

« 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

L'année 2023 se termine avec dynamisme pour notre association !
 Des nouveaux projets vont démarrer dès cette fin d'année ou début 2024.
 Top départ pour 1 nouveau programme ETP à destination des personnes souffrant d'insuffisance cardiaque, ROCœur, (en partenariat avec le CH Jacques Cœur (p3). Les propositions des derniers ateliers de printemps, sur thème du jardin thérapeutique, vont être mis en œuvre dès janvier (projet accompagné par le conseil départemental (p3). Un groupe de patients du secteur de St Amand a créé un jeu à destination des patients, afin mieux comprendre et vivre avec le diabète ou l'obésité (p3). Deux patientes ont suivi avec succès à la formation 40 h ETP. Elles pourront participer à l'animation des ateliers aux côtés des intervenants.

Amandine BRAS et Adeline LOOSLI assureront le bon fonctionnement des 4 programmes ETP portés par CAMEL, en assurant progressivement leur coordination.

Je vous laisse découvrir tous les événements auxquels nous avons participé en cette fin d'année dans un supplément dédié.

A l'année prochaine !

Sylvie LAROCHE, Coordinatrice générale de CAMEL

CAMEL EXISTE, JE L'AI RENCONTRÉ ! Ou L'ETP, QUESACO ?

Un peu d'histoire :

Il y a longtemps, en 1922, la découverte de l'insuline va permettre de traiter des patients diabétiques de type 1, par injection du produit en sous cutané, c'est le début de l'ETP ! ?

En novembre 1998, sous la houlette du docteur Philippe W., notre président, un groupe de professionnels de santé se réunit à Bourges pour monter un projet de réseau ville - hôpital, pour aider les patients atteints de diabète, dans le Cher. La gestation a été longue, et en 2002 naquit CAMEL.

Il fait partie du Réseau Ville - Hôpital avec le Réseau VIH, et comprend : un bureau, secrétariat et des intervenants professionnels, kinésithérapeute, infirmière, podologue, diététicienne, psychologue. Financement par des organismes publics (Assurance maladie). Les patients diabétiques sont adressés, au départ par les médecins, CAMEL prend rapidement de l'ampleur, et se fait connaître par des réunions, participation à des journées d'information, conférences et congrès (jusqu'à Paris !!!)

En 2004, les ATELIERS DE PRINTEMPS permettent sur une journée, de réunir patients, entourage, et professionnels de santé, afin de partager sur un thème donné, comme « la voix du patient », « le handicap », « le jardin thérapeutique » : Vous voyez l'importance accordée au patient (et entourage) dans l'orientation de notre démarche future.

En 2008, programme obésité de l'adulte.

En 2012, l'équipe de CAMEL effectue la formation à l'ETP.

En 2018, dissolution des Réseaux, et Renaissance de CAMEL en tant qu'association. Des patients vont rejoindre le CA (conseil d'administration) de CAMEL.

Cherchez-en, vous aussi, et vous serez surpris du pouvoir de ces « mantras » sur nous !

Sommaire

Edito S. Laroche

CAMEL existe, je l'ai rencontré ! Ou l'ETP, quèsaco ? Henri Fau

Faites vos jeux ! Equipe St Amandoise
 Créer un nouveau projet autour de la Nature »
 Le programme ETP ROCœur

Confection d'une bûche chocolat caramel



En 2019, l'ARS (Agence Régionale de Santé), nomme CAMEL pour coordonner l'ETP dans le Cher.

Fin 2021, programme Surpoids et Obésité de l'Enfant et de l'Adolescent et leur Famille.

Novembre 2023 Insuffisance Cardiaque.

Bien sûr, CAMEL assure une liaison hebdomadaire (en tout bien tout honneur !) avec les patients en semaine d'éducation en service de Diabétologie. (Dulcine, représentante départementale de l'AFD, Association Française des Diabétiques, et membre du CA fait de même). Ainsi les patients peuvent poursuivre en toute sérénité.

