

« La lettre de CAMEL »

Château des Gadeaux – 145 avenue F. Mitterrand – 18 000 BOURGES - ☎ 02 48 48 57 44 –
 ✉ www.camel18.fr - e-mail : association.camel@ch-bourges.fr

Editorial

Ça y est ! Les Ateliers de Printemps sont de retour le 3 juin 2023. Et pour cette reprise nous avons choisi de réfléchir à un thème en accord avec le printemps : « Le jardin thérapeutique ». C'est l'occasion de venir partager vos idées autour de la notion du jardin comme agent actif du mieux-être et de la santé. Vous trouverez le flyer d'invitation avec le programme de cette journée de réflexion soignants/soignés, sur le site de CAMEL ou en pièce jointe de votre envoi.

La prochaine **Assemblée Générale de CAMEL** aura lieu le **mercredi 7 juin 2023**, de 19h à 20h, salle des conférences du Centre Hospitalier Jacques Cœur, en présentiel. C'est un moment fort de la vie associative. Nous vous y attendons nombreux. Vous recevrez une invitation courant mai.

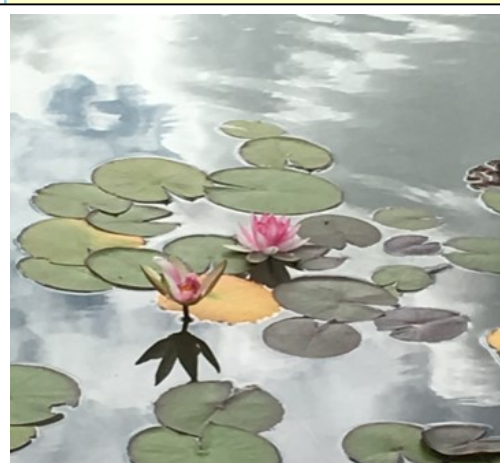
L'accueil des Jeux Olympiques à Paris en 2024 sont une opportunité pour communiquer sur l'importance du sport dans le maintien de la santé de chacun. De nombreuses initiatives s'offriront à vous tout au long de l'année 2023 et la suivante. Nous ferons le maximum pour vous les communiquer en temps utiles.

Dans la page suivante vous découvrirez plusieurs actions auxquelles CAMEL s'associe et de nombreuses autres informations.

Bonne découverte !

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale

Sommaire	P
Edito	1
S'il vous plaît, dessine-moi un mouton...	1
Actualités pèle mèle	2
Diabète , mon compagnon d'infortune.	3
Du jardin à l'assiette Recette du Fraisier par le pâtissier ...	4



**CAMEL sera fermé
du 14 au 18 août inclus**

S'IL VOUS PLAÎT...DESSINE MOI UN MOUTON ou LES BOÎTES MYSTÉRIEUSES

Je cheminai tranquille, à travers champs et bois, et me retrouvais au milieu d'une petite clairière. La lune de printemps m'éclairait, et une légère brise rendait ma balade, fort agréable. Mais où étais-je ? Qu'importe ! Je continue et prends une petite sente ... et c'est là que j'ai entendu cette douce voix : " s'il vous plaît... dessine- moi un mouton ! " (L'aviateur prit une feuille et dessina un mouton, malade, puis un bélier, puis un trop vieux et enfin une caisse avec des trous pour pouvoir mettre le mouton et là cela convenait !) Mais que vient faire le petit prince ? Ah ! J'ai compris, vous êtes dans mon rêve et soit, poursuivez avec moi ; je referme les yeux... Le paysage a changé, et semble moins accueillant, et alors ? En avant Guingamp ! Et devant moi un précipice, heureusement j'ai de bons freins. (Parfois c'est bon de s'arrêter, pour faire le point, et réfléchir.) Je fais demi-tour, Il n'y a plus de sente, mais une place avec une banderole - FOIRE AUX BOÎTES, BOX, CAISSES J'y vais ! On trouve des boîtes à Meuh, des Box cadeaux, la caisse du mouton, et des box de régime avec des promos pour gogos, AUJOURD'HUI, ON RASE GRATIS (ça marche toujours !), des flyers pas si appétissants que ça ! Je repars, et m'approche d'un panneau indicateur -vers l'équilibre- c'est loin, tortueux, ça monte et descend et parfois glisse, avec risque de chute. Prenez des chaussures de marche et des bâtons, et si vous tombez, apprenez à vous relever tout seul ! Courage "Just do it !" (Au lieu d'en parler, fais- le). Je suis réveillé et j'ai un article à finir ! " Parfois on regarde les choses Telles qu'elles sont En se demandant pourquoi. Parfois on les regarde Telles qu'elles pourraient être En se disant pourquoi pas ! (Chanson de Vanessa Paradis) L'Imaginaire et la Réalité sont parallèles dans l'Entre-deux où nous cheminons, et avec l'aide de CAMEL les deux se rejoindront avant l'infini ! (Docteur Henri) Et vous, les Différents, faites le dos rond aux railleries, ne soyez pas désespérés, regardez-vous avec bienveillance et sachez que vous pouvez changer parce que vous le désirez ! Ne pas se moquer, ne pas se lamenter, ne pas détester mais comprendre (Baruch S.) Prenez soin de vous ! On vous aime !

