



Sommaire

Edito	p 1
Rubrique médicale	p 1
Le Modelage	p 2
Actualités de CARAMEL	p 3
Diététique	p 4

Editorial

C'est le Printemps !

Suite aux travaux de réflexion des ateliers de printemps 2023, l'équipe de CARAMEL avec l'aide de patients volontaires met en place des ateliers sur le thème du jardin thérapeutique. Vous les retrouverez dans les plannings de mai à aout.

En 2024, les ateliers de printemps vous proposent de réfléchir sur une thématique d'actualité : la culture et son impact sur la santé.

Le ministère de la Santé et des Sports et le ministère de la Culture et de la Communication ont signé une convention « Culture et Santé » il y a quelques années déjà. Les ARS et DRAC sont chargés de développer des projets en ce sens.

Il s'agit de promouvoir toutes les actions favorisant le rayonnement et la visibilité de la thématique "Culture et Santé", qui participe à ramener la Culture « près » de nos concitoyens : partout, sur tous les territoires, et aussi à développer le partage d'expériences entre les acteurs.

En parallèle nul n'est censé ignorer le titre très convoité de "Capitale de la culture 2028" obtenu par la ville de Bourges.

C'est donc tout naturellement que nous avons souhaité vous proposer de réfléchir sur cette thématique lors des prochains **Ateliers de Printemps de CARAMEL** qui auront lieu le samedi 1er juin, à la Borne.

Nous serons heureux de vous y accueillir (*voir modalités sur le flyer joint*)

Bonne découverte de ce 90ème numéro de la lettre de CARAMEL

Sylvie LAROCHE, coordinatrice générale de CARAMEL

CARAMEL et la liaison du vendredi Une autre facette peu connue...

Chic! On est vendredi ! Début du week-end ! Vendredi tout est permis ! Ça tombe bien, j'ai une liaison... à assurer , et c'est très plaisant !

En route pour Jacques Cœur, en diabétologie, bureau des infirmières.

Je prends des plaquettes Diabète ou Équilibre pondéral, les programmes des 3 secteurs (Bourges et Cher nord , Vierzon, et St Amand) et des formulaires d'inscription. Aujourd'hui, c'est Julie, une des 3 infirmières d'éducation (avec Noémie et Léa) qui me donne la liste des 5 patients qui seront à voir, qui connaissent ou pas CARAMEL, et ce qu'on pourrait leur apporter.

Ces patients, diabétiques ou en surpoids important, viennent passer 1 semaine d'éducation : du lundi au vendredi, à la demande le plus souvent des diabétologues, pour faire le point sur le diabète ou poids, le traitement, les changements prévus, mise aux anti diabétiques, à l'insuline, boucle, changement de doses... Ils bénéficient d'ateliers diététiques, infirmiers, culinaires, entretien avec Ludivine, psychologue, professeur de sport adapté pour l'activité physique, bref ce que nous proposons à CARAMEL.

Nous nous rendons au staff, où sont présents : Philippe, chef de service, les diabétologues, internes, infirmières, cadre, assistante sociale, Ludivine... Julie débute avec les patients d'éducation et nous dialoguons sur chaque patient, et ce que CARAMEL peut leur apporter. Je demande quelques précisions, géographiques, métier exercé, famille ... et je quitte le staff pour commencer mes visites, et apporter la bonne parole!

« Bonjour, c'est CARAMEL, qui vient à vous ! ». Le dialogue se noue. Chaque histoire est singulière, et c'est le charme de la liaison. Diabète ancien déséquilibré, mise à l'insuline, sous pompe, boucle... Problème de Poids pour bilan et stratégie de traitement.

CARAMEL est souvent connu, sauf pour les diabètes découverts après un accident cardiovasculaire, une infection, ou même fortuitement sur une biologie. Parfois « délaissé », car n'y trouvait plus de bénéfice. Mais, également problème de temps (métier, horaires ...), d'isolement, de distance, de déplacement. J'essaie de trouver une solution avec eux (Explorer Tous les Possibles) . Je leur présente les ateliers de CARAMEL, et nous devisons gentiment.

