

« La lettre de CAMEL »

Château des Gadeaux – 145 avenue F. Mitterrand – 18 000 BOURGES - ☎ 02 48 48 57 44 –
✉ www.camel18.fr - reseau.diabete@ch-bourges.fr

Edito

Pendant mon trajet en voiture, j'écoutais une émission sur une radio nationale très connue où la parole est donnée aux auditeurs. Le sujet du jour était comment lutter contre la chaleur l'été. L'invité, représentant la Santé Publique, proposait des conseils pour se protéger, comme se rendre dans les magasins climatisés ou au cinéma. L'auditrice au téléphone, handicapée physique sévère ne pouvant quitter son lit et encore moins son appartement seule et résidant en zone rurale, a remercié l'invité pour ses bons conseils et lui a demandé comment, elle, pouvait faire. Devant la gêne de l'invité, le journaliste a fini par dire que le handicap n'était pas le sujet du jour et qu'elle devait laisser la place à un autre auditeur. Morale de l'histoire (il pourrait y en avoir plusieurs !) arrange toi pour ne pas cumuler les problèmes ou alors débrouille toi seul !

En attendant la réponse de nos tutelles concernant le devenir du programme d'éducation thérapeutique « obésité de l'adulte », qui tarde à venir, suivez les conseils de la santé publique « Manger cinq fruits et légumes par jour et bouger plus ! »

Dans notre nouveau numéro de la Lettre de CAMEL, la rubrique médicale vous suggère de rester optimiste. Les psychologues décryptent la symbolique de l'acte de manger. Les figues sont à l'honneur de la rubrique diététique avec une recette sucrée-salée. Enfin vous lirez le dernier volet de la rubrique « revue de presse » tenue avec assiduité par David AUTHIER qui quitte le réseau pour de nouvelles missions dans une autre région.

Au nom de toute l'équipe, je remercie David pour tout ce qu'il a pu nous apporter à tous, toujours avec sourire et bonne humeur. Nous lui adressons tous nos vœux de réussite et de bonheur.

TRES BEL ETE A TOUS !

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale du réseau

Sommaire	P
Edito	1
Rubrique médicale	1
Qu'est ce qu'il y a derrière le fait de manger ?	2
Revue de Presse	3
Activités du trimestre en photos	3
Les figues Pavé de cabillaud aux figues	4



C'est l'été, et la chaleur arrive ! Avec les barbecues et sorties en famille ou entre amis. Profitons-en pour bouger plus (ballades, baignades, vélo, jogging...) manger différemment, et projeter une vie avec, et non contre le diabète et /ou l'excès de poids en se donnant les moyens d'y arriver :
Objectifs réalisables, alimentation mieux adaptée, activité physique plus régulière ;
joindre l'utile à l'agréable (pique nique en haut de la colline après une randonnée...)

« S'adapter, c'est vivre mieux ! SOURIEZ, VOUS ÊTES FILMES !

*Henri FAU, médecin coordonateur de CAMEL
L'optimiste de service.*

Qu'est ce qu'il y a derrière le fait de manger ?

Manger pourrait passer pour un acte anodin et banal, cependant il fait partie des comportements les plus complexes de l'être humain. Chaque personne se construit sa propre histoire alimentaire qui résulte de l'interaction de différents facteurs biologiques, culturels/sociétaux et psychologiques.

Nous n'allons pas développer ici les aspects biologique et vital de l'alimentation.

Nos habitudes alimentaires sont façonnées par le pays où nous vivons. Chaque pays a ses traditions culinaires issues de l'histoire du pays et fondées sur le climat, la production alimentaire et l'offre industrielle, la religion. Ainsi, l'aspect culturel détermine certaines règles qui organisent les repas, par exemple : manger sucré au petit déjeuner, l'heure du déjeuner fixe, la durée et le choix des aliments lors des repas de fêtes. Autre exemple, depuis quelques décennies, les organismes de la santé publique mettent l'accent sur le lien entre l'alimentation et la santé. La recherche de la perfection diététique anime de plus en plus de personnes, l'impératif de l'équilibre alimentaire organise de plus en plus notre rapport à la nourriture...

