

# « La lettre de CAMEL »

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

## Edito

C'est la rentrée !

Les ateliers de Printemps 2018 seront des meilleurs crus. Je vous propose une synthèse de ce qui a été dit et proposé. Je vous invite à consulter le site internet, [www.caramel18.fr](http://www.caramel18.fr), pour une synthèse plus détaillée et quelques photos souvenir.

Dans ce numéro, une page entière est consacrée à des annonces : propositions de sport adapté, concert au profit de CAMEL pour aider les jeunes diabétiques... Vous retrouverez plus de détails sur le site internet. Enfin pour terminer quelques informations sur les oléagineux et une recette.

A la suite de vos remarques et suggestions, la présentation de votre programme a une nouvelle fois évolué. Merci de nous faire part de vos avis.

Bonne lecture !

*Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale*

Sommaire	P
Edito	1
Atelier de printemps 2018 : Le handicap	1
Synthèse des ateliers de Printemps 2018 : réflexions et propositions	2
Actualités de CAMEL	3
Les oléagineux Muffins aux amandes	4

## Atelier de printemps 2018 : Le handicap

En bonne santé, vous vous sentez bien, bien adapté au milieu dans lequel vous vivez. Dans notre société, où la performance est survalorisée, où tout le monde devrait être super-héro, le handicap nous met mal à l'aise. Il est stigmatisant, dévalorisant, il est impensable, et en plus il est difficile à définir car il dépend de la relation de la personne avec son environnement.

Le handicap, qu'est-ce que c'est ? Le handicap est la discordance perçue entre des capacités personnelles altérées, par une maladie physique ou mentale ou les deux, et les capacités de l'environnement sociétal (maison, famille, travail, société, pays). Cadre de vie et individu se heurtent, ils ne coïncident plus. C'est pourquoi il faut parler de « situation de handicap », plutôt que de « handicap », et je propose de parler de « personne en situation de handicap » plutôt que de « personne handicapée ». Alors, il s'agit de soigner ou d'aider la personne en situation de handicap à se soigner.

Mais lorsqu'on est atteint d'une maladie qui ne guérit pas, il faut ensemble transformer la situation de handicap au fil de l'existence. Comment ? Une personne malvoyante (diabète, DMLA, vieillissement) voit sa qualité de vie détériorée, mais elle peut apprendre à développer ses autres sens (toucher, audition, odorat), comprendre quels plaisirs lui procuraient une vision parfaite et s'inventer d'autres formes de plaisirs, ou d'autres moyens pour compenser la réduction d'information visuelle.

Transformer la situation de handicap, c'est déjà se transformer soi-même, en mettant en place ensemble une stratégie de la métamorphose (ainsi la chenille devient papillon). Cette métamorphose est une modalité de notre existence qui sollicite ce que nous sommes, ce que vous êtes toujours, en dépit de l'altération de vos facultés. C'est un projet de vie marqué par une exigence de liberté.

Le handicap peut être modifié par les capacités de la personne qui en est atteinte, mais aussi par les capacités des structures qui vous accueillent. En effet, pour le malvoyant des repères adaptés pour traverser les rues, et des efforts pour améliorer l'éclairage permettent de se déplacer plus facilement, et des textes écrits en gros caractères seront plus lisibles. Un jour un patient m'a fait remarquer que mon bureau de consultation était face à la fenêtre et que cette forte luminosité l'éblouissait et l'empêchait de me voir et donc de communiquer avec moi. Tourner de 45° mon bureau a suffi pour résoudre le problème et améliorer le confort de beaucoup d'autres personnes et grâce à ce patient, m'a permis d'améliorer ma communication avec tous mes patients. Transformer la situation de handicap, c'est donc aussi transformer son environnement.

Soigner la situation de handicap, c'est donc « en même temps » se transformer soi-même et aussi transformer son environnement. L'éducation thérapeutique que l'Association CAMEL, pratique en partenariat avec vous et votre association de patients, est acteur dans ces deux démarches complémentaires, et je pense que nous pouvons ensemble construire des solutions personnelles et collectives pour améliorer les situations de handicap.

Le travail de réflexion auquel Caramel vous invite a pour objectif de tenter de répondre aux questions :

1. Qu'est ce que Caramel fait ou pourrait faire, pour vous aider à mieux vivre votre situation de handicap ? C'est-à-dire : qu'est ce que Caramel fait ou pourrait faire, pour vous permettre de développer vos capacités d'adaptation ?
2. Qu'est ce que Caramel fait ou pourrait faire, pour transformer votre environnement ?

