

« La lettre de CAMEL »

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

Editorial

Difficile de parler de l'actualité sans aborder la pandémie du coronavirus qui a profondément perturbé et perturbe encore notre quotidien. CAMEL s'est mis en conformité avec les recommandations de confinement imposées par la situation mais toute l'équipe est restée mobilisée à votre écoute pour répondre au mieux à vos besoins.

Il a fallu modifier la manière de vous apporter l'aide dont vous aviez besoin en imaginant des solutions nouvelles ou différentes pour communiquer.

Ces adaptations ont été partagées avec nos collègues des autres départements de la région Centre Val de Loire. La coordination Régionale de l'Education Thérapeutique du Patient (ETP), dont nous sommes un membre actif, veille au maintien des programmes et des actions éducatives ciblées et personnalisées dans les meilleures conditions.

Nous imaginons que ce temps si particulier a dû obliger chacun à réfléchir, se poser des questions et rechercher les meilleures solutions possibles pour la prise en charge de sa maladie. Peut-être, avez-vous eu beaucoup de mal à la gérer, seul ou avec vos proches et vos soignants. Je suis convaincue que tout un chacun a pu mettre en place des adaptations pour maintenir son équilibre alimentaire, son activité physique, son équilibre glycémique, son équilibre psychique... peut-être avec plus ou moins de succès. C'est pourquoi je vous invite à partager cette expérience inédite si vous le souhaitez ; bien sûr à l'occasion de votre retour dans les ateliers mais également en nous écrivant, dessinant, filmant ces situations... Nous réfléchissons comment partager ces expériences (toujours avec votre accord) avec la « communauté » de CAMEL. Vos suggestions sont d'ailleurs les bienvenues.

Nous ne savons pas quand nous reprendrons les ateliers et les consultations éducatives individuelles. Nous vous adressons le programme prévisionnel des ateliers en groupes. Des mesures seront mises en place pour que, les ateliers se déroulent dans des conditions de sécurité optimale pour chacun.

BONNE DECOUVERTE !

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale

Sommaire	P
Edito	1
La Rubrique médicale	1
Ca s'est passé au dernier trimestre...	2
La méditation	3
Recette : à propos de l'asperge...	4



**CAMEL sera fermé
du samedi 15 aout
au dimanche 23 aout inclus**

DEVENEZ PATIENT INTERVENANT OU PATIENT PARTENAIRE !

Depuis plusieurs années maintenant, CAMEL travaille avec les patients en leur permettant de s'impliquer plus dans les décisions, l'organisation et l'évaluation de l'ETP, proposée dans ses deux programmes autorisés. Plusieurs moyens y ont déjà contribué : les ateliers de Printemps, les réunions de programmation, l'implication d'un représentant des patients au sein du conseil d'administration...

Les personnes atteintes de maladies chroniques connaissent leur maladie de manière différente des soignants grâce à leurs savoirs expérientiels. Nous avons besoin de vous, car la parole d'un patient peut être mieux acceptée, entendue ou comprise que celle d'un soignant parce que vous avez acquis au fil du temps une expérience utile pour d'autres patients.

Une présentation des contours du projet sera faite lors de la première Assemblée Générale de l'Association CAMEL qui aura lieu le **mercredi 16 septembre 2020**, à laquelle vous êtes conviés.

En raison de la crise sanitaire, nous vous annonçons l'annulation « Ateliers de printemps » et le report du prochain samedi « Diab éthique » le 03 octobre 2020

ÇA S'EST PASSE AU TRIMESTRE DERNIER...



A St Amand, certains n'ont pas attendu le confinement pour pratiquer une activité physique à domicile avec les moyens du bord....

A l'invitation de la CPAM du Cher, Caramel était présent au salon « Bel Age » qui s'est tenu du 06 au 08 mars 2020 au Palais des Congrès de Bourges.



Des chocolats pour Pâques réalisés lors de l'atelier animé par Adeline Loosli, art thérapeute et Nadège Rion, diététicienne, le 12 mars dernier



Elle nous a quitté au mois de février... Comme on le dit trop souvent banalement, des suites d'une longue et douloureuse maladie.

Après de nombreuses années passées au Centre Hospitalier Jacques Cœur en diabétologie où elle fut la première infirmière du Cher à s'être formée à l'ETP, **Monique CARADU** s'est impliquée dans la construction de CAMEL où elle a œuvré dans l'aide aux personnes diabétiques au sein de l'association. Elle intervenait majoritairement sur les secteurs de Vierzon et Bourges.

Nous n'oublions pas la professionnelle avec son sourire, sa patience, son implication mais aussi la collègue et amie toujours de bonne humeur avec qui nous avons tant partagé.

Alors merci Monique pour tout ce que nous avons vécu ensemble, tout ce que nous avons partagé, tout ce que nous avons créé. Aujourd'hui nous sommes tous très tristes de sa disparition survenue bien trop tôt.

Toute l'équipe de CAMEL adressent ses plus sincères condoléances à son mari, son fils et ses petits-enfants.

LA MEDITATION

Nous voilà dans une nouvelle expérience, un changement de point de vue sur notre monde.

Essayons d'être plus paisible, de retrouver de la fraîcheur, de la souplesse et...de garder les pieds sur terre.

Alors je vous propose de vous asseoir aussi droit que cela vous est possible, de poser vos deux pieds bien à plat sur le sol. Inspirez par le nez en gonflant votre ventre puis expirez, toujours par le nez, plus longuement, en dégonflant votre ventre. Vous pouvez suivre ce mouvement avec votre main posée sur votre ventre.

Laissez vos yeux entrouverts.