Quel parcours! depuis le siècle dernier !

Maintenant que vous connaissez mieux CAMEL, abordons le sujet de l'ETP.

C'est quoi cet acronyme (sigle si vous préférez) ?

Éducation Thérapeutique du Patient. Ça vous parle? pas trop ? Je vous donne la définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) 1996 : l'ETP vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique. En 2009 (21/07) l'ETP est inscrite dans la loi HPST (Hôpital, Patient, santé, territoires) : l'ETP a pour objectif de rendre le patient plus autonome en facilitant son adhésion aux traitements prescrits et en améliorant sa qualité de vie. À noter que dans les deux textes, l'ETP s'inscrit dans le parcours de soins!

ETP c'est « sympa » comme EDF, PSG...mais je trouve Éducation Thérapeutique du Patient peu parlant et j'ai demandé à une partie de nos intervenants, d'autres professionnels de santé, et des membres de ma famille, de donner des mots ou phrases, en relation avec l'ETP, selon le moment et la situation où on se trouve.

L'ETP à CAMEL, au fil du changement.

Au début, RAS, Nada, je vais bien, tout va bien !

Être Tranquille et Paresser! « C'est pas trop dur, je ne fais pas grand-chose ! »

Mais qui suis-je, d'où viens-je, où vais-je, dans quelle étagère ? Non, dans quel état j'erre ?

En fait, je n'étais Personne, et maintenant je suis Patient car Vous m'avez trouvé du Diabète, de l'Obésité, ou de l'Insuffisance Cardiaque ! Merci ! Alors, bonjour les clichés : « T'as pas droit au sucre ! » Tu veux ma part aussi ? Pas de sel, tu le sais bien !

Ça ne résume pas tout, mais c'est plus comme avant, depuis le Jour de l'Annonce. Étrange, Ton Propos !

L'Existentiel est Troublant Parfois ! Et comme le disait St. Ex.

« La vérité de demain se nourrit de l'erreur d'hier ».

C'est vrai, **L'Erreur Est Permise**, mais **Évite de Trop Persévérer**.

Es-Tu Perdu ? Es-tu Prêt ? Écoute Ton Père ! J'Entends Tout Papa!

« Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, et aie confiance en ce qui sera » Bouddha. ...

Ça y est, je me suis décidé, **-Être Toi, Pas paraître-** ! Essayer l'ETP. J'ai rempli la fiche d'inscription et appelle au Château ! (Pas de la Star Ac. mais des Gadeaux, à côté de l'hosto.)

02-48-48-57-44. 'Allo' !

Bonjour ! Caramel, en quoi puis-je vous aider ?

Écoute bienveillante, Transmission, Programmation. Ça, c'est du secrétariat ! (Murielle, Jacqueline)

Quelques jours plus tard, j'ai rendez-vous avec une infirmière (ou une diététicienne). Non pas un rencard, mais un entretien d'accueil. **Etre Toujours Partant !**

Cet entretien, de 45 mn à 1h15, est très important, car il va permettre de mieux connaître le Patient (dans la dimension éco-bio-psycho-sociale); l'histoire de la maladie, son vécu, ses connaissances, croyances, ses difficultés mais aussi son métier, son environnement, sa vie familiale et sociale, ses loisirs, ses passions, attentes...

Ce Diagnostic Éducatif fait, (une synthèse sera adressée au médecin traitant) on va établir, en partenariat avec le patient, un Plan d'Education Personnalisé (points à développer, à apprendre ou améliorer)

-Écoute Ton Patient - Écoute Ton Partenaire - Entendre et Écouter, Transiger et Parvenir - Explorer Tous les Possibles - Ensemble, Traçons le Parcours - Essai Transformé ! Parfait-

Les Ateliers vont démarrer ! 3 secteurs : Bourges et Cher nord, Saint Amand, et Vierzon. et une trentaine de sites. En groupe ou individuel voire à domicile.

