

Voyage dans le monde mycologique

Dans la langue commune, le terme « champignon » désigne un organisme vivant charnu, constitué généralement d'un pied surmonté d'un chapeau, à l'image du champignon de Paris ou champignon cultivé.

Un peu d'histoire

Les champignons font partie de l'héritage le plus ancien de la nourriture des hommes. Nos ancêtres préhistoriques consommaient les champignons sauvages mais ils étaient aussi effrayés par leur pouvoir toxique ; Grecs et Romains, friands de champignons, savaient obtenir les « Pholiottes » en recouvrant de fumier et de cendre des souches de figuier. Cette même technique sera reprise à la Renaissance par les Toscans et c'est la Quintinie, le célèbre jardinier de Louis XIV qui fera beaucoup progresser les techniques de culture. Ce sera en 1810, qu'un horticulteur eut l'idée de cultiver les champignons dans des carrières abandonnées du sud de Paris pour permettre une production annuelle continue, à l'abri des grandes variations thermiques.

Le champignon cultivé ou champignon de Paris a une composition nutritionnelle proche de celles des légumes, riche en eau, en fibres, minéraux et vitamines du groupe B (B3, B5, B2), vitamine K et, peu énergétique (15 kcal aux 100g)

La cueillette ou le ramassage des champignons sauvages

Agaric champêtre (Rosé des prés), Bolets, Cèpes, Girolle (chanterelle commune), lépiote élevée (coulemelle), Morille, Trompette de la mort, Truffe etc... tous ces noms peuvent émoustiller le palais des amateurs ! Mais des cas d'intoxication se renouvellent et perdurent chaque année, la vigilance s'impose et il est recommandé : (source ANSES et DGS).

- De ne ramasser que les champignons parfaitement connus : certains d'entre eux, hautement toxiques, ressemblent beaucoup aux espèces comestibles ;
- Au moindre doute sur l'état ou l'identification d'un des champignons récoltés, de ne pas consommer la récolte avant de l'avoir fait contrôler par un spécialiste (pharmaciens ou associations et sociétés de mycologie régionales par exemples) ;
- De cueillir uniquement les spécimens en bon état et de prélever la totalité du champignon (pied et chapeau), afin d'en permettre l'identification ;
- De bien séparer par espèce les champignons récoltés pour éviter le mélange de morceaux de champignons vénéneux avec des champignons comestibles ;
- De se laver soigneusement les mains après la récolte ;
- De ne jamais proposer de champignons cueillis à de jeunes enfants, femmes enceintes ou personnes fragiles, si des doutes persistent sur leur caractère comestible et s'ils n'ont pas été identifiés par un spécialiste.

Par ailleurs, il est également recommandé :

- De ne pas cueillir les champignons près de sites pollués (bords de routes, aires industrielles, décharges) ;
- De déposer les champignons séparément dans une caisse ou un carton pour favoriser leur bonne conservation, mais jamais dans un sac plastique qui accélère le pourrissement ;
- De conserver les champignons à part et dans de bonnes conditions au réfrigérateur et de les consommer dans les deux jours au maximum après la cueillette ;
- De consommer les champignons après une cuisson suffisante et de ne jamais les consommer crus.



Feuilleté d'aiguillette baronne aux pleurotes pour 4 à 6 personnes

800g d'aiguillette baronne, 250g de pleurotes, 2 échalotes, 1 bouquet de persil
200g de pâte feuilletée, 30g de beurre, 1 jaune d'œuf, 5 cl d'huile d'olive, sel et poivre du moulin

Faire préchauffer le four Thermostat 7 (180°-200°C)

Nettoyer les pleurotes et les détailler en petits morceaux

Faire fondre le beurre dans une poêle avec les échalotes émincées.

Ajouter les pleurotes et les laisser dorer quelques minutes. Saler, poivrer, puis ajouter le persil haché.

Saisir l'aiguillette baronne 2mn à la poêle dans 3cl d'huile puis l'égoutter sur un papier absorbant. Saler et poivrer.

Etaler la pâte feuilletée et la couper en 2 rectangles un peu plus grands que l'aiguillette.

Répartir les champignons sur un rectangle de pâte, déposer l'aiguillette puis recouvrir du deuxième rectangle de pâte

Souder les bords et badigeonner le dessus de la pâte avec un peu de jaune d'œuf.

