

« 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

L'autorisation de déployer nos deux programmes d'Education Thérapeutique du Patient (ETP), « Education thérapeutique des personnes diabétiques » et « Obésité de l'adulte » a été renouvelée pour les 4 années à venir par l'ARS. L'ETP est complémentaire et indissociable des traitements et des soins. L'ETP participe à l'amélioration de la santé et de la qualité de vie. L'ETP permet au patient d'acquérir des compétences d'auto soins et d'adaptation par rapport à sa *maladie*. C'est pourquoi, l'équipe de CARAMEL travaille pour rendre plus visibles les compétences abordées dans chaque séance de groupe, en précisant son objectif principal et la compétence travaillée. Pour simplifier la lecture, elle sera codée (S+1 chiffre : compétence d'auto Soins ou de sécurité, A+1 chiffre : compétence d'Adaptation). Vous trouverez la liste dans le programme.

Nous souhaitons vous associer à ce travail sur les compétences à l'occasion des prochains **Ateliers de Printemps** qui se dérouleront à Bourges le samedi 11 mai. (Voir flyer joint).

Ce quadrimestre, nous vous proposons des ateliers dont les thèmes ont été choisis par les personnes participants aux ateliers de programmation, pour vous accompagner avec votre maladie, et des ateliers réservés aux personnes initiant un programme d'ETP.

Dans ce numéro n°75 de la « Lettre de CARAMEL », vous retrouverez vos rubriques habituelles : des actualités, un texte racontant une certaine rencontre, et votre rubrique diététique.

BONNE DECOUVERTE ! Sylvie LAROCHE, coordinatrice de CARAMEL

Sommaire	P
Edito	1
CARAMEL à l'Assemblée Nationale	1
La rencontre	2
Ca c'est passé au dernier trimestre...	3
Les salades, faites en tout un plat !	4



CARAMEL sera fermé du samedi 10 au dimanche 18 août inclus



CARAMEL était invité à l'**Assemblée Nationale** le 1^{er} avril par le député François Cormier Bouligeon... Ce n'était pas un poisson d'avril !

Dans le cadre de la préparation de la future loi « Sport et société », trois députés organisaient au Parlement du sport, le colloque sport-santé pour recueillir les idées pour favoriser le développement du « Sport santé » en France.

C'est ainsi que votre Président s'est retrouvé à présenter l'activité de votre association devant 200 auditeurs et des intervenants institutionnels médicaux (Président des doyens de faculté de médecine), scientifiques (INSERM) et administratifs (CNAM). Nous avons pu montrer comment CARAMEL conjugait le Sport Santé dans ses activités d'éducation thérapeutique de « remise en forme », des « samedis diab-éthiques », des ateliers de printemps. Mais aussi, comment CARAMEL participait au développement du Sport santé dans notre département avec sa participation au Week-end **Union Sportive Diabète**, Journée régionale **FFN Nager Forme Santé**, au Développement du **Sport Bien Être**, aux Formations **BPJEPS**. Cette année CARAMEL est financé pour l'Information des éducateurs des clubs sportifs à l'accueil des personnes diabétiques ou obèses. (FDVA : Fond pour le développement de la Vie Associative) et a répondu favorablement à la demande de partenariat d'une mutuelle (MAIF) finançant le « **Sport sur ordonnance** » pour les malades chroniques.

Nous avons été qualifiés d'association « pionnière », et désignés comme modèle d'action qu'il fallait favoriser pour développer le Sport Santé en France, dont l'effet sur le bien-être et sur la maladie n'est plus à démontrer et est supérieur à certains médicaments. C'était aussi l'occasion de s'inspirer des travaux et des actions des autres invités pour permettre à CARAMEL de poursuivre et développer son aide à mieux vivre avec votre maladie.

Dr Philippe WALKER, Président de CARAMEL

A RENCONTRE.

Il se tenait dos à moi. Je savais qu'il sentait mon regard sur lui, qu'importe. De toute façon, je ne pouvais m'en n'empêcher.

Il était petit, presque minuscule. J'avais été surprise de le trouver si laid, si rond & pourtant si sûr de lui. Son acharnement sur ma personne s'expliquait très bien dès lors mais le choix qu'il avait fait de s'en prendre à moi, là, restait pour le moins nébuleux...

Nous décidâmes de nous rencontrer, de nous asseoir l'un

Aujourd'hui & comme à son habitude, il est encore sûr de lui :