Certes, assurément, il y a parfois des difficultés !

-Éloignement, Travail, Planning - Essence, Temps, Pognon.

-Eh, Trouve un Plan B ! - Covoiturer, autre site, courses et atelier... Ça tombe bien ! On y est !

Art-thérapie (Adeline, Laurence)

Exprimer autrement la maladie chronique.

Expression corporelle, Théâtre, Pratique d'art plastique-

Exprime tes ressentis, Trace tes choix et Peins tes goûts -

Écoute Tes Passions - Éloigne Ton Pathos -

Activité physique (Mariannick, Véronique)

Adaptée en fonction de vos capacités.

-Entretiens Ton Physique- Entre Terre et Piscine-

-Évite Trottinette électrique et Porsche - Essaye Tango, twist ou Paso-doble - Effectue Ta Promenade -

Diététique (Amandine, Nadège)

Petit supplément pour les ateliers culinaires (7€)

Essaye de Trouver du Plaisir- Équilibre Tes Plats- Enlève Tous Préjugés

Infirmier (Céline, Lucie, Patricia, Marie-Sophie)

Expliquer Traitement et Pathologie - Entre Théorie et Pratique

Podologie (Catherine)

Examine Tes Pieds-

Psychologie (Ludivine)

Évacue Ta Peine - Évalue Ton Pouvoir - Exprime Tes Pensées

Écoute Ta Patience - Embûches, Tenir et se Projeter - Espère

Trouver la Paix - Espérance Tempérance Persévérance

Évacue le Trop-Plein

Également: **Sophrologie (Patricia). Relaxation (Véronique)**

Méditation (Catherine)

Les Pairs : ont la même maladie chronique ; avec l'expérience des années, et la connaissance des complications qu'ils ont eues. Ils peuvent se former à Caramel, à l'ETP, (Dulcine, Pascale)

Écoute Tes Pairs! - Leur **Expérience est Très souvent Profitable-** et **t'Évite de Tomber dans les Pièges-**

-s'Évertuer à Traquer et Poursuivre- Les Étoiles, Trophées et Podium - Espérer rapidement Tout Perdre - l'Excès est Toujours Puni !

L'Entourage du patient : conjoint, famille, ou proches.

Pas toujours bienveillant car veut « protéger et aider » sans toujours savoir, et ainsi nuire à la qualité de vie du malade, et à la sienne également.

On ne fait plus de gâteau, car il n'y a pas droit !

-Encourage Ton Protégé - Écouter, Tempérer et Partager-

-Expose, sans imposer, Ton Point de vue- Épauler avec Tendresse et Patience-

Ainsi, j'ai essayé de vous présenter, l'ETP avec une approche différente. Peut-être que cela vous fera changer d'avis sur son intérêt !?

Étais-Tu Perdu ?

Enfermé dans un Tunnel ? Et au bout la Porte ?

Envole-Toi petit Papillon,

Élève Ton Pouvoir,

Évolue à Travers les Prairies

Effectue Ton Périple

L'Eden est Tout Proche !

ENSEMBLE TU PEUX !

Pour cela il faut unir, l'Être et le Paraître, le Cœur et la Raison !

Prenez soin de vous. On vous aime !

Docteur Henri, l'optimiste.

« FAITES VOS JEUX »

Nous pouvons enfin parler de ce super projet sur lequel nous travaillons depuis environ un an. Nous pouvons en parler car il avance, il reste encore du travail mais l'équipe de créateurs reste très motivée et fière de pouvoir annoncer la création d'un jeu de société.

Effectivement, il y a plusieurs mois de ça, nous avons été interpellés par un groupe de patients de St Amand Montrond qui avait une folle envie de créer un jeu de société autour du diabète et de l'équilibre pondéral.

Pourquoi pas ? Lançons-nous dans cette superbe aventure et faisons notre jeu « made in Caramel »

Nous n'allons pas tout vous dévoiler dans cette tirade mais plutôt vous expliquer les grandes lignes et surtout vous demander de l'aide.