A une échelle plus petite, dans chaque famille modèle, à sa manière, la place du repas et des habitudes aussi s'y installent. On peut observer, par exemple le fait de prendre le repas en famille ou non, le rituel des repas de dimanche, la durée des repas ou encore manger avec ou sans la télé etc. Mais aussi, de quelles façons la préparation et la prise du repas ont été investies : est-ce une contrainte, une obligation, un plaisir, un moment privilégié familial, pour soi ... ?

Au niveau plus subjectif et personnel, notre façon de manger est en lien étroit avec notre vécu d'enfance. Le développement de la vie psychique du petit humain se focalise dans les premiers mois de sa vie sur l'oralité (succion, exploration du monde par la bouche). Ainsi, lorsque le bébé est nourri, il ne reçoit pas uniquement cet objet concret qu'est la nourriture mais tout ce qui est véhiculé avec elle : les émotions, les paroles prononcées et l'humeur de la personne nourrissante. L'affectivité influence

notre envie de manger, de goûter, de nous ouvrir à des saveurs inconnues. Sur ce besoin physiologique primaire et fondamental, s'étaye donc la notion de désir et d'ouverture à l'autre. Notre alimentation fait appel à la sensation de faim, au plaisir et au désir.

Lorsqu'on mange son plat préféré, cette action se réfère davantage aux aspects affectifs et non biologiques. Il ne s'agit pas d'assouvir sa faim, mais plutôt de re-vivre le plaisir, de retrouver les émotions positives qui ont été vécues et ressenties dans le passé.

Ainsi, à la question " pourquoi mangeons-nous ? ", il y a une multitude de réponses. Chaque personne a ses propres raisons privilégiées et parfois contradictoires :

- pour la convivialité et le partage entre amis et avec la famille
- pour se maintenir en bonne santé
- pour le plaisir gustatif et l'art culinaire
- pour se reconforter, se remonter le moral et répondre à sa solitude
- sous l'influence des messages publicitaires et de la mode
- ...

Pour conclure, nous dirons que notre manière de manger fait partie de notre identité, de notre histoire personnelle et familiale, comporte les empreintes des relations avec ceux qui nous ont maternés et qui nous ont aimés. De ce fait, lorsqu'une personne est amenée à modifier ses habitudes alimentaires, il s'agit d'un processus complexe et long car cela revient à réaménager son rapport à soi-même et au monde.

Agnès KAN et Béata VINCENT, psychologues du réseau

Sources :

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. Alimentation atout prix. Saint Denis : INPES, 2005





Par David AUTHIER

Quand le sel favorise le sucre... Science&Vie, juin 2016

Une équipe du CHRU de Lille a mené une recherche sur l'influence du sel sur l'évolution de la glycémie de patients souffrant de diabète de type 2. En effet, il semble que le sel joue un rôle majeur dans l'absorption du glucose à travers la paroi intestinale. Ajouter du sel à l'alimentation déclenche l'absorption du glucose dès le début de l'intestin et augmente sa concentration dans le sang. « *Eviter de consommer sucre et sel en même temps –comme dans les plats industriels- aide donc à lutter contre le diabète chez les personnes à risque et favorise le contrôle de la glycémie chez celles déjà touchées* », explique François Pattou, responsable de ces travaux.

Quelques brèves...

- Halte aux régimes ! Une grande étude démontre que le meilleur moyen de garder la ligne consiste à adopter une alimentation « intuitive ». Les personnes les moins à risque de surpoids et d'obésité sont celles qui mangent tout ce qu'elles veulent quand leur corps le réclame, ne se forcent pas si elles manquent d'appétit, et n'utilisent pas la nourriture contre le stress. (Obesity, mars 2016).
- Des chercheurs japonais viennent d'expliquer pourquoi nous dormons moins bien la première nuit passée dans un environnement non familial. En cause, un mécanisme de défense qui fait que pour anticiper les dangers potentiels, le cerveau ne dort... que d'un hémisphère. Ils ont constaté que la moitié gauche du cerveau fait le guet, réagissant à la moindre stimulation. Ainsi les chances de réveil augmentent et la réactivité est aussitôt maximale. (Curr. Biology, avril 2016).
- C'était ma dernière revue de presse... Je pars travailler sous d'autres horizons et quitte le Cher et donc le réseau CAMEL. Je tenais à remercier chaleureusement toute l'équipe de direction ainsi que tous les intervenants pour les 12 ans passés à travailler à leur côté. Merci également aux patients, j'ai tellement appris de vous et par vous. Ceux qui ont participé et sont intéressés par la recherche que j'ai menée peuvent contacter le réseau, je transmettrai les résultats avec plaisir. Tout seul on va plus vite mais ensemble on va plus loin, alors, vive le réseau CAMEL !