- « Vous ne m'imaginiez pas comme ça, n'est-ce pas ?
- Non c'est vrai, avec tout ce que j'endure, je vous voyais nettement plus grand, plus costaud. Quant à être beau, c'est autre chose...
- Vous avez gardé votre sens de l'humour, c'est bien mais ça ne va peut-être pas durer.
- Je n'arrive pas à comprendre pourquoi, pourquoi vous êtes si méchant. Je ne pense pas que nous nous connaissions avant, n'est-ce pas ? Donc, je n'ai pas pu vous nuire personnellement ? Peut-être à un membre de votre famille ?
- Non. Je vous ai choisie non pas par hasard car je vous ai étudiée avant... un p'tit peu : votre culture, vos origines familiales & votre patrimoine génétique, votre force, votre caractère, vos faiblesses... Bref une petite enquête personnelle & discrète.
- Mais avant qu'est-ce qui fait que vous vous êtes intéressé à moi ? C'est là que je ne comprends pas. Il n'y a rien à comprendre. Juste des prédispositions. C'est tout.
- Vous croyez que c'est pour cela que j'ai voulu que nous nous rencontrions ? Pour « il n'y a rien à comprendre. Juste des prédispositions. C'est tout ? »
- Non je me doute mais, je sens que vous perdez votre calme légendaire & je crois que votre sens de l'humour vous abandonne... »

Un éclair de satisfaction passa dans son regard sans expression. Il était satisfait. Encore une manche pour lui. Mais je ne voulais pas jouer avec lui, je ne l'avais jamais voulu, je ne l'avais pas choisi. Maintenant c'est lui qui me détaillait, il me connaissait déjà par cœur pourtant. Cherchait-il à m'intimider. Je le détestais encore plus & il le savait. Je voulais savoir pourquoi, parmi tous ces millions d'êtres humains, parmi toute ma fratrie, c'est moi qu'il avait élue. Un sourire sadique se figea sur son laid visage. Une lueur glaciale passa dans son regard & je sentis une lame encore plus glaciale remonter tout le long de ma colonne vertébrale. J'étais démasquée. Toutes les pensées les plus viles qui me passaient par la tête, ce monstrueux personnage les lisait en moi comme dans un livre ouvert. J'en étais pleinement consciente, il en était le carburant & le moteur à la fois. Il jubilait. Une autre manche. Je n'étais pas K.O. mais je me rendais compte que le combat était inégal. Nous ne combattions pas avec les mêmes armes et de toute façon, c'était un combat que je n'avais pas choisi non plus, dont je ne voulais pas. Mais choisissons-nous d'être malades ? Et qui plus est, un malade chronique ? Ah oui, quelle chance de rencontrer cet élément pathogène qui vous « pourrit » l'existence : les jours, les nuits, la vie de famille, la vie socio-professionnelle, vos joies et même jusqu'à vos peines...

Tu te plains ou tu capitules ?

Je sursautais. Je le regardais avant de répondre surprise. J'avais oublié sa présence.

- Je ne me plains pas, je ne capitule pas. Tu sais tout de moi, tu auras toujours le dessus sur moi, n'est-ce pas ? C'est toi qui fais & défais les règles avant même de choisir l'autre, celui que tu qualifies comme « ton adversaire » mais tu peux faire de moi ton pantin, tu me lèves ou tu ne me lèves pas, tu me nourris ou tu ne me nourris pas, tu m'habilles ou tu ne m'habilles pas, tu permets que je travaille ou bien que je ne travaille pas, que je puisse voir mes amis, ma famille ou non. Tu auras le mot de la fin de toute façon. Oui permettras-tu que je connaisse la rémission miracle ? Je ne le crois pas. En tout cas aujourd'hui, c'est impossible. Je vois bien que cela t'amuse de jouer avec moi, d'avoir le pouvoir sur moi. Le pouvoir, c'est comme l'argent. Plus tu en as, plus tu en veux. Toi tu m'auras par K.O., tu jubileras, tu passeras à quelqu'un d'autre. Et après... »

J'ai désarçonné mon adversaire. Une manche de gagnée ? Peut-être mais en rien une victoire. Si cela en est une ? Et après ? La guerre, parce-que cela en est une pour lui, je ne la gagnerai jamais, de cela je suis persuadée. Mais enfin, je voulais le voir. Je l'ai donc vu. Sa méchanceté est telle que tout dialogue est impossible. Mon combat contre lui s'est et sera toujours les soins et traitements que je suivrai contre cette maladie pour vivre au mieux.

Une rémission sera mon miracle. Une stabilisation sera ma victoire. Mais oui, cet élément pathogène qui entraînait tous ces effets iatrogènes ce sont et ce seront ses attaques contre moi car le seul but de sa mauvaise vie est de « pourrir » la mienne... Mais j'apprends à vivre avec puisque désormais je ne peux vivre sans.

Murielle LEMUHOT,
Secrétaire de CAMEL

ÇA C'EST PASSE DEPUIS LE DEBUT DE L'ANNEE...

Hommage à Gilles JABAUDON décédé le 25 mars dernier. Monsieur JABAUDON était présent à CAMEL depuis les débuts. Il était patient ressource, en particulier dans les ateliers culinaires et d'art thérapie. Vous êtes nombreux à l'avoir rencontré à CAMEL. Nous adressons nos condoléances attristées à sa famille.

Le 6 avril, l'Association CAMEL a répondu à l'invitation du Lyons Club de Vierzon à répondre aux questions des visiteurs venus nombreux pour un dépistage du diabète réalisé par les étudiants de l'IFSI de Vierzon sur le marché du samedi matin. Les Drs Victor ABOUD, Henri FAU et Pierre PROVENDIER étaient présents.