Mettre au four environ 20mn.

Découper délicatement des tranches et servir aussitôt avec une poêlée de pleurotes.

Régine PROTIN, diététicienne

« La lettre de CAMEL »

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

Edito

2016 : une année bien mitigée !

L'absence de solutions de financements pour le programme équilibre pondéral nous a contraint de suspendre l'aide apportée aux personnes souffrant d'obésité et par conséquent, à ne pas remplacer certains intervenants absents et à réduire le temps de travail pour d'autres. Nous avons également dû renoncer à l'organisation de la journée « Ateliers de Printemps ». Une subvention obtenue en fin d'année auprès du CDOS (Comité Départemental Olympique et Sportif) nous a permis tout de même d'ouvrir un créneau piscine hebdomadaire supplémentaire au centre de rééducation du Blaudy pour les personnes en surpoids.

Souhaitons que 2017 nous apporte de nouvelles perspectives ! Sachez que nous y travaillons pour vous.

Dans ce 68^{ème} numéro de la « Lettre de CAMEL », vous découvrirez comment éviter l'épuisement face au traitement, votre rubrique médicale, la présentation d'un nouvel atelier avant d'aborder les champignons et leur recette en fête.

A la suite d'une réunion organisée au « pied levé » sur Bourges, nous avons recueilli vos remarques concernant la présentation et le contenu de vos programmes. Vous découvrirez les modifications que nous avons apportées. Nous restons à votre écoute pour toutes suggestions.

Enfin de nouveaux ateliers vous sont proposés. Vous découvrirez la liste et les détails dans le courrier d'accompagnement.

Je vous souhaite, à toutes et à tous, de très belles fêtes de fin d'année.

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale du réseau

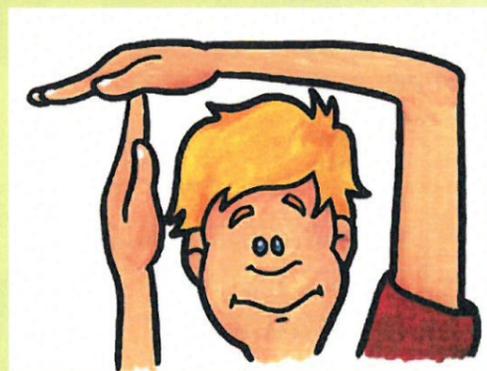
Sommaire	P
Edito	1
Photos des ateliers de fin d'année	1
Traitement : évitez le break !	2
Rubrique médicale	3
Nouveauté à CAMEL	3
Voyage dans le monde mycologique	4
Feuilleté d'aiguillette baronne aux pleurotes	4

Toute l'équipe de
CAMEL vous adresse ses
MEILLEURS VŒUX pour
2017



Vos réalisations dans les ateliers culinaires de décembre





TRAITEMENT : EVITEZ LE BREAK

Mon traitement : DUR DUR de le respecter ... Et c'est NATUREL ! Le traitement contre le diabète est contraignant, l'observer implique une motivation de tous les instants.

- **L'activité physique :** Essentielle, elle contribue autant que la nutrition à l'équilibre du diabète. En effet, elle agit comme l'insuline en facilitant l'entrée du glucose dans les cellules musculaires. En pratiquant une activité physique régulière et soutenue, on a donc un besoin moindre en insuline au quotidien.
- **L'alimentation :** L'alimentation vous accompagne tous les jours. Maîtriser ses propriétés, c'est en faire un instrument de plaisir !

La prise en charge médicamenteuse : Auto surveillance, examens, médicaments, insuline, pompe à insuline... La vie avec le diabète est parfois bien compliquée. L'efficacité de ces traitements s'améliore. Trop lentement, mais elle s'améliore.



« Le plus souvent, la récompense du traitement du diabète est exprimée de manière abstraite et négative : l'objectif serait d'éviter les complications. Il est difficile de se motiver puisque cette récompense est lointaine ». Gérard Reach est diabétologue à l'hôpital Avicenne à Bobigny(93). Il pense qu'il pourrait être naturel de ne pas respecter à la lettre son traitement : « Il est multiple, avec de nombreux comprimés et médicaments, des efforts à faire sur l'alimentation et l'activité physique. Le mieux est de commencer par les mesures hygiéno-diététiques (pour le Diabète de type 2), mais c'est plus facile à dire qu'à faire ! Car aime-t-on toujours s'alimenter ou bouger comme son corps le demande ? Souvent, les patients préfèrent privilégier les médicaments. Les raisons peuvent être multiples et tout à fait légitimes ! » Quand on n'aime pas le sport ou les légumes, appliquer les mesures hygiéno-diététiques reste difficile.

