

# « 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 : [association.caramel@ch-bourges.fr](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)

## Edito

Juste avant l'été, CAMEL s'est vu confier par l'ARS la mission de pilote de la coordination départementale de l'Education thérapeutique (ETP) et une représentation au pôle de ressources, de compétences et d'expertise en ETP régional. Au travers de cette nomination, c'est une reconnaissance par nos tutelles du travail développé en ETP avec les patients et les soignants dans le Cher.

Dans ce nouveau numéro, vous lirez la synthèse du travail de réflexion soignants/soignés aux derniers ateliers de Printemps sur la notion des compétences, l'actualité sur le développement du sport santé par et avec CAMEL, l'annonce d'un nouvel atelier et pour finir nous découvrirons comment développer ses compétences bio-psycho-sensorielles avec l'exemple de l'éveil sensoriel et alimentation.

**BONNE DÉCOUVERTE !**

Sylvie LAROCHE, coordinatrice de CAMEL

Sommaire	P
Edito	1
Introduction aux ateliers de Printemps 2019	1
Synthèse des échanges lors des ateliers de printemps	2
Sport Santé/ Prochainement un nouvel atelier...	3
Eveil sensoriel et alimentation	4

**CAMEL sera fermé du samedi 10 au dimanche 18 août inclus**

## Les ateliers de printemps de Caramel 2019 : Les compétences ...

Celui qui a une maladie chronique, doit s'engager dans un nouveau travail : *se soigner...* Pour faire son travail de malade ou de jardinier, il faut des *compétences*, c'est à dire des connaissances, ou des capacités, qu'on a déjà, ou bien qu'il faille acquérir.

Pour le jardinier qui veut manger des tomates de son jardin, il faut savoir ce qu'est une tomate, y savoir planter la tomate, et savoir être patient. On peut classer les savoirs en : Savoir, Savoir-faire, Savoir être.

Pour le malade diabétique qui veut se soigner, il faut savoir ce qu'est une glycémie, il faut savoir mesurer la glycémie, et savoir être patient : Savoir, Savoir-faire, Savoir être.

Ces *connaissances* acquises et reconnues sont des compétences, qui permettent d'évaluer la performance du jardinier ou celle du malade.

Il y a un autre type de compétences : les *aptitudes* à apprendre : celui qui veut apprendre à jardiner, doit être apte à apprendre les mots : serfouette, râteau... à jardiner : piocher, ratisser... - à s'adapter à la météo : à la pluie, à la sécheresse... Apprendre à savoir, à savoir-faire, à savoir être.

Pour le malade diabétique, il lui faut être apte à apprendre : les mots : hyper, hypoglycémie, HbA1c..., à faire l'évaluation de son équilibre, à s'adapter aux variations glycémiques... Apprendre à savoir, à savoir-faire, à savoir être.

Ces *aptitudes* acquises et reconnues sont des compétences, qui permettent d'évaluer les capacités du jardinier comme celle du malade.

« Compétence » a donc deux sens : les *connaissances* pour travailler, ce sens *nous asservit* à des comportements prédéterminés, et les *aptitudes* à travailler, ce sens *nous ouvre* à des potentialités.

L'évaluation des compétences se fera par l'expérience partagée soigné-soignant au cours des ateliers, des entretiens individuels. Ensemble nous déciderons si une compétence choisie comme savoir-faire sa glycémie est « pas du tout acquise », « un peu acquise », « presque acquise », ou « complètement acquise ». Les compétences ne s'apprennent pas seulement à l'école, elles s'apprennent aussi dans et par le travail toute sa vie.

L'ARS nous demande de suivre l'acquisition des compétences pour se soigner. Nous les ferons donc apparaître dans vos programmes, et vos suivis. Vous aurez à exprimer vos souhaits : quelles compétences souhaitez-vous acquérir ? Par exemple : « savoir mesurer ma glycémie ».