30 janvier 2019 : à l'initiative d'un groupe d'étudiantes du Lycée agricole du Subdray, CAMEL était invité à participer à l'animation d'une soirée consacrée au diabète.

Le jeudi 24 janvier le Président de CAMEL était convié à l'occasion de la cérémonie des diplômes Post Bac du CFA de Bourges pour la **remise d'un chèque de 3800 €** représentant les dons collectés par les étudiantes Aurélie, Céline, Clotilde, Eloïse, Laura, Souad lors de la soirée qu'elles avaient organisée au profit de CAMEL « **Concert pour Mathilde** ». Elles souhaitent que ce chèque permette la réalisation d'une action à destination des enfants diabétiques. Nous les remercions chaleureusement et nous vous tiendrons prochainement au courant de la suite donnée.

Ça c'est passé dans un atelier de gymnastique douce à St Amand : Maryanick annonce « l'objectif final est de toucher le nez par terre... »
😊 Pas facile !
Du coup, quelqu'un a trouvé la solution...



Les salades : faites en tout un plat !

Elles sont considérées comme « légères ». C'est plutôt un plat d'été. On les prépare à la maison pour les consommer sur place ou à emporter. On les mange en entrée ou en plat. En déplacement, elles sont une alternative au sandwich ou autre burger, mangées en guise de plat unique. Mais sont-elles aussi bien équilibrées qu'on le pense ? Et si non, comment les préparer pour qu'elles deviennent un vrai plat complet et équilibré ?

Trop de graisses et pas assez de glucides : le plus souvent, les graisses sont apportées principalement par la sauce, vinaigrette ou la mayonnaise, mais également le fromage (cubes de gruyère, de bleu ou parmesan), la viande (jambon, morceaux de viandes), les croutons. Mais c'est surtout le manque de glucides qui déséquilibre l'ensemble. Les féculents, lorsqu'ils sont présents, le sont souvent en trop petite quantité.



Les ingrédients d'une bonne salade :

La base : les féculents : on peut jouer la carte traditionnelle : pâtes, riz ou pommes de terre.

Mais il existe une grande variété pour les remplacer comme des céréales : boulgour, quinoa, petit épeautre ou des légumineuses : lentilles (vertes, corail ou classiques), haricots rouges ou blancs, pois chiches, maïs, fèves ... de la patate douce. On trouve également dans le commerce des mélanges prêts à cuire de céréales et légumineuses. Associés, comme par exemple, riz complet et lentilles corail, ils assurent un apport de glucides, de fibres et des protéines pouvant remplacer la viande.

Les indispensables légumes verts : tous les légumes peuvent entrer dans la composition des salades. Cuits ou crus, frais ou en conserve. Leur variété est immense et leurs associations infinies. De la traditionnelle salade verte, endives, aux pousses d'épinards, d'oseille, de cresson, aux légumes crus tels que le chou, les radis, les carottes, le céleri branche ou rave, la tomate, les oignons, le fenouil, les champignons de Paris. On peut également ajouter des légumes cuits comme

du chou fleur, des brocolis, des fonds ou cœurs d'artichauts, haricots verts, betteraves rouges, petits pois, asperges, courgettes, aubergines...

Les fruits peuvent faire leur entrée dans la salade. Ils donnent une petite touche sucrée à l'ensemble salé et apportent de la couleur : les agrumes (orange, pamplemousse, citron), la pomme, la poire, l'avocat, l'ananas, les framboises, la mangue, le melon.... On peut également mettre des fruits secs : raisins, baies de goji, cranberries, abricots secs...

Pour compléter : un peu de viande cuite, jambon, œuf (cubes d'omelette, durs ou mollets), restes de poisson au court bouillon ou en conserve (thon, saumon, maquereau, sardine), crevettes, miettes de crabe et / ou de fromage cubes de gruyère, feta, parmesan, bleu, chèvre...

... **Et la sauce :** à base d'huile végétale, elle assurera un apport d'acides gras essentiels tels que les omégas 3. Compter une cuillère à soupe d'huile par personne pour un plat complet : de noix, d'olive, de colza, ou mieux en mélange. Le choix du vinaigre (alcool, vin, cidre, parfumé ou non) ou jus de citron ou d'agrumes pour la note acidulée permet de varier les saveurs. Pour une note légèrement sucrée, on peut rajouter un peu de miel ou de la sauce soja. Moutarde et épices (le poivre, mais également le piment, le paprika, le cumin, la cannelle...) viendront relever l'ensemble. La touche finale : les herbes aromatiques : persil, ciboulette, cébette, basilic, menthe, coriandre feuille, citronnelle.... On peut également rajouter quelques fruits oléagineux comme les olives, les noix, les amandes, les noisettes, les noix de cajou ou quelques graines : tournesol, courge, sésame ... ou encore des graines germées.

A vous de jouer ! Avec les goûts, les couleurs, les saveurs,

Venez partager vos réalisations (recettes et photos) et vos idées dans les ateliers diététiques et culinaires. Les meilleures recettes pourront être publiées sur le site internet de CAMEL.

Sylvie LAROCHE

