

# « La lettre de CAMEL »

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

## Edito

Les modèles qui permettent de définir la santé évoluent comme ceux qui permettent de définir le handicap : on cherche à savoir ce qui compose le handicap, dans la vie des gens : sur le plan médical, organique, mais aussi avec les notions de qualité de vie et de participation à la vie de la société.

Prendre en compte ce qui peut faciliter le mieux-être, c'est prendre en compte toutes les dimensions d'une personne et de son environnement, notamment : « dans quelle mesure l'environnement améliore ou au contraire dégrade la qualité de vie, facilite la participation ou au contraire limite les activités ? ».

On ne qualifie plus une personne de « porteuse de handicap » mais plutôt d'« être en situation de handicap », ce qui implique qu'elle n'est plus considérée uniquement en terme d'individu mais également comme une personne au sein d'un système sociétal complexe (dans sa famille, dans la société, dans la culture).

Pour réfléchir ensemble à cette perception du handicap engendré par la maladie, l'équipe de CAMEL vous invite à participer aux prochains :

### Ateliers de Printemps 2018 « Le handicap ».

*(Voir programme sur la plaquette jointe).*

Dans ce 72<sup>ème</sup> numéro de la « Lettre de CAMEL », vous découvrirez ci-dessous des informations à propos de la vitamine D, une présentation de l'association des Diabétiques du Cher-AFD 18, un retour sur la 2<sup>nde</sup> ½ journée à attention des personnes diabétiques de type 1 et leur entourage, avant de terminer par un article sur la noix de coco en et une recette.

**BONNE DECOUVERTE !**

*Sylvie LAROCHE, coordinatrice de CAMEL*

Sommaire	P
Edito	1
La vitamine D pour tout le monde ?	1
Connaissez-vous l'Association des Diabétiques du Cher - AFD 18 ?	2
Demi-journée diabète de type 1	3
La noix de coco sous toutes ces formes	4
Soupe de patates douces au lait de coco	4



**Fermeture estivale du  
11 au 19 août inclus**

## La Vitamine D pour tout le monde ??

La vit D, connue pour son rôle dans la croissance osseuse et la régulation du calcium, est une substance organique qui à des rôles importants dans la majorité des processus vitaux de l'organisme avec un impact sur le tissu MUSCULAIRE.

La carence en Vit D est bien connue et fréquente chez nos patients et chez le sportif même dans les pays ensoleillés. Tous les sports sont concernés : 94% chez les danseurs, 94% chez les basketteurs, 67% chez les pratiquants de taekwondo ! Et donc surtout constatés chez les athlètes qui pratiquent des sports d'intérieur.

La carence est également bien connue pendant les mois d'hiver nécessitant une supplémentation dès l'automne. La carence touche également les garçons jeunes et sportifs. Des études en France ont montré que 80% des Français présentent une insuffisance en vit D inférieur à 30ng/ml et 1 français sur 2 un taux inférieur à 20ng/ml (taux normal entre 40 et 50 mg/ml) mais ne vous précipitez pas dans votre labo car le dosage n'est pas remboursé et de toutes façons le traitement préventif sera conseillé quelque soit le résultat ! Le risque extrême étant une maladie osseuse : l'OSTEOMALACIE équivalent au rachitisme chez l'enfant.

Il a été démontré le rôle de la carence en vit D dans la dysfonction mitochondriale expliquant plus simplement les problèmes de fatigue musculaire chez nos patients. Plus couramment, cette carence entraîne une instabilité musculaire et un rôle sur la puissance et la force musculaire avec comme conséquences : crampes, douleurs diffuses, chutes chez les personnes âgées.

En conclusion la vit D est impliquée dans les grands systèmes de l'organisme ce qui n'est pas étonnant car l'homme à longtemps vécu dehors et que le soleil est une nourriture au même titre que l'O<sub>2</sub>, l'eau et l'alimentation. Toutes les études sont en faveur d'une supplémentation pour tout le monde : jeunes en période de croissance, adultes sportifs, homme et femme, après la cinquantaine. L'équilibre sera obtenu par une dose mensuelle en hiver et tous les 2 mois en été selon son activité.

*Pierre PROVENDIER, médecin coordonateur secteur Vierzon*



**Association des Diabétiques  
du Cher**

## Connaissez-vous l'Association des Diabétiques du Cher - AFD 18 ?

Le diabète est une maladie de notre époque, il touche déjà environ 415 millions de personnes dans le monde. En France c'est 4 millions de personnes qui sont concernées dont environ 700 000 qui s'ignorent. Le nombre de victimes progresse plus vite que prévu. En effet, la projection sur les 10 prochaines années est estimée à 8 millions de personnes qui seront atteintes de diabète. Avec 400 nouveaux cas diagnostiqués chaque jour, c'est la première maladie chronique en France.