Docteur Henri, l'optimiste.

PS: vous aviez reconnu Le petit prince de St Ex.

Actualités passées et à venir pèle mèle...

NOUVEAU À SAINT-AMAND :
Sport - Séniors

Ouvert aux séniors de + 65 ans souhaitant reprendre ou découvrir l'activité physique

TOUS LES JEUDIS | 14H À 15H
SALLE DE L'ETOILE SAINT AMANDOISE

CONTACT : 06 67 90 10 30
eapa.cher@franceolympique.com

Jeudi 11 Mai 2023
11h - 17h

Prends-toi aux jeux EN CENTRE-VAL DE LOIRE

Journée d'initiation sportive et de sensibilisation aux valeurs de l'Economie Sociale et Solidaire

Accès libre et gratuit

BOURGES
Complexe Sportif Yves du Manoir

Du 2 au 6 juin, c'est la

Semaine de prévention du diabète,

Organisée par l'Association Française des Diabétiques sur le thème de l'activité physique.

Vous pouvez Suivre les pages [Facebook](#), [Instagram](#) ou encore sur la [Newsletter](#) de La Fédération Française des Diabétiques et rejoindre votre antenne locale en appelant **Dulcine DAMAS** au 06 52 25 49 00



FORUM
des maladies Cardio-vasculaires

- Animation
- Démonstration
- Prévention
- "Marche du cœur" collecte de dons
- Parcours de 4 km
- Démonstration des gestes qui sauvent

VENDREDI 12 MAI 2023
10H00 à 18H00 : FORUM
18H00 à 19H00 : Marche du Cœur
salle des fêtes d'Aubigny-sur-Nère

Dulcine DAMAS, très touchée par les marques de sympathies et soutiens que vous lui avez témoigné lors du décès de son mari, Luis DAMAS, vous adresse ses plus sincères remerciements.

Journée annuelle régionale de l'Éducation Thérapeutique du Patient

Accompagnement à l'autonomie :
Regards croisés Éducation à la santé et ETP

23 Juin 2023

Save the date

www.prevaloir.fr

Diabète, mon compagnon d'infortune

Oh combien je t'ai maudit. Combien je t'ai haï. Combien je t'ai repoussé, refusé.

J'ai mis mon armure de colère pour te combattre.

J'ai décliné de toutes les manières possibles le mot injustice.

Mon sac de douleurs physiques et mentales n'avait plus de place pour t'accueillir.

Mais comme un voleur tu t'es glissé dans des interstices que je n'avais même pas entraperçus.

Mes parents t'avaient rencontré. Diabète de vieux, disait-on. Pas grave. Ça faisait partie de la ribambelle d'affections que les médecins atténuent.

Eh bien si, c'était grave ! D'un parpaing de 100 kg tu m'as écrasée.

Tes ambassadrices du mieux-être m'ont écoutée, ont accepté mes réactions excessives, m'ont accompagnée, m'ont aidée à mettre le premier pied sur le chemin de l'acceptation, même si parfois j'emprunte encore des sentes divergentes.

Je, individualité révoltée, s'est inséré dans une collectivité réconfortante.

Je, est devenu nous. Nos ressentis nous rapprochaient, nous sortaient de notre exception, devenaient communs à un groupe, à une entité. Parfois même, à la question de fin de séance : pourquoi suis-je venue à cet atelier ? Je répondais en souriant : pour voir mes copines.

Au contact de mes « collègues » et de tes fées bienveillantes j'ai appris à te connaître. A la vitesse d'une tortue j'ai fini par remplacer le mot régime par équilibre alimentaire qui au fil du temps est devenu réalité. Lentement la peur, sœur jumelle de l'ignorance, s'est tapie derrière la connaissance. Mon vocabulaire diététique et infirmier s'est enrichi. Les pratiques culinaires, physiques et artistiques m'ont permis d'évoluer. J'ai même accepté l'aide de mon époux qui ne demandait qu'à participer.

Les boîtes messagères de nos restes faisaient le lien entre le repas équilibré que nous avons concocté et dégusté avec notre diététicienne et la famille.

- C'est bon, même très bon, disait-il, tu peux faire cette recette pour nous.

Nous en avons profité à plusieurs titres. Mon mari en perdant quelques kilos tout en découvrant une nourriture agréable et moi en stabilisant ce fameux taux. J'ai même pris plaisir à cuisiner.

Je n'étais pas avare d'informations. J'envoyais à mes sœurs, mes nièces, mes petits-enfants, ma cousine « les secrets de Nadège ». Que de recettes se sont envolées à Blois, Evreux, Mende, Orléans !

Diabète n'est pas que sucre étais-je souvent obligée d'expliquer. Et de communiquer ce que j'avais appris au cours des ateliers. Mon entourage découvrait qu'il pouvait y avoir équation entre équilibre alimentaire et plaisir gustatif. Et quand je rencontre des personnes diabétiques je me sens missionnée, je leur vante les bienfaits de Caramel. Malgré mon insuccès je ne me décourage pas.