Vous évalueriez vos compétences, avec l'intervenant en situation d'apprentissage. Par exemple : Ma compétence « savoir mesurer ma glycémie » est-elle « pas du tout acquise », « un peu acquise », « presque acquise », ou « complètement acquise » ? Mais il y a un risque d'émiettement des personnes derrière leurs compétences. Comme on ne peut pas reconstruire le pain à partir de ses miettes, on ne reconstruit pas un homme diabétique à partir de ses compétences.

Enfin grâce à vous, CAMEL peut adapter son offre de soins à vos besoins et à ceux de nos financeurs.

Philippe Walker, Président de L'Association CAMEL

## Les Ateliers de Printemps de CAMEL

### « Les compétences... »

Les ateliers de Printemps 2019 ont eu lieu au Restaurant « Le Vieux Moulin » le 11 mai 2019

Etaient présents :

**39 patients** : 28 secteur de Bourges, 5 secteur de St Amand, 6 secteur de Vierzon.

**4 accompagnants** : 3 secteur de Bourges, 1 secteur de Vierzon.

**15 soignants et intervenants**

Répartis en 3 groupes soignés, 1 groupe entourage, 1 groupe soignants

Voici la synthèse des échanges :

Quelles sont les compétences que vous souhaitez acquérir ?	Comment ?	Comment souhaitez-vous évaluer l'évolution des compétences ?
<p><b>Compétences d'auto soins et de sécurité</b></p> <p><b>Compétences autour de l'alimentation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Equilibrer les repas, associer les aliments, associer graisses et sucres : quelles conséquences ?</li> <li>-Lire les étiquettes, les boissons</li> <li>-Connaitre le rôle des aliments,</li> <li>-Comment manger équilibré ?</li> <li>-Comment faire pour réduire sa consommation de sucres rapides ?</li> </ul> <p><b>Compétences autour de la glycémie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Connaitre les mots hypo /hyper, HbA1c ...</li> <li>-Apprendre à faire la glycémie</li> <li>Reconnaitre l'hypo/hyper</li> <li>-Apprendre à adapter ses doses d'insulines selon sa glycémie</li> </ul> <p><b>Compétences autour du traitement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Apprendre à utiliser sa pompe et partager avec d'autres patients</li> <li>-Comment gérer mon traitement dans les situations exceptionnelles (repas de fêtes, voyages...)</li> <li>-Stabiliser son poids</li> <li>-Comment soigner son diabète avec les contraintes des autres pathologies ?</li> <li>-Utiliser les applications numériques</li> </ul> <p><b>Compétences autour de l'activité physique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Acquérir des savoirs autour de la pratique de l'activité physique</li> <li>-Mieux connaitre son corps, Comment pratiquer un sport avec plaisir ?</li> <li>-Faire une activité physique régulière</li> </ul>	<p>Ateliers diététiques et culinaires, en échangeant avec le groupe et l'intervenant</p> <p>Atelier avec dégustation et lecture d'étiquettes</p> <p>Faire une visite dans un supermarché</p> <p>Dans les ateliers infirmiers</p> <p>Dans des entretiens individuels avec les intervenants</p> <p>En individuel : avec diététicienne, psychologue, ou en groupe</p> <p>Faire un tableau d'adaptation personnalisé</p> <p>Atelier diet +IDE+ éduc sportive</p> <p>Temps de partage d'expériences</p> <p>Participer régulièrement aux ateliers</p> <p>Podomètre, alimentation, lire sa glycémie, avec intervenants + avec une personne qui est à l'aise avec l'informatique</p> <p>Fabriquer des fiches à mettre dans le carnet</p> <p>Art thérapie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire une activité qui plait seul ou en groupe</li> <li>- La marche, la gym, l'aquagym, la musculation, la danse thérapie.</li> <li>- La relaxation, la sophrologie</li> <li>- Séance de sport adapté en groupe</li> </ul> <p>Faire des jeux ludiques (danse, jeux de ballons...