Ce jeu de société sera un jeu sous forme de plateau avec des questions sur différents thèmes en fonction des couleurs de case sur lesquelles vous tombez. Les différents thèmes sont :

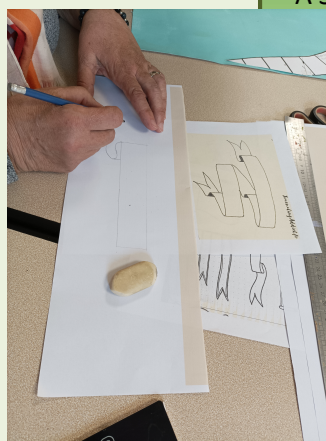
- Diététique
- Infirmier
- Vécu de la maladie
- Activité physique
- Podologie

L'équipe a déjà trouvé un certain nombre de questions mais elle voudrait qu'il y en ait d'autres et qu'elles proviennent d'un grand nombre de personnes touchées par ces maladies.

Cet appel vise donc à récupérer un maximum de questions. Nous cherchons à récolter des questions du quotidien, celles que vous vous posez ou vous êtes posé dans la vie de tous les jours, au moment des repas, sur les médicaments, l'activité physique ou les questions qui vous sont venues pour mieux vivre la maladie.

Alors à vos stylos, vos claviers d'ordinateurs et « faites vos questions ». Elles peuvent aborder tous les thèmes cités ci-dessus.

Céline Ménétrier, infirmière



LE JARDIN THÉRAPEUTIQUE 2024

Nous vous invitons autour du thème

« Créer un nouveau projet autour de la Nature »

La Nature recouvre différentes formes et c'est en cela qu'ensemble, soignants-soignés et aidants, nous creuserons nos terres intérieures pour semer les graines de nouveaux ateliers d'éducation thérapeutique.

Ils feront partie intégrante de notre programme 2024

« La nature a mis l'homme sur la terre avec des pouvoirs limités et des désirs sans bornes. » A de Rivarol

Alors nous aurons la joie de recueillir vos désirs, vos propositions et vos dates suivantes : voir les salles et horaires dans votre planning d'ateliers)

À VIERZON : MARDI 16 JANVIER Lucie et Marie Sophie

À BOURGES: JEUDI 18 JANVIER Céline, Ludivine, Nadège

À ST AMAND : LUNDI 29 JANVIER Amandine et Laurence



Lancement du programme ETP destiné aux personnes souffrant d'insuffisance cardiaque « pour améliorer votre qualité de vie et votre avenir, au travers de différents ateliers, au plus proche de chez vous. »

Parlez-en à votre médecin traitant ou votre cardiologue



Soutenez l'Association CAMEL* !

Faites un don !

*Reconnue d'intérêt général, déduisez 60 % de votre don de vos revenus fiscaux

Le 29 novembre 2023, un groupe de patients diabétiques a participé à un atelier culinaire animé par un pâtissier J-Rouyer et l'une des diététiciennes de l'association Caramel, N-Rion.

L'objectif de cet atelier était de réaliser deux bûches de Noël en utilisant du fructose et d'en faire la dégustation.

Voici le retour des participants qui ont mis en avant le travail d'un maître pâtissier passionné et attentionné

Mots clés :

Apprendre
Plaisir sans culpabiliser
Découvrir
Bonheur / Satisfaction
Acquérir des techniques
Goûter

Aux2sucres
toute

06 49 20 66 11
Aux2sucres@gmail.com

Voici quelques mots de patients

Pourquoi êtes-vous venu à l'atelier ?

« Manger un dessert sans culpabilité »
« Découvrir la pâtisserie au fructose, pour le plaisir de Noël »
« Pour apprendre à faire une bûche de Noël en respectant le diabète tout en étant festif. »

Que pensez-vous de l'atelier ?

