

« La lettre de CARAMEL »

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

Edito

Cette année 2018 fut riche dans la continuité des actions menées par CARAMEL : poursuite du programme diabète, ateliers de printemps, demi-journées « Diab-éthique », reprise du programme obésité pour les plus de 60 ans...

Ce sera aussi la fin du Réseaux Ville Hôpital du Cher qui sera dissous lors de l'Assemblée Générale Extraordinaire du 17 décembre 2018. Ses deux sections, CARAMEL et VIH, prendront chacune un chemin différent. Cette dissolution a été induite par l'ARS pour permettre la poursuite des activités d'éducation thérapeutique ; un réseau, selon la circulaire DGOS de 2012, devant se recentrer uniquement sur ses missions d'appui à la coordination des soins.

L'Association CARAMEL, créée en juillet 2018, prendra le relai dès janvier pour continuer les actions menées sur le département du Cher. Il reste des interrogations sur la réduction de l'appui à la coordination des soins imposée par l'ARS. Nous poursuivons nos négociations pour que la qualité du service rendu reste intacte. Nous espérons que ces bonnes intentions nous permettront de maintenir les services proposés. Avec votre aide, nous souhaitons pouvoir au moins les maintenir et au mieux les développer dans l'avenir. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés en 2019.

Dans ce numéro 74 de la « Lettre de CARAMEL » vous découvrirez ce qui a fait l'actualité de l'automne, une réflexion de ce que peut être un patient et pour terminer la « fabrique de chocolat » imaginée par Nadège et Adeline lors d'un atelier savoureux...

BONNE DÉCOUVERTE !

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale



Sommaire	P
Edito	1
Demi-journée « Diab-éthique »	1
Ca s'est passé au dernier trimestre...	2
Un patient dans tous les sens du terme	3
La fabrique de chocolat	4

 Toute l'équipe de CARAMEL vous adresse ses MEILLEURS VŒUX pour 2019



Décor de table réalisés pour les repas de Noël

CARAMEL sera fermé du samedi 22 décembre au mardi 01 janvier inclus

Demi-journée « Diab – éthique »

Le 20 octobre : AU GOLF DE VIERZON

Après l'aviron et l'escrime, pourquoi pas le Golf ?

Il se trouve que Pierre et Henri jouent au golf, à la Picardière, Le Golf de Vierzon, pas mal pour l'activité !

Le sujet : **Plutôt pompe ou plutôt stylo ?**

Bonne question pour la demi-journée « Diab-éthique »

Ok pour le 20 octobre 2018.

25 personnes étaient présentes dont 6 patients sous pompe, 6 sous stylo, 1 personne ayant eu un enfant diabétique en garde, des membres de l'entourage et une dizaine de soignants.

Après une présentation de l'après midi par Sylvie P et Henri F, on se dirige vers le practice avec Mathieu, notre pro. Présentation du golf puis ensuite, 3 ateliers auxquels chacun pourra participer à tour de rôle : Grand jeu avec Mathieu, « puting » avec Pierre et approche avec Henri.



(Suite page 2)

ÇA C'EST PASSÉ AU DERNIER TRIMESTRE... LE SPORT DANS TOUS SES ÉTATS À CAMEL

(suite de la page 1)

La demi-journée s'est poursuivie avec 3 nouveaux groupes : patients, entourage et patients/entourage animés par des patients volontaires : Elisabeth, Edwige et Philippe. Chaque groupe a pu partager ses expériences de la pompe ou du stylo à insuline. Les échanges ont été constructifs et ont fait l'objet d'une restitution : avantages, inconvénients, contrainte ou pas, bienveillance de l'entourage.



L'après midi s'est clôturée par un goûter bien apprécié avec la poursuite des échanges et rendez vous pris en avril 2019 pour la prochaine édition.

Merci à Marie Josée et au laboratoire pour son sponsoring, Emilie et Mathieu pour la restauration, Denis et Maryse directeur et responsable du golf, sans oublier Adeline, Catherine, Céline, Nadège, Patricia, Philippe, Pierre, Sylvie et Véronique pour leur aide et participation à cet événement.