Tu n'es plus mon ennemi. Nous ne nous sommes pas choisis. Le destin nous a réunis.

Et de monstre « abominable » tu t'es métamorphosé en compagnon, un peu trop collant tout de même !

Carole FRELAT

Céline (infirmière) et Nadège (diététicienne) seront présentes au CCAS de Bourges Nord le 22 mai après-midi et Val d'Auron le 19 juin pour une animation sur le diabète. Venez nombreux !

Dans le cadre du service sanitaire, le CLS ST Amandois a organisé une semaine à l'attention des étudiants en santé.

Le jeudi 13 avril 2 membres patients de CAMEL ont participé à la « Rencontre de patients » :

- Yves et Jacqueline : « orientation par le médecin vers l'association CAMEL pour suivre un programme ETP »

Un grand merci à eux pour cette intervention



Du jardin à l'assiette...

Les messages pour garder la bonne santé sont toujours les mêmes : bouger plus, manger 5 fruits et légumes par jour, éviter le stress...

Beaucoup de conseils à mettre en œuvre, mais peu de solutions pour y arriver.

Une activité est possible dans notre environnement plutôt rural, et qui peut réunir à lui seul tous ces conseils : **le jardinage**. Voilà une activité physique qui permet de se libérer du stress, tout en permettant de produire les fameux fruits et légumes à consommer sans modération.

Mais reprenons un à un ces conseils pour voir comment les mettre en œuvre dans le cadre du jardin.

Bouger au moins 30 mn par jour : 30 mn par jour ne sont pas de trop pour préparer le terrain : désherber, puis semer, biner, arroser, récolter.

Sur la pelouse, vous pouvez aménager un « carré de jardin ». En délimitant un emplacement par des planches ou un enchevêtrement de branchages (activité vannerie) ... Il ne vous reste plus qu'à le remplir de terre, de compost... et planter ! C'est un décor original et esthétique.

...ou bien si vous souffrez du mal au dos, il vaut mieux mettre votre carré à bonne hauteur. On trouve dans le commerce de grands sacs à remplir de terre ou encore à réaliser avec de la récup : des caisses de pommes solides (une posée au sol retournée, l'autre dessus, recouverte de bâche à l'intérieur), à remplir de terre et de légumes et de fleurs, ou mieux encore de vieux Palox.

Manger 5 fruits et légumes par jour : qui n'a pas entendu cette phrase ! La consommation de fruits et légumes est insuffisante et l'un des principaux motifs évoqué est le prix. La production de fruits et légumes « maison » est très largement moindre. Un jardin de 150 m² suffit à produire des légumes pour une famille de 3 personnes. L'achat de plants représente le plus gros investissement. Il existe actuellement de nombreuses manifestations et bourses d'échanges de plants et graines. Les parcourir, permet de sortir de chez soi, rencontrer et échanger avec des jardiniers amateurs ou au contraire très expérimentés.

Diminuer son niveau

de stress : Vous pouvez aussi prendre le temps d'observer l'évolution de vos cultures jusqu'à leur maturité.

C'est déjà un vrai régal !

Sylvie LAROCHE

FRAISIER

Préparation : 1 h 10 min

Cuisson : 50 min

Pour la génoise :

3 œufs, 47 g de fructose,

95 g de farine

Pour la crème mousseline :

1/2 litre de lait, 100 g de fructose, 40 g de poudre à crème (ou maizéna), 1 œuf, vanille, 150 g de beurre pommade, 500 g de fraises.

Préparation de la génoise :

Préchauffer le four à 175° (four ventilé).

Dans un grand bol battre les œufs et le fructose à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange prenne du volume.

Incorporer délicatement la farine en aérant le mélange.

Cuire dans un cercle à pâtisserie (18 cm de diamètre) ou un moule à manqué pendant 10 à 15 minutes (vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau qui doit ressortir propre). Démouler et laisser refroidir.

Préparation de la crème mousseline :

Dans un bol délayer la poudre à crème avec un peu de lait froid puis y incorporer l'œuf en travaillant au fouet pour obtenir un mélange bien lisse.

Dans une casserole, faire bouillir le reste du lait avec le fructose et la vanille.

A ébullition retirer la casserole du feu et tout en remuant verser le mélange poudre à crème et œuf.

Porter à ébullition le mélange obtenu sans cesser de remuer puis retirer du feu et laisser refroidir.

Après complet refroidissement, battre la crème puis y incorporer le beurre pommade (ces 2 éléments doivent être à température sensiblement égale).

Montage du gâteau :

Disposer des fraises coupées en deux sur toute la circonférence d'un cercle à pâtisserie.

Découper deux disques de génoise pas trop épais et en insérer un premier dans le fond du cercle.

A l'aide d'une spatule recouvrir ce premier disque ainsi que les bords du cercle de crème mousseline.

Ajouter des fraises coupées en morceaux, puis recouvrir de crème mousseline.

Disposer le second disque de génoise sur le dessus, le recouvrir de crème mousseline et lisser à l'aide de la spatule.

Décorer à votre convenance avec les fraises restantes.

Recette proposée par Johan ROUYER, Chef pâtissier, Aux 2 sucres