« J'ai apprécié les explications du chef pâtissier et les techniques pour rouler la pâte »
« Contente, atelier qui touche de près avec un produit adapté et qui nous motive. »
« Très intéressant, vivement qu'on goûte les bûches ! »



BUCHÉ CHOCO CAMEL

Ingédients pour 1 bûche :

Génoise

3 œufs, 48 g de fructose, 95 g de farine

Caramel au beurre salé

130 g de fructose, 65 g de crème fraîche liquide à 35 % MG, 75 g de beurre, fleur de sel, Vanille en poudre ou 1 gousse de vanille

Mousse au chocolat

342 g de crème fraîche liquide à 35 % MG, 171 g de chocolat noir sans sucre, 85 g de crème fraîche liquide à 35 % MG

Mettre la crème fraîche au réfrigérateur.

Préparer la génoise :

Préchauffer le four à 180° (Th6).

Battre les œufs et le fructose avec un batteur jusqu'à ce que le mélange prenne du volume et épaississe.

Incorporer délicatement la farine et mélanger à l'aide d'une maryse en aérant le mélange.

Tapisser la lèche-frite du four avec du papier sulfurisé.

Verser la pâte sur le papier sulfurisé.

Enfourner et cuire pendant 10 minutes.

Pour s'assurer que le biscuit est cuit, poser sa main dessus. Si la pâte ne colle pas, le biscuit est cuit.

Démouler sur un torchon humide. Détacher le papier sulfurisé et enrouler la génoise encore chaude dans le torchon. Laisser refroidir.

Préparer le caramel au beurre salé:

Couper le beurre en morceaux et ajouter un peu de fleur de sel.

Verser le fructose dans une casserole. Ajouter un peu d'eau de façon à l'imbiber.

Faire chauffer le fructose jusqu'à obtenir une couleur brun foncé.

Verser ensuite la crème fraîche en une seule fois en faisant attention aux projections. Fouetter vivement. Poursuivre la cuisson et laisser prendre un peu de consistance.

Hors du feu, ajouter le beurre en prenant soin de pencher la casserole. Fouetter vivement.

Verser dans un plat. Filmer et réserver au réfrigérateur.

Préparer la mousse au chocolat:

Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.

Faire chauffer 85 g de crème fraîche jusqu'à ébullition.

Verser la crème chaude dans le chocolat. Mélanger et laisser refroidir.

Monter 342 g de crème en chantilly.

Ajouter une petite partie de la crème fouettée dans le chocolat. Fouetter.

Puis verser le chocolat dans le reste de crème fouettée. Mélanger délicatement.

Réserver au réfrigérateur.

Montage de la bûche :

Dérouler délicatement le biscuit.

Faire chauffer le caramel 10 secondes au micro-ondes puis l'étaler sur la génoise.

Enrouler à nouveau le biscuit. Déposer le dans un plat de service.

Napper le dessus de la bûche de mousse au chocolat. Décorer à votre guise.

Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

« Supplément à la lettre de CAMEL » n°89

L'Association CAMEL était présente ou animait plusieurs temps forts en cette fin d'année. Je vous propose un retour en textes et images des principaux événements.

Un grand merci à tous ceux qui ont donné de leur temps en participant à ces différents événements et ont contribué à leurs succès !



Fête des associations à Bourges

Carole, Henri, Catherine B, Marie Laure, Martine, Nadège, Sylvie, Yves, se sont relayés pour présenter le stand de l'association CAMEL et accueillir les visiteurs lors de la 42^{ème} fête des associations à Bourges le dimanche 12 septembre.

Un grand merci pour cette communication.



Véronique, Henri et Adeline se sont relayés pour tenir le stand de CAMEL le dimanche 1^{er} octobre

Journée
Mondiale
du Diabète



En France, plus de 4 millions
de personnes vivent
avec un diabète.