Vos professionnels de santé sont là pour vous aider, vous accompagner.

- Votre diabétologue et votre médecin traitant pour le suivi de votre diabète et de votre santé.
- Votre pharmacien le spécialiste de proximité du médicament et de ses effets.
- Vos intervenants du réseau CAMEL dans le cadre de l'éducation thérapeutique (diététiciennes, psychologues, éducatrices sportives, art thérapeute, infirmières).
- Tous les autres professionnels de santé à qui vous faites confiance.

Votre famille, vos amis ... sont là aussi.

Faire le mieux possible, c'est déjà beaucoup.

Sylvie POUCHAIN – Infirmière
Source : article « Traitement : Evitez le break » Equilibre Juillet Aout 2016



Cap au Sud

8h45 : Château des Gadeaux, le 15 Novembre 2016 : Sylvie, Dulcinia, Philippe, et votre serviteur, sommes sur le départ pour le Sud. Nous allons participer à la journée « Rencontre Diabète » organisée par la CPAM du Cher, logistique Amandine du CLS (Contrat Local de Santé) du pays ST Amandois, avec la participation de CAMEL et AFD 18 (c'est nous !) et des professionnels de santé du Boischaud-Marche à Chateaufort, que nous atteignons 1 heure plus tard.

10h00 : Pôle culturel de l'étang Merlin, très beau site, mis à disposition par la municipalité, après un café d'accueil nous nous installons pour la journée.

La CPAM du Cher avec des livrets et flyers, l'IFAS (école d'aides soignantes) et prise de tension et calcul d'IMC, les infirmières libérales du secteur, l'IRSA et glycémie capillaire, le stand CAMEL, avec Sylvie et Henri, dans d'autres salles atelier culinaire avec Aline, diététicienne (douceur au chocolat), test visuel avec l'opticienne, santé du pied avec Céline, pédicure podologue, information activité physique avec Carole CODEP (gym volontaire) le bon usage du médicament avec Magali, pharmacienne à Chateaufort et son équipe, de l'information AFD 18, avec Philippe et Dulcinia.

13h00 à 14h00 : pause sandwich (pas de vin du pays ...) Visite de la pharmacienne de Préverange qui nous assure de son intérêt pour cette journée.

14h00 à 15h15 : mini conférence avec plusieurs présentations :

Kinésithérapie adaptée au diabète avec exercices effectués « en live » par des patients et l'effet sur la glycémie.

L'équilibre alimentaire par Anne, diététicienne.

Education thérapeutique du patient à CAMEL, saynète avec Sylvie et Henri.

Questions – réponses après chaque intervention.

Au total 60 personnes sont venues, plusieurs inscriptions et un échange important entre patients et professionnels.

Les séniors nous signalent leurs difficultés à suivre des ateliers à 20 ou 30 km, mais sont motivés pour y assister dans un rayon proche.

Nous ferons en 2017 un programme adapté, à Chateaufort, avec plusieurs intervenants dans la journée, et 2 à 3 sessions sur 2 à 3 mois, en concertation avec les professionnels locaux et le CSL.

17h00 : retour au Château.

Comme à Argent-sur-Saône ou à Sancergues, les patients et les professionnels de santé des zones éloignées des grands centres sont très présents et méritent notre attention !

Henri FAU, médecin coordonnateur de CAMEL



LA GYMNASTIQUE AUTREMENT!!!!

Le Jeudi 5 Janvier 2017 le club de la « Sport Municipal de Bourges », SMB, gymnastique organise une séance de découverte GYM SANTÉ dans son gymnase spécialisé situé Place Pierre De Coubertin, de 11h15 à 12h15.

La séance abordera les thèmes "équilibre, mémorisation et coordination" sous forme d'ateliers et de circuits pédagogiques avec du matériel adapté.

Mme CLEMENT, SMB