Il s'agit pour Caramel de vous permettre d'améliorer votre bien-être, de retrouver davantage de liberté, d'inventer l'équilibre que vous souhaitez. C'est une « visée éthique », qui comme le disait Ricœur est « une visée de la vie bonne, avec et pour autrui dans des institutions justes ». Notre journée de réflexion est une expérience d'humanité.

*Allocution d'introduction à la journée « Atelier de Printemps 2018 », Dr Philippe WALKER, Président de CAMEL*



## Les Ateliers de Printemps de CAMEL « Le handicap »

Réflexions des groupes soignés animés par Sylvie  
POUCHAIN et Sylvie LAROCHE

Rapporteurs : Christine REDAUD, Micheline LABONNE  
et Marie Noëlle MENOUX

La maladie avec ses contraintes mènent au handicap. Elle altère les capacités physiques et psychiques. Elle altère l'environnement. Il peut devenir hostile. (Travail, famille, loisirs, social,...). Le handicap peut altérer la maladie.

**En tant que structure collective, comment CAMEL, peut vous aider à gérer votre situation de personne handicapée ?**

- Favoriser le dialogue avec les intervenants, les psychologues, les autres patients
- Sortir de l'isolement, en nous faisant connaître des techniques pour le bien être (l'art thérapie, la relaxation, les groupes de parole...)
- Communiquer sur l'existence et les aides apportées
- Agir auprès des tutelles pour influencer les remboursements
- Faciliter les accès aux consultations (dentiste, ophtalmo...)
- Améliorer l'accessibilité

**Sur le plan individuel, comment CAMEL peut vous aider à mieux vivre votre handicap ?**

- Les Améliorations de l'adaptabilité des ateliers. Plus d'ateliers dans les « petites communes » en encourageant les participants à venir  
Faciliter les échanges entre diabétiques/personnes en surpoids. = Lutter contre l'isolement
- Développer les accompagnements individuels
- « Stage sur plusieurs jours « extériorisés » hôpital ou ailleurs.
- Favoriser l'accès à des séjours
- en favorisant le covoiturage (rappel sur chaque programme) c'est à améliorer
- en trouvant un interlocuteur
- en se sentant soutenu, écouté « comme une famille ».

Groupe accompagnants animé par C. CIESIELSKI et H. FAU  
Rapporteurs: Madame RAGANEAU et Monsieur  
POITRENAUX

- **Définition du handicap par l'entourage** : ne plus pouvoir faire les choses habituelles, perdre l'autonomie. C'est la façon dont la personne oriente sa vie à l'annonce de sa pathologie. Comprendre la personne qui refuse le « statut de malade », pas de signes extérieurs.

**En tant que structure collective, comment CAMEL, peut vous aider à gérer votre situation de personne handicapée ?**

Les patients sont soutenus, visite à domicile, consultation individuelle : CAMEL fait déjà ce qu'il faut.

**Sur le plan individuel, comment CAMEL peut vous aider à mieux vivre votre handicap ?**

- Proposition de créer de nouveaux ateliers pour remotiver
- Ateliers de programmation ... qui existent depuis peu avec la présence des patients
- Lieux appropriés

Rappeler l'intérêt et le bien-fondé de l'atelier par rapport au diabète.

Réflexions et propositions du Groupe des soignants animé  
par Philippe WALKER  
Rapporteur : Véronique Vassaux

**Quelle aide pour permettre au patient de se transformer ?**

- Permettre les entretiens individuels ou de groupe selon le choix du patient
- Permettre au patient lors des entretiens de comprendre sa situation de handicap
- Favoriser l'expression avec différentes techniques (photo expression, art thérapie...), le développement sensoriel
- Rester dans l'accompagnement sans influence
- Être patient, empathique en respectant l'autonomie du patient et sa temporalité
- Favoriser le développement de la confiance en soi
- Valoriser la personne et ses transformations
- Favoriser l'alchimie de la dynamique de groupe
- Evaluer l'adaptation du patient à sa situation (échelle de niveau adaptatif)

**Quelle aide pour permettre au milieu de se transformer**

- Favoriser la participation de l'entourage à la demande du patient ou des aidants
- Favoriser la participation des patients partenaires (retraités...) aux manifestations publiques et aux ateliers, pour limiter la discrimination
- Favoriser le covoiturage (blablacar...amel), l'adaptation des lieux de réunion (accessibilité, convivialité, centre de santé...)
- Adapter le matériel et les supports de communication (écrits, site internet)
- Faciliter l'accès à des interprètes
- Recruter un ergothérapeute
- Poursuivre et compléter la formation des professionnels de santé
- Promouvoir une société inclusive (milieu scolaire...)
- Evaluer par retour d'expérience des inadaptations du milieu

## Actualités de CAMEL

**Des structures «labélisées sport santé » vous ouvrent leurs portes en vous proposant des activités sport adapté aux personnes atteintes de maladies chroniques**

### GYM SANTÉ BIEN ÊTRE Pour association CAMEL Gymnase

- Lundi 9h30 à 10h30 - Mémo-coordination - équilibre - prévention des chutes
- Mercredi 11h30 à 12h30 - Etirements articulaires, musculaires et relaxation.

