« La lettre de CARAMEL »

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

Edito

Le mouvement de démocratie sanitaire engendre la reconnaissance de droits et devoirs accrus pour les patients.

L'usager n'est plus un corps passif mais devient un citoyen malade appelé à être autonome et responsable dans son parcours de soins.

Son statut évolue au centre du système de santé mais n'est pas pour autant une uniformité d'usage.

Le patient est alors qualifié de « acteur », « informé », « expert », « ressource », « partenaire », « autonome » selon les contextes. Ce qui se traduit par des pratiques très diverses.

CARAMEL a mis cette réflexion au cœur de ses préoccupations. C'est pourquoi nous avons choisi de consacrer les

Ateliers de Printemps 2017 à « La place des patients ».

(Voir programme sur la plaquette jointe).

Dans ce 69ème numéro de la « Lettre de CARAMEL », vous découvrirez ci-dessous l'annonce d'une table ronde consacrée à l'obésité, « Quelques mots à lire », le retour de la revue de presse, l'annonce de deux séances d'essai à l'aviron indoor, avant de terminer par les dernières actualités en matière de nutrition et votre recette. *(Une nouvelle recette est mise en ligne chaque mois sur notre site internet* : www.caramel18.fr)

BONNE DÉCOUVERTE ! *Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale*

Sommaire	*P*
Edito	1
Semaine de la nutrition à Bourges et table ronde obésité	1
Quelques mots à lire	2
Revue de presse : lu dans la revue « Equilibre »	3
Essai aviron club de Bourges	3
Actualités en Nutrition	4
Salade de pâtes au blé complet	4

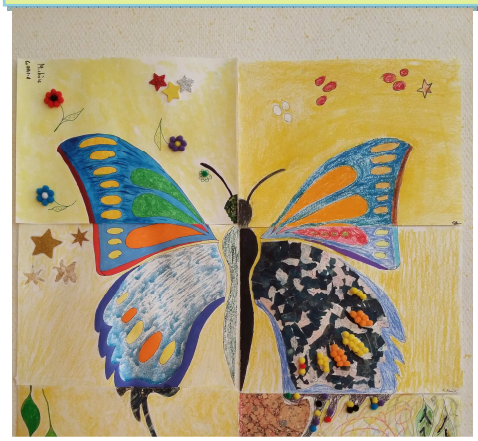


Table ronde dans le Cher organisée dans le cadre des journées européennes de l'obésité, à l'initiative du CSO (Centre Spécialisé en Obésité) de Tours, en partenariat avec le CLS (Contrat Local de Santé) de Bourges :

« Obésité, quels regards ? »

Vendredi 19 mai 2017 de 14h30 à 16h30

Lieu : Salle du Duc Jean - Hôtel du Département - 1 place Marcel Plaisant – 18 000 BOURGES

(Salle mise à disposition gracieusement par le Conseil Départemental)

L'idée forte est de donner, en priorité, la parole aux usagers (retour d'expériences, questionnements, difficultés,…) et de relayer la parole auprès des professionnels (questions/réponses, croiser les regards,…).

- Introduction de la réunion par M. VAN WASSHENOVE, Directeur territorial DT ARS 18.
- **Amandine Chardon, Présidente de** l'association Elisea de Besançon, **Paroles d'usagers**
- Dr Philippe Walker, Responsable de l'Unité Diabétologie-nutrition du Centre Hospitalier J. Cœur : Soignants-soignés ont un combat commun à mener : Ecouter et donner la parole aux usagers.
- Catherine Alagha, Psychologue et Sandrine Besse, Cadre de Santé, Unité de Diabétologie-nutrition du Centre Hospitalier J. Cœur : Les hospitalisations semaine => se redécouvrir, prendre soin de soi.
- Sylvie Laroche, Coordinatrice du Réseau Caramel : Présentation du réseau, des liens qui existent dans la ville => l'accompagnement en continu.
- Coralie Dégemard, éducatrice sportive STAPS au CHJC et Véronique Froidevaux, animatrice médico sportive de Caramel : l'activité physique adaptée et rôle de l'animateur médico sportif dans les soins de santé et de bien-être.
- Mireille LEROY, coordinatrice du CLS de Bourges, animera les échanges.

Venez nombreux !

Quelques mots à lire.

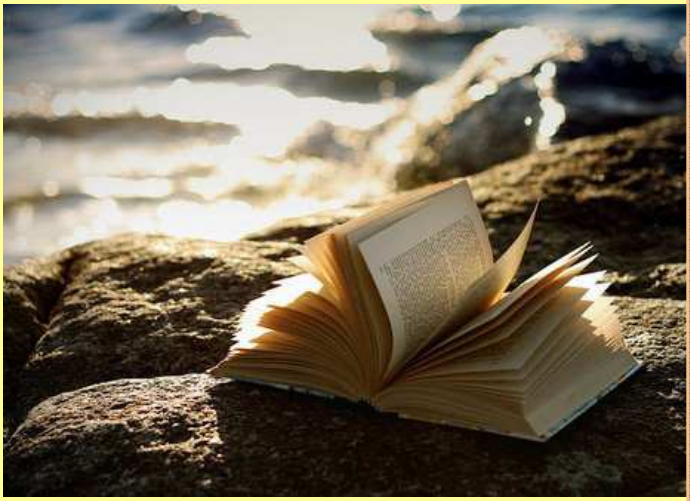
Si nous parlions un peu… entre nous.
Quels sont vos activités de loisirs : bricolage, jardinage, sport, couture, loisirs créatifs, cinéma ? Aimez-vous lire ?