RÉPONDRE AUX BESOINS DE
millions de visages

"Nous avons souhaité organiser cet événement au CH Jacques Cœur de Bourges car l'association entretient des relations étroites avec l'hôpital, et notamment avec le service Diabétologie-endocrinologie-nutrition depuis de nombreuses années. Nous tenons une permanence au Château des Gadeaux tous les jeudis de 14h à 16h et avons à cœur de nous installer dans le hall principal, avec des partenaires, dont CAMEL, pour informer, prévenir, sensibiliser et défendre les droits des personnes diabétiques"

Dulcine Damas, représentante de l'AFD CVL pour le département du Cher.

Clap de fin pour un nouveau départ pour Sylvie POUCHAIN, infirmière d'éducation à l'association CAMEL et membre du conseil d'administration depuis de nombreuses années.

Toute l'équipe a pu lui faire part du plaisir d'avoir travaillé avec elle durant de nombreuses années

Nous lui souhaitons une BELLE et BONNE RETRAITE !





aides-soignants, pharmaciens, psychologues mais aussi patients experts, coordinateurs de structures (associations, CPTS, ...), animateurs CLS, pilotes article 51, responsables prévention ARS et CPAM ... Venus du secteur hospitalier public et privé, médicosocial et tutelles. Ils ont répondu présents pour cette 1^{ère} journée consacrée à l'accompagnement des personnes en situation d'obésité dans le Cher pour partager, se questionner et mieux connaître les ressources disponibles du département.

Cette journée organisée par la commission n° 3 du CLAN du CH Jacques Cœur de Bourges, le CSO de Tours et l'association CAMEL a permis d'aborder les dernières recommandations HAS pour la prise en charge des personnes en situation d'obésité, les difficultés rencontrées par ces personnes dans leur vie quotidienne et celles des professionnels pour les accompagner.

La journée s'est clôturée par une conférence présentée par le Dr Philippe Walker **"La personne obèse : du risque mortifère au risque vital"**

Merci au CSO de Tours, Julie Capelle et Dr Arnaud de Luca, au CLAN du Centre Hospitalier Jacques Cœur, aux intervenants et patients de l'association CAMEL, à l'équipe de diabétologie et nutrition du CHJC, à la CPAM du Cher, le dispositif Timéo, l'association Poids Forme Bien Etre) et aux participants.



Tous les ingrédients étaient réunis pour le succès de ce 2^{ème} après-midi dédié à l'ETP dans le Cher

Un groupe de volontaires avait travaillé depuis le mois de juillet pour concocter ce beau programme.

Des soutiens nous ont apporté leur contribution : L'ARS du Centre Val de Loire et la DT 18, la ville de Bourges, la caisse d'Assurance Maladie du Cher, le prestataire NHC et les sirops Monin.

Plus de 80 participants venus d'horizons variés, se sont réunis pour partager et croiser leurs regards de **« La vie avec la maladie chronique »**, éclairés par l'expérience des intervenants de la 1^{ère} partie, modérée par Laurence CHAMBENOIS : le Dr Philippe WALKER - Président de l'association CAMEL-, Isabelle LECOCQ - Représentante du Collégium santé-, Suzanne UCH, Fabrice DEPRES et Laurence VANZATO – Equipe du CMP/CH G. Sand-, Josiane BREUIL – Modératrice du Tchat « Patients en réseau »-, Le Dr Delphine RUBE et Séverine LUQUET – Maison de santé du Prado.

Afin de prendre le temps d'échanger, Nadège RION, diététicienne aidée par un groupe de patientes de CAMEL volontaires, nous ont concocté une pause très gourmande. Ce fut un moment très apprécié des participants qui ont pu concilier papotages et rencontres en dégustant d'excellentes pâtisseries maison.

Un grand merci à elles.

Pour compléter, le stand de La FRAPS, Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé a présenté une sélection d'ouvrages et une biblio de références en ETP.

En seconde partie d'après-midi, la compagnie NOMAD'L SERANE d'Orléans a animé un théâtre forum : spectacle interactif sur le thème de la maladie chronique et l'ETP qui a fait l'objet de très beaux échanges, constructifs et collaboratifs.