**Siège Social et inscriptions**  
Place Pierre de Coubertin  
18000 BOURGES  
**Tél : 02 48 70 17 97**  
**e-mail :**  
[smbourges@orange.fr](mailto:smbourges@orange.fr)  
[www.smbgymnastique.com](http://www.smbgymnastique.com)



**SMB GYMNASTIQUE**

**BROCHURE DES  
ACTIVITES  
2018/2019**

<b>GYM SANTÉ SENIORS -</b> Gymnase • Lundi - 11h15 à 12h15 - Renforcement musculaire • Mardi - 11h15 à 12h15 - Cardio training • Jeudi - 11h30 à 12h30 - Equilibre, coordination, mémorisation et prévention des chutes • Vendredi - 11h15 à 12h15 - Etirements articulaires et musculaires - relaxation		1 association : 180 € 2 associations : 210 € 3 associations et plus : 240 €
<b>GYM SANTÉ BIEN ÊTRE</b> Pour association CAMEL Gymnase • Lundi 9h30 à 10h30 - Mémo-coordination - équilibre - prévention des chutes • Mercredi 11h30 à 12h30 - Etirements articulaires, musculaires et relaxation.		Convention



Siège Social et inscriptions  
Place Pierre de Coubertin  
18000 BOURGES  
Tél : 02 48 70 17 97  
e-mail : [smbourges@orange.fr](mailto:smbourges@orange.fr)  
[www.smbgymnastique.com](http://www.smbgymnastique.com)



### LE CLUB DE TENNIS DE ST DOULCHARD

Propose des séances adaptées à votre pathologie à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2018.

Coût : Gratuit les 10 1ères séances puis le prix de la licence, soit 29 € par cycle de 10 séances.  
Tenue de sport et chaussures adaptées obligatoires  
Raquette et balles fournies.

### Tennis Club Saint-Doulchard Saison 2018-2019

Cancer - Diabète  
Maladies Cardio-Vasculaires  
Obésité Vieillesse

Le club organise des séances adaptées à votre pathologie

### Le TENNIS Un atout pour ma santé

30 séances annuelles par cycles de 10 séances

Une activité adaptée.  
Une initiation :  
**Le Vendredi de 14h à 15h30**

Inscriptions et renseignements  
[tc.saint.doulchard@ff.fr](mailto:tc.saint.doulchard@ff.fr) Tél: 02 48 65 19 92

Yannick François Professeur de Tennis  
[yannick.francois@wanadoo.fr](mailto:yannick.francois@wanadoo.fr) Tél: 06 11 20 69 34

#### Le club:

Le Tennis Club de Saint-Doulchard est un club municipal avec un effectif de 380 adhérents.

Pour pratiquer le tennis sur les installations du club, vous devez être en possession de la licence FFT de l'année en cours

#### Les installations

- Stade des Verdins
- 7 courts extérieurs en dur, dont 2 avec éclairage
- 2 courts couverts

- Un club house (pas d'hôte/esse d'accueil)

- Coordonnées GPS Latitude 47° 06' 16"
- Longitude 2° 22' 15"

#### Stade de Varye... CTMV

- 4 courts couverts
- 3 courts extérieurs en terre battue (saison été)

- Un club house avec hôte/esse d'accueil

Il est ouvert:

- Lundi, 9h30 à 12h et 17h30 à 20h30
- Mardi, jeudi, vendredi de 17h45 à 20 h30
- Mercredi 9h 30 à 12h00 14 h à 19h00
- Samedi de 9h30 à 12h00

- Coordonnées GPS Latitude 47° 06' 59"
- Longitude 2° 21' 28"



COÛT: Gratuité pour les 10 séances du premier cycle, puis le prix de la licence (de 29€) pour les cycles suivants.  
Tenue de sport obligatoire (chaussures adaptées)  
Raquette et balles fournies

A partir du 1er septembre 2018

Au CTMV (Varye)  
rue Caillère Saint Doulchard



### À venir...

La prochaine demi-journée à destination

DES DIABETIQUES DE TYPE 1

Nommée

« DIAB ETHIQUE »

Aura lieu le :

**Samedi 20 octobre 2018**  
au Golf de Vierzon.

### « CONCERT Pour MATHILDE »

Vendredi 14 Septembre  
Dans le cadre de leur formation, un groupe de 4 étudiantes du CFA de Bourges organise la soirée ci contre. Les fonds récoltés seront versés à CAMEL pour financer des actions à destination des jeunes diabétiques.