Dans le département du Cher, c'est plus de 15 000 personnes qui en sont atteintes. Malgré tout on en parle assez peu, et la gravité de la maladie est souvent sous-estimée. Le diabète est un fléau qu'il faut absolument faire reculer.

L'Association des Diabétiques du Cher – AFD 18, organise, avec des bénévoles qui interviennent sur différents sites, des actions sur le département du Cher où ils sont heureux d'accueillir des diabétiques ou des personnes concernées.

Notre association travaille avec de nombreux partenaires, et fait partie d'associations de santé reconnues par les professionnels de santé. Elle se veut être un relais des Pouvoirs Publics et des professionnels de santé. Elle se mobilise pour faire mieux connaître le diabète, sa prise en charge, mais aussi les moyens de le prévenir, de réunir les diabétiques pour créer entre eux des liens d'entraide et de solidarité, de les accompagner pour améliorer la qualité de vie dans leur vécu quotidien, de les informer sur l'évolution des techniques et sur l'équilibre alimentaire, de défendre les droits d'accès à des soins de qualité, de défendre leurs droits sociaux, de représenter les usagers dans des établissements de santé, de soutenir la recherche et développer des actions de solidarité internationale.

Ces actions sont primordiales afin de sensibiliser le grand public sur cette maladie qui touche 5 % de la population, et elles s'effectuent à travers des prérogatives édictées par la Fédération Française des Diabétiques qui fête ses 80 ans cette année, en organisant partout en France les Etats Généraux du Diabète et des Diabétiques.

Nous recherchons des personnes bénévoles pour venir renforcer notre équipe afin de poursuivre et amplifier notre lutte contre le diabète.

L'union fait la force, et plus nous serons nombreux, plus nous aurons les moyens d'agir, le but ultime est de faire reculer cette calamité qu'est devenu le diabète, et de le vaincre !

*Christian PARAT, Président de AFD 18*

**Association des Diabétiques du Cher**

**AFD 18**

**Maison des Associations**

**28, rue Gambon**

**18000 BOURGES**

[afd.18@free.fr](mailto:afd.18@free.fr)

Pour tout renseignement vous pouvez contacter :  
Christian PARAT : 02.48.69.97.80 – 02.48.64.38.44  
Courriel : [afd.18@free.fr](mailto:afd.18@free.fr)



Plusieurs intervenants de CAMEL sont venus débattre avec les représentants d'AFD 18 et une diététicienne libérale à l'issue de la projection du film « SugarLand » le 19 avril dernier. Vous étiez également nombreux présents dans la salle.

## Partager son expérience des hypoglycémies avec d'autres diabétiques de type 1

Après le club d'aviron de Bourges, c'est le club d'escrime de Saint Douillard, présidé par Eric LAMOUREUX, qui accueillait la seconde demi-journée de rencontre et de partage d'expériences des diabétiques de type 1 le samedi 7 avril après midi.

Après une courte initiation animée par Eric Gaudin et Laura, chacun a pu se prendre pour un héros de la chevalerie et croiser le fer avec un partenaire de son choix.



« Selon l'avis général, cette demi-journée a été encore une fois très appréciée de tous, dans un cadre original et agréable. Ce sont ces grands moments d'échanges et de partages d'expériences très concrètes, qui permettent de se sentir moins seuls devant son quotidien. Chaque diabétique est différent des autres, mais l'expérience de chacun est très riche et aide à affronter sa maladie et ses craintes. C'est bien de se rassembler pour en parler. »

*Une patiente qui a participé à l'après midi.*

Dans un second temps, patients et leur entourage étaient invités à partager leur vécu de l'hypoglycémie dans les différents moments de la vie : durant l'activité physique, dans la vie quotidienne, en lien avec la prise du repas...

Symptôme pas toujours prévisible et donc pas toujours possible à anticiper, les participants ont partagé leurs expériences et leurs vécus des situations d'hypoglycémies mais également leurs solutions.

L'après midi s'est clôturée par un goûter convivial.

Un grand merci à tous les participants ainsi qu'à nos hôtes pour leur accueil chaleureux.