Je leur montre le programme des ateliers, et laisse plaquettes et formulaire d'inscription s'ils le veulent bien.

Je repasse au Château pour compléter la feuille des patients vus, et en profite pour voir l'équipe présente ce jour là. Je donne la feuille à Murielle.

Comme quoi, les liaisons ne sont pas toujours dangereuses

Prenez soin de vous, et de ceux que vous aimez !

Dr Henri, l'optimiste de service

Modelage



Les ateliers de Printemps approchent, et avec eux bien-sûr le thème de la poterie et du modelage, puisqu'ils auront lieu le 01 juin à La Borne !

Qui dit La Borne, dit terre, cuisson dans un four à haute température, engobes, émaux...

Oui mais comment peut-on faire du modelage chez soi quand on n'a pas de four ?

Et bien il existe de l'argile autodurcissante qui peut sécher à l'air libre.

Et il est également possible de fabriquer de quoi faire du modelage, avec ce qu'on trouve chez soi dans ses placards.

Le matériel pour faire de la pâte autodurcissante maison :

- 1 verre de fécule de maïs,
- 2 verres de bicarbonate de soude,
- 1 verre d'eau froide

Les étapes de la préparation de cette pâte autodurcissante :

1. Dans une casserole commencez par verser tous les ingrédients ensemble.
2. Faites chauffer à feu doux en mélangeant.
3. Une fois que la pâte est bien épaisse, coupez le feu et laissez la pâte refroidir.

Vous pourrez alors en faire une boule dans vos mains puis la modeler au gré de votre imagination, l'aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, utiliser pointes de couteaux, cures-dents, emportes-pièces ou tout matériel que vous jugerez utile. Vous pouvez également vous inspirer de modèles sur internet ou de tout objet de votre quotidien. Faites-vous plaisir et retrouver votre âme d'enfant. C'est une pâte très agréable à manipuler, et c'est bon de pouvoir se salir les mains !

Si la pâte vient à sécher trop rapidement, vous pouvez humidifier vos mains. A l'inverse, si votre travail n'est pas terminé et que vous souhaitez faire une pause, pensez à bien l'emballer de façon hermétique (sac plastique par exemple) afin de pouvoir retravailler dessus plus tard.

Laisser sécher à l'air libre. Eviter de la poser en plein soleil ou sur le radiateur, sinon la pâte risque de se fissurer sous l'effet d'un séchage trop rapide. Une fois votre réalisation sèche (compter de quelques jours à deux semaines, en fonction de la taille de la pièce que vous aurez réalisée), il est possible de la peindre avec de la peinture acrylique.

Amusez-vous bien !

Adeline LOOSLI, art thérapeute

Actualités passées et à venir



Journée régionale de l'obésité 2024 le 14 mars à Tours

Journée d'échange et de partage entre professionnels et associations de patients Organiseurs Les Centres Spécialisés de l'Obésité de la Région Centre-Val de Loire et l'équipe ObéCentre Thématiques :

Numérique et santé, Insertion professionnelle, Session Recherche, Vie intime - Gynécologie

Journée annuelle régionale de l'Éducation Thérapeutique du Patient
22 Mars 2024
IUT Blois
L'Activité physique, le sport-santé et l'ETP

Journée régionale ETP à BLOIS 22 mars 2024

Véronique FROIDEVAUX et Sylvie LAROCHE ont animé un atelier sur le thème : Quelles activités physiques recommander en fonction des patients ?