**VENEZ NOMBREUX !**

La CORRIDA présente

# CONCERT Pour MATHILDE

Guillaume LEDOUX  
Psycho DISCOTIKS  
Dj-SET

14 Sept 2018  
à partir de 20h30  
à la Brasserie BOS  
10€

au profit des enfants diabétiques

## LES OLÉAGINEUX

### • Qu'est-ce que c'est ?

Le terme oléagineux vient du latin *Oleum* qui signifie « huile ». C'est à partir de ces aliments que les huiles végétales sont fabriquées.

Ils forment un sous-groupe des fruits et légumes et l'on y retrouve les fruits oléagineux (noix, noisettes, pistaches, noix de cajou...) et les graines oléagineuses (graines de courges, de lin, de chanvre...)

### • Mais qu'apportent-ils ?

Aujourd'hui, les populations boudent les oléagineux à cause de leur richesse en graisse.

Alors oui, il est vrai qu'ils sont très riches en lipides. Pour 100g d'aliments, on retrouve en moyenne 70g de lipides. Ce sont majoritairement des acides gras insaturés à différencier des acides gras saturés qui sont d'origine animale.

Les oléagineux contiennent notamment des omégas 3 et des omégas 6. Ces derniers jouent un rôle bénéfique dans le domaine cardio-vasculaire (diminution de la pression artérielle chez les personnes présentant une hypertension artérielle, prévention des maladies du cœur...).

Les protéines y sont aussi très présentes mais il est important de rappeler qu'elles sont d'origine végétale et donc de moins bonne qualité par rapport à celles que l'on peut trouver dans les viandes par exemple.

Ils sont aussi riches en fibres ce qui procure un effet de satiété.

Enfin, leur teneur en vitamines peut s'avérer intéressante. La vitamine la mieux représentée est la vitamine E qui est un excellent anti-oxydant. On trouve aussi du calcium, du magnésium, du phosphore et du potassium.

### • Et par rapport à mon diabète ?

Les oléagineux sont très pauvres en sucre (en moyenne il y a 10g de sucre pour 100g d'aliments).

Les recommandations sont d'une vingtaine de gramme par jour (= une poignée par jour). Cependant, étant donné leur richesse en lipides, leur consommation doit rester raisonnée et lorsque vous les consommez, vous pouvez privilégier une cuisson sans matière grasse.

### Au revoir :

**Béata VINCENT**, psychologue, et **Régine PROTIN-HAMPE**, diététicienne, ont quitté l'équipe ce printemps. L'une pour d'autres aventures, la seconde pour une retraite bien méritée.

Merci à elles deux qui travaillaient à CAMEL depuis sa création.

### • Mais sous quelle forme les consommer ?

Les oléagineux demandent très peu de préparation et peuvent être consommés sous de multiples formes (purée, dans les salades...). Le principal est de ne pas les acheter déjà cuisinés et sans sel ajoutés.

Pour une meilleure conservation, privilégiez l'achat des fruits oléagineux dans leur coque et conservez-les dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur.

*Pauline L'HINGUERAT (étudiante en diététique, IUT de Tours)*

### Muffins aux amandes et céréales :

(12 muffins)

Ingrédients : 2 œufs, 70g de sucre, 50g de beurre, 100g de farine, 80g d'amandes décortiquées, 1 pincée de sel, 150g de farine aux céréales, 1 sachet de levure, 20 cl de lait.

Recette :

- Préchauffer le four à 200°C
- Mélanger les œufs, le sucre puis le beurre fondu.
- Y incorporer la farine, le sel, la farine aux céréales, la levure et le lait. Bien mélanger la pâte.
- Rajouter les amandes pillées.
- Répartir la pâte dans les moules à muffins, puis les faire cuire au four 15 minutes.
- Vous pouvez décorer les muffins avec une amande sur le dessus.



\*Si vous ne trouvez pas de farine aux céréales (qui ne doit pas être destinée à la fabrication du pain), la remplacer par 130 g de farine complète.