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-En ayant mis en place des moyens pour doser les quantités</li> <li>-En réalisant des menus pour toute la famille.</li> <li>-Se faire plaisir sans culpabiliser.</li> </ul> <p>En se référant aux compétences de référence de l'ETP.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Support écrit personnel</li> <li>-Evaluer ses gestes</li> <li>-Des smileys pour évaluer son bien-être, sa satisfaction.</li> </ul> <p><b>A la fin de chaque séance, individuelle ou collective</b> Ai-je appris quelque chose ? Si oui, quelles nouvelles connaissances ?</p> <p>Tour de table</p> <p>Remplir 1 fiche simple avec item à cocher par exemple et possibilité d'écrire un commentaire</p> <p><b>Au bout de quelque temps : 1 mois – 6 mois- 1 an...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Auto évaluation : Avec des « graphiques de suivi » : suivi de l'activité physique, courbe de poids, carnet de glycémie... on pourrait les fabriquer en atelier</li> <li>-Evaluer sa mobilité, de sa souplesse.</li> <li>-« Se sentir plus tonique ».</li> <li>-Faire une auto évaluation trimestrielle sur la progression des capacités physiques avec un support papier dans le carnet, outils de mesure (podomètre, glycémie, rythme cardiaque)</li> </ul>
<p><b>Compétences d'adaptation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La relation entre aliments, glycémie et équilibre du diabète.</li> <li>-Se remettre à cuisiner</li> </ul>	<p>Aller manger au resto et gérer le traitement, le choix du menu, échanges de vécu &amp; de points de vue entre patients</p> <p>-Rando/ tous les ateliers/ en faisant de</p>	<p><b>En évaluant son vécu des ateliers :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien-être avant/ (pendant ?)/après</li> <li>- Bon/pas bon (gustatif) -&gt; ateliers cuisine</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>-Savoir se faire plaisir à table sans culpabiliser</li> <li>-Apprendre à réagir selon la glycémie</li> <li>-Se motiver pour se dépenser physiquement</li> <li>-Sortir plus de chez moi</li> <li>-Apprendre à gérer sa gourmandise</li> <li>-Retrouver l'estime de soi</li> <li>-Apprendre à être positif</li> <li>-Faire bénéficier aux autres de nos savoirs, savoir-faire, savoir-être</li> <li>Se sentir moins seul</li> <li>-Eviter le « ras le bol »</li> <li>-Savoir se rassurer</li> <li>-Pouvoir stabiliser le diabète</li> </ul>	<p>nouvelles rencontres/ En trouvant des activités « qui bougent » au sein de son foyer/ En rendant service (ex : aller promener le chien du voisin)</p> <p>En groupe de parole avec un intervenant Soutien psy/ en faisant de nouvelles rencontres</p> <p>En s'inscrivant aux ateliers et en y allant/ en faisant du bénévolat dans d'autres associations</p> <p>Savoir demander une hospitalisation pour lâcher prise, pour qu'on s'occupe de nous</p> <p>Relaxation sophrologie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Qualité des échanges entre participants</li> <li>- Pertinence du thème abordé</li> <li>- Ambiance</li> <li>- Ecoute</li> </ul> <p><b>Au bout de quelques temps : 1 mois – 6 mois- 1 an...</b></p> <p>Avec les intervenants : en individuel, avec l'intervenant de notre choix, 15 mn pour faire la synthèse en individuel, fréquence en fonction de chacun.</p> <p>Transmettre ses connaissances à l'entourage dédramatiser l'alimentation et le diabète en général</p> <p>Que l'entourage constate, dise.</p>
--	--	---

**Pour faire suite à ce travail, nous proposerons à des volontaires de travailler sur l'évaluation, le carnet de suivi, la création des supports du carnet.**

### Faites du sport, c'est la santé !

CAMEL vous accompagne pour que cette pratique devienne régulière pour chacun d'entre vous.