AGO de CAMEL 10 avril 2024



L'association CAMEL a tenu son Assemblée Générale Ordinaire le mercredi 10 avril en présence d'une trentaine de membres, représentant des professionnels libéraux et de la ville de Bourges. Un temps de convivialité clôturait cette soirée



Depuis octobre 2023

Programme Insuffisance Cardiaque

Nous proposons déjà des ATELIERS individuels ou collectifs

- ° **Infirmier** : Pour faire **Un** avec sa maladie, la connaître est essentiel
- ° **Diététique** : Bien manger, bien boire : tout un art à acquérir
- ° **Activité Physique Adaptée** : tout en douceur et persévérance : les mercredis de 10 à 11h
- ° **Art-Thérapie** : S'exprimer grâce l'Art (peinture, collage, théâtre, création de jeux...)
- ° **Et Atelier Pharmacie** : Tout savoir sur les médicaments grâce à une Pharmacienne de Menetou-Salon

Nous vous accueillons au
Château des Gadeaux

145 av François Mitterrand

18000 BOURGES

TEL : 02 48 48 57 44

Mail :
association.caramel@ch-
bourges.fr

Une chasse au trésor au mois de mai



Nous vous proposons, au cours de cet atelier une façon ludique d'aborder le diabète.
Le thème sera : "Je pars en vacances"

Nous voyagerons dans le parc du château en effectuant des escales où des jeux, devinettes, rébus vous attendent.
Le but est de concilier apprentissage et mouvement dans la joie, la bonne humeur et surtout le partage.
Un trésor vous attend !!

Nous vous souhaitons nombreux

Céline et Marie Sophie, infirmières

CUISINONS LE BIEN ETRE

Les élèves cuisiniers en Terminale Bac Professionnel du lycée hôtelier Jacques-Cœur de Bourges ont réalisé un ouvrage « cuisinons le bien-être »

Ce livre est issu de leurs réflexions sur les problématiques sociales et de santé. CARMEL a été associé dans le cadre du programme surcharge pondérale enfants et adolescents.

Vous pouvez retrouver d'autres idées de recettes dans cet ouvrage.

Si vous souhaitez le consulter et/ou l'acquérir vous pouvez vous adresser aux diététiciennes de CARMEL. (Commande groupée - Prix : 25 €/unité)



Préparer les épinards :

Préparer 8 petits ramequins. Cuire dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, 800 g d'épinards en branches surgelés.

Les rafraîchir sous l'eau froide du robinet et les égoutter. Les presser ensuite fortement entre les deux mains pour retirer toute l'eau, les couper grossièrement.

Dans un saladier, mélanger les épinards concassés et la sauce Mornay.

Vérifier l'assaisonnement puis garnir régulièrement les petits ramequins.

Préparer la crème de chèvre :

Découper 100g de bûche de fromage de chèvre en petits morceaux. Les déposer dans une casserole avec de la crème liquide allégée à 15 % de MG puis assaisonner. Réduire jusqu'à l'obtention d'un liquide crémeux et nappant puis conserver.

Cuire les œufs cocottes :

Casser 8 œufs extra-frais et en déposer un dans chaque ramequin, déposer les ramequins dans un grand récipient rempli d'eau, puis placer le plat au four Th 5.

Adapter le temps de cuisson à votre choix de dégustation.

Dresser :

Verser un cordon de crème au fromage de chèvre chaude réduite sur le pourtour, ne pas recouvrir le jaune.

Déposer un peu de ciboulette fraîchement ciselée sur le dessus.

Servir aussitôt !

Amandine et Nadège, Diététiciennes

Œuf cocotte aux épinards à la crème de chèvre

Pour 8 personnes :

Ingrédients

8 œufs extra-frais, 800g d'épinards branches surgelés, 35g de beurre, 35g de farine, 5 dL de lait 1/2 écrémé, 40g de gruyère râpé, 4 dL de crème liquide, 100g de fromage de chèvre, Ciboulette fraîche, Sel, Poivre, Muscade (facultatif)

Préparation :

Réaliser la sauce Mornay :

Réaliser une sauce béchamel. Faire fondre dans une casserole 35 g de beurre, ajouter 35g de farine et fouetter sur un feu doux afin d'obtenir un roux blanc. Verser progressivement 5dL de lait sur le roux. Mélanger, assaisonner et ajouter 40 g de gruyère tamisé, mélanger à nouveau.

Vérifier l'assaisonnement et conserver au chaud.