*Par Sylvie LAROCHE, coordinatrice*





## LA NOIX DE COCO SOUS TOUTES SES FORMES (par Régine PROTIN, diététicienne)

### *Petite histoire de ce fabuleux fruit exotique*

Connu depuis la nuit des temps, la noix de coco (*Coco nucifera*), grâce à sa nature de véritable flotteur, aurait vogué jusque vers les côtes tropicales du monde entier. Ce serait Marco Polo qui la ramena en Europe. Il la baptisa «*fruit du pharaon*» tant ce fruit lui était délicieux; «blanc comme le lait et doux comme le sucre» telle était sa description.

Bien qu'appartenant aux fruits, c'est une graine gigantesque portée en grappe au sommet d'un palmier pouvant atteindre 20m tant son exigence en lumière est grande. La noix de coco fraîche est constituée de 4 couches : une couche externe verte, une couche interne beige (la plus épaisse), une couche profonde ligneuse qui constitue l'écorce de la noix de coco, et une dernière couche blanche (la chair de noix de coco). L'intérieur est rempli d'un liquide opaque, très désaltérant qui s'épaissira au fil du vieillissement du fruit. Dans la noix de coco fraîche entière, l'eau de coco représente 20% du poids total alors que la chair ou albumen représente environ 50% et la coque 30%.

### **Particularités nutritionnelles**

Sa grande richesse en graisses (plus de 35% de la partie comestible) en fait un fruit original ; les glucides et les protéides représentant respectivement 6% et moins de 4% participent peu à l'apport énergétique (350kcal aux 100g). L'apport global en minéraux est élevé de l'ordre de 1,2g aux 100g, potassium, phosphore, magnésium, fer et de nombreux oligo-éléments comme le manganèse, l'iode, le sélénium... sont présents. La composition vitaminique est différente des autres fruits du fait de sa pauvreté en vitamine C et caroténoïdes. A l'instar des autres fruits, elle est très bien pourvue en fibres.

### **Huile de coprah ou huile de coco !**

Ce sont les graisses extraites de la chair blanche séchée de la noix de coco ou coprah qui donnent l'huile qui devient solide en dessous de 24°C. Les graisses ou triglycérides, constituées pour 90% d'acides gras saturés en font des corps gras très stables pour les cuissons à haute température. L'acide laurique, très présent, est de digestion plus aisée et rapide et par conséquent, une source d'énergie non négligeable. La graisse de coco peut être utilisée comme substitut du beurre dans certaines recettes de pâtisseries par exemple.

### **Eau de coco, lait de coco, crème de coco et aussi la farine de coco !**

L'**eau de coco** est le liquide présent au centre de la noix. Il renferme environ 5% de glucides simples. Sa richesse en nombreux minéraux en font une excellente boisson reminéralisante.

Le **lait de coco** désigne le liquide blanchâtre légèrement onctueux obtenu à partir de la noix de coco râpée et pressée et d'ajout d'eau. Il est plus riche en graisse (21% en moyenne) et donc en énergie 210kcal /100g. Le **crème de coco** est obtenue par le simple pressage de la noix de coco. A la différence du lait de coco, on n'y ajoute pas d'eau. La crème de coco ainsi obtenue est donc onctueuse et sa teneur en graisse avoisine celle de la crème fraîche.

Quant à la **farine de coco**, c'est la noix de coco séchée et râpée, ingrédient principal du rocher congolais et autres gâteaux à la noix de coco !

### **Sucre de coco?**

Il provient de la sève des fleurs de cocotiers. Cette sève étant légèrement sucrée; elle est chauffée pour obtenir un sirop par évaporation de l'eau. Lorsque la sève n'est pas chauffée, elle fermente et devient du vin de coco. Ce sucre de coco détiendrait un indice glycémique particulièrement faible, mais est beaucoup plus onéreux.

### **Noix de coco et diabète**

La personne diabétique doit veiller d'une part à ses apports quantitatifs en graisses en raison de leur fort pouvoir calorique et d'autre part à apporter suffisamment d'acides gras essentiels qui sont très peu présents dans l'huile de coco. Quant au sucre de coco, malgré son indice glycémique faible il reste un ingrédient culinaire à utiliser avec parcimonie au même titre que les autres sucres.



## **Soupe de patates douces au lait de coco**

Ingrédients pour 4 à 6 personnes: 500g de carottes, 250g de patate douce, 1 oignon, 300g de lait de coco, 300ml de bouillon de volaille, 1c. à c. de curry, 1/4 c. à C. de gingembre, 1 c. à S. d'huile d'olive.

Peler les carottes et la patate douce et les découper en cubes. Dans une cocotte mettre l'huile d'olive et faire dorer l'oignon haché. Ajouter les cubes de légumes, le lait de coco, le bouillon et les épices. Faire cuire 30 minutes puis mixer. Ajouter 20cl de crème et déguster !