Jambes tendues  
Puis redescendre.



**FESSIERS**

Monter les genoux



**FESSIERS**

Contraction des fessiers (+ pression des mains pour les pectoraux)

**L'ENTRAINEMENT**

L'entraînement peut durer entre 15 et 45 mn. Selon vos capacités, vous pouvez augmenter de 5 mn par mois la durée d'entraînement. Répéter les exercices 10 fois dans un premier temps, vous pourrez passer à 15 répétitions au bout d'un ou deux mois de pratique régulière. Entre chaque exercice, récupérez pendant une durée équivalente à l'exercice en respirant profondément (même pendant la récupération, vous vous dépensez).

Ces exercices sont à effectuer selon vos capacités, vous pouvez diminuer l'amplitude des mouvements, les faire assis sur une chaise. Ils sont à adapter selon vos propres aptitudes physiques.

En cas de doute ou de difficultés, n'hésitez pas à en parler avec votre éducatrice sportive de CAMEL qui saura vous conseiller.

➡ Pendant la durée des exercices, il est important de **soigner sa respiration**.

➡ Attention à la **position de votre dos** pendant les exercices. Il doit rester droit et la nuque doit se trouver dans le prolongement du corps. N'hésitez pas à demander à un proche de vous observer si besoin.

*Maryanick PHAM VANG XUA, éducatrice médico-sportive*



Par David AUTHIER

## Manger comme les hommes préhistoriques : le régime « paléo » Science&Vie, février 2016

Le régime « paléo » devient de plus en plus populaire, il consiste à exclure notamment les céréales, produits laitiers, féculents, légumineuses, produits transformés et sucre raffiné au profit de la viande, des œufs, du poisson, des fruits et légumes pauvres en amidon, des baies et des fruits à coque. L'idée est que notre cerveau, et notre corps ont connu une lente évolution depuis la préhistoire et seraient donc plus adaptés à ce type de régime que pratiquaient nos ancêtres avant l'apparition de l'agriculture. L'objectif est de se protéger de nombreuses pathologies : cancers, diabète, maladies cardiovasculaires...

Cependant, penser que supprimer les yaourts et réhabiliter les rognons peut aider à vivre en meilleure santé ; cela est tout à fait erroné. Tout d'abord, Marylène Patou-Mathis, chercheuse à l'Institut de paléontologie humaine, précise que le régime « paléo » ne correspond pas à ce que l'on mangeait au paléolithique. Par exemple, les glucides ont été consommés bien avant cette époque. De plus, au paléolithique, comme maintenant, l'alimentation des humains variait beaucoup en fonction des climats et de la géographie. D'un point de vue biologique, les aliments d'aujourd'hui n'ont plus rien à voir avec ceux de la préhistoire. Donc si les bénéfices d'un tel régime ne sont pas du tout évidents, la nutritionniste Florence Foucaut précise que la suppression de familles d'aliments comme les produits laitiers ou les féculents, expose à des risques de carences.

### Quelques brèves...

- Stéphane Potvin, neurologue et spécialiste des effets des drogues sur le cerveau, vient de montrer que les images négatives liées au tabac présentes entre autre sur les paquets de cigarettes sont efficaces sur les...non fumeurs ! Mais pas sur les fumeurs... (Science&Vie, février 2016) ;
- Des chercheurs sino-américains viennent de montrer que les tomates ont plus de goût lorsqu'elles sont conservées hors du réfrigérateur, c'est à dire à 20°C plutôt qu'à 5°C (Hors Science, septembre 2015) ;
- Des chercheurs de l'université de Riyad ont montré qu'il ne faut pas accorder de confiance au réseau social Twitter pour obtenir une information fiable concernant la santé. Dans l'étude plus de la moitié des tweets diffusaient des informations infondées : 20% des tweets provenant des services publics, 38% des médecins, 58% pour les diététiciens et 68% pour les organismes de santé privés.

Dans le cadre du mois des familles, organisé par le **REAAP18** (Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents du Cher), **CAMEL s'est associé à l'unité de Pédiatrie du Centre Hospitalier Jacques Cœur** pour proposer un atelier « **Parents, enfants et enfants, partageons autour du diabète** ».

Cet après-midi familial était consacré à l'échange :

- Un temps d'échange pour les parents animé par une infirmière et une psychologue de CAMEL.
- Des ateliers ludiques pour les enfants animés par une diététicienne et l'art thérapeute de CAMEL et une infirmière de l'unité de pédiatrie.

5 familles étaient présentes.

Les enfants ont pu dessiner autour de leur vécu au quotidien du diabète dans la famille (photo ci-contre).



## Trois épices et une recette



Les épices : au service de nos papilles gustatives et de notre santé !