Peu m'importe que cela soit de grands classiques, des romans policiers, d'amour, des romans « à l'eau de rose », de science-fiction, des romans historiques ou des biographies, des bandes dessinées ? Etes-vous abonné à un magazine ? À un « newspaper » régional ?

Moi je suis une grande lectrice de romans, une vraie « pagivore » en la matière. J'ai commencé à l'âge de… en fait je ne sais plus, par un peu de bibliothèque rose (un petit peu) puis la verte (un peu plus), puis dévoré tout ce que je pouvais lire (pour une adolescente) dans la bibliothèque de maman, dans celle de ma petite mémé (d'Artagnan entre autres) et maintenant, je monte la mienne.

Quelle frustration de ne pas pouvoir lire quelques lignes dans une journée, retrouver mes personnages, me replonger dans mon histoire ! Eh oui : « mes personnages, mon histoire… » Immersion totale, voyages dans le passé, dans le futur, je pleurs avec mes héros malmenés parfois, je me réjouis pour eux, je peste contre eux lorsque je ne les comprends pas, je déteste leurs adversaires et hais leurs ennemis, je grandis, je ris, je vieillis et je meurs avec eux… Ils triomphent toujours à la fin pourtant ; ils nous font vivre tellement de bons & de beaux moments, ils nous font traverser tellement d'évènements. Nous sommes malmenés, comme eux dans les pires situations physiques & psychologiques. Mais encore une fois, ils triomphent toujours à la fin.

Lecture « évasion » où je suis autant spectatrice que lectrice de l'histoire que j'ai choisie : tous ces mots, toutes ces émotions ressenties par les personnages, ces environnements, ces évènements vécus, ces époques dépeintes, retracées et imaginées, tous ces mondes voulus par l'auteur. Et ces dialogues… Ces dialogues nourris de quelle source, d'une envie de vivre une autre vie, sortis d'une imagination fertile et intarissable ?



Dans tous les cas, cette magie communicative suscite la réflexion :

- Moi à sa place, aurais-je fait ça comme ça ?
- Dit ça de cette manière ?
- L'autre jour dans le bureau du médecin moi j'ai fait pareil que le personnage principal de mon livre, je n'osais pas lui dire que le passage à l'insuline me faisait peur, que je n'en voulais pas, comme ce fils face à sa mère qui n'arrivait pas à lui dire les choses.

La lecture, de l'évasion ? Pas seulement apparemment. Des mots, des phrases : les lire & les dire, tout un art que la communication. **Qu'en pensez-vous ?**

Murielle LEMUHOT, secrétaire de CARAMEL

Par Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale de CARAMEL

Quelques brèves *(extraits de la revue Equilibre n°315- janvier février et n°316 – mars avril 2017)*

- **Certains aliments sont associés à un surrisque de diabète** : 1.5 litre de soda « light » par semaine est associé à un surrisque de diabète de 60 % par rapport à la même consommation de boissons sucrées… Le mieux est de boire de l'eau ! (E3N : étude épidémiologique française auprès de100 000 femmes de la MGEN).
- **C'est quoi, le locavorisme** ? Le locavorisme ou mouvement locavore prône la consommation de nourriture (fruits, légumes, viandes, produits laitiers et céréaliers) produite dans un rayon restreint autour de son domicile de 100 à 250 km maximum. Plusieurs objectifs : favoriser la production locale, privilégier des produits frais et de saison, limiter le gaspillage alimentaire.
- **La loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016, dans son article 1er, reconnaît le rôle essentiel des associations de patients dans la démocratie en santé**. Cette reconnaissance s'est traduite par la création d'une Union Nationale des Associations Agrées d'Usagers du Système de Santé : l'UNAASS.
- **Promotion de la Santé : Déclaration de Shanghai**. La neuvième Conférence mondiale sur la Promotion de la Santé, intitulée « Promouvoir la santé dans les objectifs de développement durable : la santé pour tous - tous pour la santé », s'est réunie du 21 au 23 novembre 2016 à Shanghai. À cette occasion, les participants (politiques et experts) ont débattu sur le lien entre la santé de l'homme et celle de la planète. Ils se sont engagés à améliorer la gouvernance de la santé, à reconnaître le rôle majeur des villes pour la promotion et l'éducation sanitaire. Ces engagements sont formalisés dans la « Déclaration de Shanghai ».
- **Les bienfaits de la marche après le diner** : une récente étude néozélandaise montre que dix minutes de promenade après le diner permettrait de réduire sa glycémie de 22 %. Les chercheurs suggèrent donc la préconisation de nouvelles recommandations en faveur d'une marche courte après le diner, surtout s'il a été riche en féculents. Cette activité physique vespérale pourrait permettre aux diabétiques de type 2 de diminuer leur prise d'insuline.
- **Les prescriptions d'activité physique adaptée : c'est parti depuis mars 2017 !** Selon le décret publié le 31 décembre 2016, les médecins pourront prescrire de l'activité physique à leurs patients atteints notamment de diabète ou d'obésité. La prise en charge par l'assurance maladie n'est pas prévue pour l'instant. Ce dispositif est une étape dans la reconnaissance de l'activité physique adaptée comme moyen thérapeutique non médicamenteux.