Un stand tenu avec AFD 18 au trail de Menetou Salon le 28 mai 2016.



Sortie à Briard le 30 juin 2016 : ramassage d'émaux pour les ateliers d'art thérapie, pique nique et randonnée. Une belle journée !



Les figues

Les figues sont un festival de couleurs et de saveurs. Blanches, noires, rouges, violettes ou bicolores, elles restent avant tout un fruit gourmand et gorgé de soleil. Le figuier étant cultivé depuis l'Antiquité dans le bassin méditerranéen, les figues font partie de l'alimentation de cette région depuis des millénaires.

Il existe plusieurs centaines d'espèces de figuiers. Les figuiers domestiques se répartissent en deux groupes : les **unifères** qui donnent des fruits une fois par an et les **bifères** qui fleurissent au printemps et à l'automne et donnent donc deux récoltes.

La figue « made in France » est cultivée à 75% dans le Var.

La variété la plus populaire est la figue de Solliès. Elle bénéficie d'une AOC pour son goût unique. Sa forme en toupie aplatie, sa peau épaisse violette noire à rayures, sa chair rose framboise à rouge grenat, peu juteuse, sucrée et savoureuse nous enchantent de mi-août à mi-septembre.

On trouve des figues sur les étals de juin à octobre. Après il reste les figues séchées pour profiter des multiples bienfaits de ce fruit.

Dans le panier

A l'achat, il est important de choisir de belles figues, à la fois fermes et charnues.

La figue doit être parfumée et à point car, une fois cueillie, elle ne mûrit plus.

L'idéal est de les consommer dès que possible après achat avant qu'elles ne commencent à dessécher.

Elles peuvent être conservées 4 jours à température ambiante. Elles apprécient peu le séjour au réfrigérateur (une semaine maximum car cela altère leur goût).

Par contre, elles se congèlent plutôt bien (par moitié de fruit à plat).

Nutrition et bienfaits

Contrairement aux idées reçues, les figues fraîches font partie des fruits moyennement sucrés (13 g de glucides/100 g). A l'inverse les figues séchées sont riches en glucides (50 de glucides/ 100g).

Elles font partie des fruits les plus riches en minéraux (potassium, calcium, phosphore, magnésium) et apportent des vitamines (A,B,C) au même titre que les autres fruits.

Ses bienfaits énergétiques étaient déjà connus des athlètes romains qui la consommaient à l'époque. Aujourd'hui, les sportifs la dégustent sèche pour reprendre des forces.

Sucrées ou salées

Véritable délice à déguster cuites ou crues, les figues se marient aussi bien avec du sucré qu'avec du salé.

Les figues sont très simples à préparer, elles ne nécessitent pas d'épluchage, peut-être au besoin, une petite coupe au niveau du pédoncule où la peau est légèrement plus épaisse.

Dégustées nature, les figues sont délicieuses.

Elles pourront être accommodées en desserts, en confitures.

Les amateurs de salé, les dégusteront avec du foie gras ou du jambon cru ou en accompagnement de viande ou avec du fromage de chèvre ou brebis.

Pavé de cabillaud et figues

Pour 2 personnes :

300 g de dos (ou darnes) de cabillaud

4 figues fraîches

2 tranches de jambon cru (Bayonne, Parme...)

2 c. à café d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

Romarin, baies roses, sel



Préchauffer le four à 180° (th6).

Essuyer les figues. Couper 2 figues en tranches et les 2 autres en quartiers.

Disposer les tranches de figues sur les morceaux de cabillaud.

Envelopper les morceaux de poisson recouvert de figues avec les tranches de jambon cru.

Fixer l'ensemble avec un pic en bois.

Les mettre dans un plat à four. Placer les quartiers de figues autour. Ajouter le romarin et arroser avec l'huile d'olive.

Cuire au four pendant 15 minutes.

Au moment de servir, arroser de vinaigre balsamique et saupoudrer de baies roses concassées.