- Dans le programme d'ETP de CAMEL : pour découvrir ou redécouvrir la pratique de l'activité physique, en mesurer vos capacités et les bienfaits sur votre santé.

- En vous permettant de découvrir de nouveaux sports : des séances de tennis de table co animées avec l'éducatrice médico sportive de CAMEL seront programmées ce dernier quadrimestre au CJM Bourges Tennis de table.

- En favorisant les liens avec des clubs sportifs : **La SMB (Sport Municipal de Bourges)** et **le club de tennis de St Douillard** renouvellent leur proposition d'accès privilégiés (réduction du coût d'inscription) et proposition d'activité physique adaptée aux maladies chroniques avec des éducateurs formés.

Voici l'expérience de Bernadette à propos de son inscription au club de tennis de St Douillard au cours de la saison 2018-2019 :

*« J'ai découvert que l'on pouvait repratiquer le tennis grâce à CAMEL, c'est une belle aventure qui m'a apporté un bien-être aussi bien physique, psychologique et intellectuel et m'a permis de dépasser des limites que je croyais avoir atteint. Un grand merci pour ce partenariat Sport Santé et au Coach qui nous a accompagnés pendant toute cette année. »*

-En participant à la formation des éducateurs sportifs en lien avec le CREPS.

-En étant référencé par la Maïf pour l'accueil à la pratique du sport sur ordonnance



### Un nouvel atelier à l'association : l'atelier « de Lecture & d'Expression. »

Lise RICHARD, psychologue & moi-même, Murielle LEMUHOT, secrétaire, souhaitons vous informer de la mise en place d'un projet de groupe de travail intitulé « de Lecture & d'Expression » à partir de mi-octobre 2019.

Ce groupe s'adresse à toute personne aimant la lecture & souhaitant réaliser un travail sur soi.

Nous vous proposons une réunion d'information afin de vous présenter le but & le déroulement de ce nouvel atelier ; comme l'indique son intitulé, la lecture (le support) laisse la place à l'expression du groupe, en lien avec l'extrait du livre lu.

Le cadre de travail est donc un groupe de six personnes se réunissant tous les quinze jours pendant quatre mois. Il n'y aura pas d'inscription, nous vous expliquerons la constitution de ce groupe lors de la réunion d'information & nous souhaitons que chacun vienne avec son seul engagement, son esprit libre & sa liberté d'expression...

Cette réunion est prévue le :

- **Mardi 15 octobre 2019 au château des Gadeaux de 09h45 à 12h00.**

Lise RICHARD,  
Psychologue

Murielle LEMUHOT,  
Secrétaire

## Eveil sensoriel et alimentation

Nous avons 5 sens : le goût, la vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe. Et si nous nous mettions en éveil pour mieux les capter ?

### Cinq sens et prise alimentaire

De prime abord, nous pourrions penser que c'est principalement le goût qui est concerné. En effet, il nous éveille lors de la consommation d'un aliment ou d'un plat et nous renseigne sur sa nature. Néanmoins les autres sens interviennent également. La vue permet de nous renseigner, de juger, d'anticiper l'appréciation de ce que l'on va manger. L'odorat est stimulé grâce aux odeurs qui se dégagent des aliments ou des préparations culinaires. Quant au toucher, nous le sollicitons dès la préparation des ingrédients (manipulation) jusqu'à la mise en bouche et durant toute la durée de la mastication (texture de base de l'aliment et son évolution sous l'action des dents et de la salive). L'ouïe intervient aussi et l'on peut prêter attention aux bruits émanant des aliments pendant la préparation culinaire puis au moment de la mise en bouche.

### Petite expérience à mener quand vous cuisinez et mangez

Vous avez un peu de temps devant vous ? Voici quelques pistes pour redécouvrir votre alimentation :

- Que voyez-vous ? De quelle couleur sont vos aliments, y-a-t-il des nuances chromatiques, quelle taille, quelle forme ont-ils, est-ce lisse, fripé, brillant ou mat, l'extérieur et l'intérieur de l'aliment sont-ils semblables ? La présentation du plat vous satisfait-elle, vous donne-t-elle envie ? ...