Faites 5 respirations lentement et ensuite posez votre main gauche à plat dans le creux de votre main droite sur le haut de vos cuisses et continuez votre respiration doucement, dans le calme, sans musique, sans écran. Laissez passer vos pensées comme si elles traversaient une pièce vide entre deux portes ouvertes.

Prenez le temps de respirer, de vous grandir.



Puis, tout en gardant cette attitude et cette respiration, "déraillez" vos pieds :

Tout d'abord vos chevilles en procédant à des mouvements de passage du pied à plat puis sur demie pointe, alternativement, ensuite des rotations chevilles dans un sens puis dans l'autre, jambes légèrement tendues pieds en suspension. Répéter 10 fois chaque mouvement (10 pour le pied gauche, 10 pour le pied droit !!)



Pour masser vos voutes plantaires, faites rouler une balle de tennis, une bouteille d'eau, un rouleau à pâtisserie, du talon vers les orteils en insistant, légèrement, sur la plante, 1 à 2 mn par pieds. Renouveler ces exercices 3 fois par semaine en pensant à bien vous ventiler : inspirer sur un mouvement, expirer sur un autre. Il n'y a pas de recherche de vitesse ni de performance seulement la fluidité et vous faire du bien.

Revenez dans le calme à votre posture assise à votre respiration....puis retrouvez vos esprits, votre respiration naturelle. Et....

" Ne pas s'inquiéter d'un problème quand il ne s'est pas manifesté. Ne pas trop s'inquiéter lorsqu'il se manifeste. Et ne pas s'accrocher après qu'il est passé" Proverbe, peut-être, Chinois.

Catherine JOURDONNEAU, pédicure podologue de CAMEL



Création d'un groupe privé Facebook pour les membres de CAMEL

A la demande de patients qui souhaitent pouvoir partager ce qu'ils font pendant la période du confinement, l'Association CAMEL a créé un groupe privé sur Facebook réservé exclusivement à ses membres avec l'aimable collaboration des intervenants de CAMEL.

Cette page vous permettra de pouvoir échanger et partager vos expériences concernant votre maladie.

Une charte d'utilisation a été écrite ; elle est disponible en lecture sur la page du groupe. Si vous êtes intéressés pour vous inscrire dans ce groupe, vous pouvez en faire la demande auprès du secrétariat de CAMEL par mail ou par téléphone ou directement sur la page Facebook de CAMEL.

A propos des asperges ...

L'asperge (*Asparagus officinalis*) est une plante de la famille des Asparagaceae originaire de l'Est du bassin méditerranéen. Connue des Romains, elle est cultivée comme plante potagère en France depuis le XV^e siècle. La Région Centre Val de Loire est une des grandes zones de production d'asperges en France.

D'un point de vue nutritionnel, l'asperge est pauvre en calories (environ 20 à 30 kcal pour 100 g) avec un apport très faible en glucides. Elle est assez riche en vitamine B9 et C. Elle est riche en potassium, en magnésium et en cuivre.

Blanche, violette ou verte, l'asperge est un **délice de printemps** à ne pas manquer ! Elle se déguste simplement en vinaigrette, avec de la crème/ciboulette ou se cuisine en gratin, en velouté, etc. Longtemps considérée comme un produit de luxe, elle est aujourd'hui beaucoup plus **abordable**.

Quelques idées reçues sur les asperges

L'asperge est particulièrement riche en fibres :

Faux : l'asperge contient des fibres mais moins que la moyenne des légumes. Par contre elle contient de l'inuline et des fructo oligosaccharides à effet prébiotiques. Ces substances favorisent la croissance des bactéries probiotiques dans les intestins, où elles stimulent la flore intestinale.

L'asperge est mauvaise pour les reins :

Faux : l'odeur caractéristique de l'urine après avoir mangé des asperges est due à l'élimination du méthyl-mercaptan, un produit soufré. Si l'odeur arrive si vite c'est parce que l'asperge est un puissant diurétique. Elle stimule le fonctionnement des reins. Elle est très riche en eau, en potassium et n'a pratiquement pas de sodium.

Sylvie LAROCHE

Sources : AGENCE POUR LA RECHERCHE ET L'INFORMATION EN FRUITS ET LÉGUMES www.aprifel.com // egeaconference.com

MILLEFEUILLES AUX ASPERGES, CREME CITRONNEE

Ingrédients pour 4 personnes :

8 feuilles de brick, 16 asperges vertes fraîches ou surgelées, 2 tranches fines de saumon fumé, 10 cl de crème fraîche à 15%, jus d'un demi citron, ciboulette, 10 g de beurre, sel, poivre

Préchauffer le four à 180°.

Dérouler et découper les feuilles de brick en 12 rectangles de 15 x 8 cm.

Les badigeonner de beurre fondu.

Étaler les rectangles sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé.

Mettre au four pendant 8 à 10 minutes en surveillant. Le feuilletage doit être légèrement doré et croustillant.

Laisser refroidir les feuilles.

Cuire les asperges à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 minutes. Les égoutter.

Couper les pointes et les réserver. Couper les tiges en rondelles.

Battre la crème fraîche dans un saladier. Ajouter le jus d'un demi-citron, de la ciboulette ciselée et mélanger.

Assaisonner.

Mettre au frais.

Couper les tranches de saumon en 2.

Au moment de servir, poser un rectangle de feuille de brick au centre de l'assiette. Recouvrir de crème citronnée, de saumon et d'asperges. Répéter l'opération et terminer par un rectangle,

Décorer les assiettes avec les asperges restantes. Servir aussitôt.



Nadège RION, diététicienne à CAMEL