Henri FAU, l'optimiste de service



Visite du Député du Cher et de la Sénatrice d'Ille et Vilaine...

CAMEL sert d'exemple dans le cadre de la mission parlementaire confiée par le premier ministre à notre Député du Cher, François CORMIER BOULIGEON et la Sénatrice d'Ille et Vilaine, Françoise GATEL, sur la question du développement de la pratique du sport tout au long de la vie. Les deux élus ont terminé leur visite marathon de découverte des dispositifs de l'agglomération berruyère et se sont posés, 1 heure 30 au siège de CAMEL, au Château des Gadeaux, le vendredi 12 octobre dernier.

Après une présentation de CAMEL en présence de Madame CORNILLAULT, Directrice du Centre Hospitalier Jacques Cœur et de Monsieur OURY, Président du Comité départemental Olympique et Sportif du Cher, ainsi que des représentants du CH Jacques Cœur, de CAMEL et de AFD 18, des patients membres de CAMEL, volontaires, se sont réunis sur la pelouse du château des Gadeaux pour une séance de remise en forme et de danse, à laquelle nos visiteurs ont souhaité se joindre, animée par les éducatrices médico sportives de CAMEL : Véronique FROIDEVAUX et Maryanick PHAM VAN XUA.



Conférence « Sport et Obésité », centre de conférences de Vierzon.

Le 5 décembre CAMEL était invité par le CDOS (Comité Départemental Olympique et Sportif) parmi les acteurs du sport santé dans le Cher, pour présenter les actions menées dans le cadre de l'éducation thérapeutique, et en particulier le programme équilibre pondéral, développés sur tout le territoire par CAMEL.

UN PATIENT, dans tous les sens du terme.

Quarante cinq minutes d'attente ! Je suis patiente, je patiente. Pour les chroniques comme moi en plus, c'est perpétuité. Nous patientons partout & pour tout. C'est simple.

En ce qui me concerne, j'ai même patienté avant d'être prise pour une patiente par certains spécialistes : « fallait que j'attende que ça passe ; ça allait s'arranger ; fallait que je patiente » !! J'ai attendu mais ma patience à ses limites... et, de toute façon, ce n'est pas passé. Enfin bref.

La salle d'attente est pleine de gens qui patientent. J'ai reconnu un médecin généraliste de mon quartier qui faisait son accueil mais lui, il est assis sur un des fauteuils dans le couloir. Il finissait juste la partie administrative quand le spécialiste faisait entrer son patient suivant dans son bureau.

J'essaie de me plonger à nouveau dans mon livre. Trop de mouvements et puis deux questions me viennent à l'esprit : un médecin est-il un patient, patient ? Et peut-il être un bon patient ?

En tout cas à ma première question, un élément de réponse : s'il ne l'était pas, il ne le deviendra pas et lorsque l'on devient un patient, il faut apprendre à attendre quel que soit sa profession. Devant la maladie, nous sommes encore plus égaux. Enfin, normalement. Mais voilà, monsieur le médecin-patient est déjà dans le bureau de son médecin confrère-spécialiste et nous mesdames, messieurs patients-patients nous attendons... encore. Cela commence à faire long, très long.

Mes pensées vagabondes, je range mon livre. Petite rétrospective : mon médecin de famille « quand j'étais petite », le bon médecin de famille. J'ai un bon souvenir de mon médecin ; il était toujours d'humeur égale, toujours rassurant, il m'expliquait le « pourquoi du comment »... Je remonte plus loin, je songe au médecin « d'antan », celui dont me parlait mes grands-parents qui voyait naître une génération, parfois deux, qui était là nuit & jour, que chaque famille écoutait religieusement.

Je me souviens d'une réplique dans un film, je ne sais plus lequel : « le docteur, il faut l'écouter, il sait lui ». Et puis le docteur, nous ne le voyions jamais malade, il ne faisait jamais de différence entre tel ou tel. Nous étions tous ses patients, de la même façon, tous les mêmes.