- Que sentez-vous ? Les odeurs sont-elles agréables pour vous, quelle sont leur intensité, vous rappellent-elles des souvenirs ? N'hésitez pas à flairer, c'est-à-dire, à forcer votre inspiration pour permettre à un maximum de molécules odorantes d'atteindre la muqueuse olfactive.

- Que ressentez-vous au toucher ? Quelle est la température du produit, est-il lourd ou léger, sec, humide, gras, fluide, dur, mou, collant, fondant, lisse,

rugueux ... ? Le sens du toucher intervient aussi bien dans les mains ou les doigts que dans la bouche.

- Qu'entendez-vous lors de la préparation culinaire : épluchage, découpe, mélange, cuisson ... ? Quels sons percevez-vous lors de la consommation, de la mastication ? Est-ce que ça croque, ça craque, ça croustille, ça pétille ... ?

- Que découvrez-vous d'un point de vue gustatif ? Quelles saveurs reconnaissez-vous ? Sucrée, salée, amère, acide, umami (saveur japonaise que l'on peut retrouver dans la sauce soja) ou grasse ? Des arômes se dégagent-ils de l'aliment sous l'action de la mastication ? Est-ce piquant, rafraichissant, pétillant ou avez-vous une impression de moutarde qui vous monte au nez ?

En bouche, il peut être intéressant de laisser l'aliment quelques secondes sur sa langue sans le mâcher et d'observer l'évolution des goûts et autres textures au fur et à mesure de la salivation puis de la mastication.

### Dégustation

Par l'éveil sensoriel et la connexion à nos 5 cinq sens nous pouvons nous immiscer dans la dégustation. Celle-ci est un moyen d'accorder de l'attention à notre prise alimentaire : on se dédie à l'aliment que l'on mange. Pour cela, il est essentiel que l'acte alimentaire soit l'activité principale du moment. Ainsi, il est proposé de manger dans le calme, dans un endroit agréable sans distraction alentour. Elle pourrait, en effet, détourner notre attention et court-circuiter nos sens. Se dédier à ce que l'on mange permet de ressentir, vraiment, du plaisir (à condition de choisir un aliment que l'on aime !) en étant en éveil sur les différentes stimulations sensorielles. Ainsi, la recherche de la quantité fait place à celle de la qualité subtile. Se dédier à ce que l'on mange nous permet aussi d'être à l'écoute de nos rassasiements et donc de gérer nos portions ... à la bouchée près. Déguster, permet aussi de ralentir le rythme à table et éviter les inconforts digestifs consécutifs au repas.

En somme, l'éveil sensoriel et la dégustation apportent de la nuance à notre expérience alimentaire, en la découvrant sous un nouveau jour.

Alice PAUVERT, diététicienne

## Verrine de crevettes et crabe au guacamole

### Ingrédients pour 4 personnes

2 avocats, 1 gousse d'ail, 1 citron vert, 1 citron jaune, 12 grosses crevettes roses, 1 boîte de crabe, Tabasco ou épices à guacamole, 4 tomates confites, cerfeuil, baies roses, poivre.

### Préparation

Couper les avocats en deux, retirer le noyau et la peau.

Emincer l'ail. Puis mixer les avocats avec l'ail.

Ajouter ensuite le jus du citron vert et un peu de Tabasco (à votre convenance).

Poivrer et mélanger. Décortiquer les crevettes.

Egoutter le crabe et retirer les cartilages.

Arroser la chair de jus de citron. Couper les tomates confites en lanières.

Dans les verrines, déposer le guacamole puis le crabe et les crevettes.

Ajouter sur chacune des verrines quelques baies roses et du cerfeuil.

Terminer par les tomates confites. Servir frais.