La salle de Bourges
© Pierre Daniel

Suite à une rencontre avec Julien Parrot, éducateur sportif à l'Aviron Club de Bourges, son comité directeur a validé la mise en place de **deux séances d'initiation gratuite pour faire découvrir l'activité aviron indoor** aux membres de CARAMEL. (Voir votre programme)

Un grand merci !

Si cette activité vous satisfait, nous étudierons les possibilités pour l'intégrer dans les séances de remise en forme.

--

AVIRON
CLUB DE BOURGES

Actualités en nutrition

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) a proposé une actualisation des repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé (PNNS) en janvier 2017.

Cette actualisation tend à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'alimentation.
Ces nouveaux repères visent à répondre aux besoins nutritionnels de la population adulte tout en prévenant le risque de maladies chroniques.

Réduire la consommation de viande et de charcuterie :
L'ANSES insiste sur la nécessité de réduire considérablement la consommation de charcuteries (telles que jambon, saucisson, saucisse, pâté…) afin qu'elle ne dépasse pas 25g/jour.
La consommation de viande hors volaille (telles que bœuf, porc, agneau…) devrait quant à elle ne pas dépasser 500 g/semaine, soit 70 g /jour.
L'Agence se fonde sur le rapport du Centre international de recherche sur le cancer pour recommander ces chiffres.
C'est une nouveauté par rapport aux anciens rapports qui ne mentionnaient aucune quantité.
L'intérêt de consommer 2 fois/semaine de poisson, dont un poisson gras (tel que sardines, maquereaux…) est réaffirmé.
L'ANSES rappelle aussi qu'il est conseillé de varier les modes de cuisson.

Plus de fibres :
La consommation de fibres est très en deçà des recommandations (la moitié seulement des 25 à 30g nécessaires par jour).
La population française ne consomme pas suffisamment de fruits et surtout pas assez de légumes. Malgré le message « cinq fruits et légumes/jour », beaucoup boudent encore les légumes.
L'intérêt des fruits et légumes est d'apporter des fibres, des vitamines et des minéraux qui ont des effets positifs prouvés sur la santé.
Il est préconisé dans ce rapport de consommer une plus grande variété de légumes.

Un intérêt tout particulier est porté aux légumineuses (lentilles, pois chiches…) qui sont placées dans une catégorie à part. Elles apportent des fibres, des protéines, des vitamines et des minéraux.
Il est recommandé d'en consommer plusieurs fois par semaine.
L'ANSES encourage aussi à consommer des féculents les moins raffinés possible (farine, pain, riz, pâtes…semi-complets ou complets) en raison aussi de leur apport en fibres.

Matières grasses et Sel :
Pour couvrir les besoins en acides gras oméga 3 alpha linoléique, il est préférable de privilégier les huiles de colza et de noix.
La plupart des français consomment trop de sel (9 à 12 g/jour soit 2 fois l'apport recommandé). Il est donc souhaitable de limiter les aliments les plus riches en sel.

Sucres :
Une forte consommation de sucre a des effets néfastes sur la santé.
Si l'Agence conseillait déjà de ne consommer des produits sucrés que « de temps en temps et en quantité raisonnable », elle invite désormais à limiter la prise de boissons sucrées (1 verre/jour maximum).
Dans les précédents repères les jus de fruits faisaient partie de la famille des fruits, ils entrent désormais dans les boissons sucrées.

En conclusion, L'ANSES insiste sur le fait qu'il est important de diversifier son alimentation.
D'autre part, ces repères nutritionnels ne peuvent être dissociés des recommandations qui prônent l'activité physique et moins de sédentarité.

Nadège RION, diététicienne

Salade composée aux pâtes complètes pour 4 personnes

200 g de pâtes au blé complet, 1 belle aubergine, 20 tomates cerise, 2 escalopes de volaille cuites coupées en lamelles, 50 g de féta coupée en dés, 30 g de parmesan en lamelles, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, ciboulette, basilic, sel, poivre.

Laver et couper l'aubergine en lamelles. Faire griller les tranches sur un grill.
Cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée. Egoutter et rafraichir.
Laver et couper les tomates cerise en deux.
Faire la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'huile, le poivre et les herbes ciselées. On peut rajouter une pointe d'ail.
Mélanger tous les ingrédients délicatement et arroser avec la sauce.
Servir frais.
NB : il s'agit d'un plat complet dont les quantités peuvent être adaptées en fonction des besoins des convives.
Il peut se transporter dans une boite hermétique pour un repas à l'extérieur.
Selon goûts, on peut rajouter des feuilles de roquettes, des lanières de poivrons grillés…

Sylvie LAROCHE