Ce qui me donne un autre élément de réponse pour ma seconde question. Monsieur le médecin-patient qui nous est passé devant, s'était-il pensé patient un jour ? Avait-il pu un jour le concevoir ? Ses confrères peuvent-ils le traiter comme un patient comme les autres ? En tout cas, cela commence mal. Après tout et tout bien réfléchi, qu'est-ce qui fait qu'il n'en est pas un ? Pas sa profession ; elle n'immunise pas contre la maladie. Un médecin reste un mortel.

Ceci écrit, nous, patients, nous portons une grande confiance en nos médecins. Nous nous en remettons à eux. Logique. Chacun d'entre eux a acquis les connaissances nécessaires pour nous soigner, en fonction de la pathologie qu'il a à traiter. Cependant à un moment ou à un autre, monsieur le médecin-patient ne sera-t-il pas amené à discuter, plus que monsieur le patient-patient ne serait amené à le faire, les décisions & orientations des spécialistes ? Cela paraît normal bien évidemment de part sa profession ? Mais pourquoi serait-il plus qu'un monsieur patient-patient qui pose des questions légitimes, lui aussi, sur ses traitements et sa pathologie n'obtenant, bien souvent, que peu de réponses ou, voire, pas du tout ?

En tout cas, j'espère que monsieur le médecin-patient aura le temps, lui, de se rhabiller avant que son confrère n'arrive à la porte pour le faire sortir parce-que moi, j'ai beau être en mode « Flash Gordon », il me reste toujours une veste à mettre ou mes papiers en « vrac » sur le bureau...

*Murielle LEMUHOT,
Secrétaire de CAMEL*

La fabrique de chocolats...

Règne au Château des Gadeaux une atmosphère de Fêtes... aujourd'hui c'est atelier fabrication de chocolat avec Nadège !

Comment ça ?!! Des chocolats alors qu'on a du diabète ?! Et oui ! Et sans culpabilité en plus !!

Et un tempérage pour le chocolat au lait ! Et un tempérage pour le chocolat noir ! Nos participants n'ont pas oublié leur tabliers et ... s'en mettent plein les doigts : « comment ça on ne peut pas se lécher les doigts ???! Mince... ! ». Nous les dégusterons plus tard... !



Arrive le moment crucial (et tant attendu...) : le démoulage des chocolats !

« Qu'ils sont beaux ! Et appétissants...! »

Alors, l'expérience sera-t-elle retentée à la maison ?? Pour certains pourquoi pas un moment de partage avec les petits enfants ? D'autres retenteront seuls pour offrir aux petits enfants et à la famille lorsqu'ils viendront.

Quoiqu'il en reste, ensemble cet atelier fut un agréable moment de partage, permettant pendant un temps de sortir de son quotidien ! Et il permettra certainement d'autres beaux moments à venir !!!

Je vous souhaite de Bonnes Fêtes à tous !!

Agnès LARUE, stagiaire diététicienne

2 groupes sont désignés qui tourneront sur les 2 ateliers, pendant qu'un s'occupe avec beaucoup de sérieux de la mise en température et du moulage des chocolats, l'autre groupe s'occupe de monter avec Adeline de jolies boîtes en serviettes de table aux motifs de Noël. Et un pli par-ci, puis je tourne mon pliage par-là... La concentration est au rendez-vous et ça fait du bien !!



TEMPERAGE DU CHOCOLAT

- Noir :

Faire fondre au bain marie les 2/3 du chocolat, Lorsqu'il atteint les 50/55°C, retirez du bain marie et ajoutez le 1/3 restant, Remuez régulièrement jusqu'à une température de 28/29°C, Remettez quelques poignées de secondes au bain-marie afin qu'il remonte à 30/31°C. Votre chocolat noir est prêt à l'emploi !

- Lait :

Faire fondre au bain marie les 2/3 du chocolat, Lorsqu'il atteint les 45/48°C, retirez du bain marie et ajoutez le 1/3 restant, Remuez régulièrement jusqu'à une température de 26/27°C, Remettez quelques poignées de secondes au bain-marie afin qu'il remonte à 28/29°C. Votre chocolat au lait est prêt à l'emploi !