Les épices sont des substances végétales d'origine indigènes ou exotiques aromatiques ou d'une saveur chaude et piquante, employées pour rehausser le goût des aliments ou d'y ajouter les principes stimulants qui y sont contenus.

En plus de leur usage culinaire et médicinal très prisé, elles ont beaucoup contribué à une monopolisation des échanges commerciaux par la compagnie des Indes ; c'est grâce à un botaniste français, Pierre POIVRE (1719 1766), que le monopole hollandais dans les îles Moluques fut brisé ; en transportant des plants jusqu'à l'île de France (Ile Maurice actuelle), il parvint ainsi à diffuser la culture des canneliers, girofliers et muscadiers.



**La cannelle**, (*Cinnamomum zeylanicum*) du Sri Lanka ou des Seychelles, est l'écorce d'un jeune arbre appartenant à la famille des Lauracées, un lointain parent du laurier. Son nom, cannelle, provient du latin *cannula* qui signifie tuyau ou roseau, l'aspect sous lequel elle était livrée en Occident. Elle se présente sous forme de bâtonnet ou de poudre. C'est la plus ancienne des épices, puisque citée dans le *Cantique des Cantiques* au Xème siècle avant J.C. comme symbole de la sagesse. Elle fut redécouverte au XVIème siècle par les Portugais. Au plan médicinal, elle est censée



stimuler la digestion et la respiration, être antiseptique, elle est parfois indiquée dans l'atonie et les spasmes gastro-intestinaux, l'asthénie grippale. En usage culinaire, son arôme puissant, fin et sucré agrmente les plats sucrés, les boissons et se marie très bien aux viandes et poissons ainsi qu'aux currys et pilafs ; cependant son goût peut être amer.

**Le gingembre** est le rhizome d'une grande plante tropicale de la famille des Zingibéracées. Il est consommé pour son odeur camphrée et poivrée et sa saveur piquante. Le gingembre a une action anti-inflammatoire, soigne en particulier la douleur et les symptômes des rhumatismes inflammatoires. Au plan culinaire, il assaisonne les currys et les mijotés, les viandes et poissons et il relève le goût du pain d'épice, le riz au lait et les salades de fruits.

**La vanille** est le fruit d'une liane géante et grimpante, le vanillier qui appartient à la famille des Orchidées. C'est dans l'île de la Réunion, que le procédé de fécondation artificielle fut réalisé pour la première fois en 1841. Ni vraiment épice, ni aromate, cette gousse étroite de 16 à 30 cm de long serait plutôt un parfum condimentaire qui acquiert son odeur parfumée après la cueillette. Originaires du Mexique, les Aztèques l'utilisaient également comme remède pour lutter contre la fatigue, les angoisses et aussi comme aphrodisiaque !

Régine PROTIN, diététicienne nutritionniste

### Tarte rhubarbe caramel : acidité en moins et pointe d'épices en plus (De José MARTINEZ, hebdomadaire)

Pour 6 parts

Préparation et cuisson 1h

La pâte : 250g de farine, 25 g de sucre semoule, 125 g de beurre mou, 1 œuf, 1 gousse de vanille

La garniture : 500 g de rhubarbe, 200 g de sucre semoule, 1 gousse de vanille, 1 bâton de cannelle, le jus d'un citron, 100 g de crème fleurette, l'écorce d'une orange sèche, 3 fleurs de badiane, 20 g de sucre glace.

Faire la pâte en mélangeant les ingrédients du bout des doigts. Fendre la gousse de vanille et extraire avec un couteau l'intérieur. Réserver la boule de pâte 1h au réfrigérateur .

Allumer le four à 180°C. Eplucher la rhubarbe et la couper en bâtonnets d'environ 7 cm.

Ranger les bâtonnets de rhubarbe côte à côte dans un plat allant au four. Les saupoudrer de 80 g de sucre et les laisser cuire 20 à 25 mn.

Verser dans une casserole le reste de sucre (120g), ajouter 1 cuiller à soupe d'eau et laisser cuire afin d'obtenir un caramel. Au début de sa coloration, ajouter le bâton de cannelle concassé, la gousse de vanille, les fleurs de badiane et laisser cuire jusqu'à ce que la caramel soit bien doré.

Ajouter alors le jus de citron et 1 dl d'eau et réserver.

Retirer la pâte du réfrigérateur, l'étaler sur le moule à tarte (25 cm de diamètre), piquer le fond et faire cuire à blanc 15 mn.

Hacher l'écorce d'orange.

Monter la crème en chantilly en y ajoutant le sucre glace et l'écorce d'orange.

Lorsque le fond de cette tarte est cuit, le laisser refroidir. Garnir de crème chantilly.

Disposer dessus les bâtonnets de rhubarbe et napper de caramel aux épices. Servir aussitôt.



Une part apporte l'équivalent de 60g de pain + 20g de beurre + 1 portion de fruit + 20g de sucre.