

« 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

L'année 2020 se termine... Tant mieux ! Me direz-vous. Habituellement, nous aimons nous remémorer les moments forts de l'année passée. Mais cette fois, non. Ne revenons pas sur ces jours de confinement, de peur, de stress, de solitude, d'ennui, de suspension des ateliers collectifs, de reprise puis d'arrêt à nouveau...

Parlons de l'avenir !

L'intervention des patients dans les programmes d'ETP est aujourd'hui largement incitée et devient indispensable à sa mise en œuvre. Trois membres soignés de l'association, ont été élus au Conseil d'Administration de CAMEL lors de l'Assemblée Générale du 16 septembre dernier et deviennent ainsi **Patients partenaires** de l'association.

La démarche de CAMEL ne s'arrête pas là. Nous souhaitons vous impliquer davantage pour partager vos expériences dans les ateliers en tant que : - **Patients ressources** Grâce à votre expertise personnelle issue de votre propre expérience, vous devenez une personne ressource pour aider vos pairs à renforcer leur pouvoir d'agir sur leur prise en charge.

- **Patients intervenants** Grâce à vos savoirs expérientiels et à l'acquisition de compétences éducatives, vous co construisez, animez et évaluez les programmes d'ETP avec les intervenants. La parole d'un patient peut être mieux comprise et mieux partagée que celle d'un soignant parce que le vécu d'une maladie chronique ne se résume pas à la connaissance de la maladie et à la prise du traitement et qu'il est mieux compris et partagé de PATIENT à PATIENT. Nous vous proposons de travailler sur ce projet en 2021, avec nous dès que nous pourrons à nouveau nous réunir.

En attendant, je vous souhaite de douces fêtes de fin d'année et vous donne rendez-vous dès que possible.

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale

Sommaire	P
Edito	1
Caramel entre parenthèses ... ou pas...	1
Alimentation et activité physique et sportive en période de pandémie et confinement : résultats de l'enquête CAMEL	2 et 3
C'est vous qui en parlez le mieux...	3
La clémentine Recette : Noix de St Jacques aux Clémentines	4

**Toute l'équipe de CAMEL vous adresse tous leurs vœux de bonheur et d'espérance pour la future année 2021
 Très bonne année à tous**



Des chocolats réalisés « maison » après un atelier en visioconférence par Carole.

CAMEL sera fermé du vendredi 25 décembre au dimanche 3 janvier inclus

CAMEL entre parenthèses... ou pas...

Encore confiné, enfermé, en prison, à l'isolement, sans contact, abandonné...

Y'en a marre ! Et mon Diabète ? Mon poids ?... Ça me déprime !

Eho ! On est là ! CAMEL s'adapte à la crise sanitaire mais peut toujours vous aider ! Et si on essayait de vivre avec ce virus (Gardez les gestes barrières et masque) au lieu de le subir ! Prenez et donnez de vos nouvelles auprès de ceux qui comptent pour vous : lettre, téléphone, message, mail, signaux de fumée, tam-tam, tout est possible ! Lisez, regardez les films de Noël, plutôt que les infos 24h sur 24h et bougez comme vous pouvez !

Vous vous en sortirez, comme la première fois ! Allez, courage ! Haut les cœurs !

2 citations pour finir :

« Ce qui ne nous tue pas nous renforce » (Nietzsche)

« Nul ne peut atteindre l'aube sans passer par le chemin de la nuit » (Khalil Gibran).

Prenez soin de vous !

Dr Henri Fau, l'optimiste de service.

D'autres chocolats réalisés « maison » après un atelier en visioconférence par Martine



Alimentation et activité physique et sportive en période de pandémie et de confinement

L'année 2020 a été marquée par une crise sanitaire à laquelle chacun a dû faire face avec les ressources qui lui sont propres. Comme vous le savez, l'association a maintenu son activité durant la crise sanitaire, activité que nous avons repensée afin de s'adapter à vos besoins tout en tenant compte de cette situation.

Pour cela, l'équipe de l'association CAMEL vous a transmis un questionnaire en juin dernier, pour lequel vous avez été nombreux, 275 personnes, à nous formuler un retour d'expérience sur votre vécu lors de la première vague du printemps. L'évaluation de cette enquête a pour but de recenser les éventuelles évolutions des patients de CAMEL sur le plan psychologique, alimentaire et de l'activité physique sur 3 périodes : avant le 1^{er} confinement, pendant ce confinement, après ce confinement.

Il nous semblait important de pouvoir vous en restituer quelque chose de manière anonyme et ce, en appui sur deux études réalisées à la fois sur la population de manière générale, ainsi que des personnes souffrants de maladies chroniques. Pour commencer, partons de l'équilibre psychologique que nous avons détaillé sous 4 aspects. Pour rappel, il s'agissait de mesurer une potentielle évolution des sentiments de bien-être, de vulnérabilité, d'inquiétude et pour finir, la prise en compte d'une éventuelle évolution dans votre propre rapport à la/les maladie(s).

Principaux résultats concernant l'équilibre psychique



Il a été observé une diminution globale du sentiment de bien-être pendant le confinement, tendance qui persiste après ce dernier, sans parvenir à un sentiment de bien-être équivalent à celui ressenti avant le confinement malgré une légère tendance à la hausse.

On peut noter un accroissement des sentiments de vulnérabilité ainsi que d'inquiétude au cours du confinement, ainsi qu'à la suite de celui-ci. Nous remarquons que les résultats obtenus à CAMEL vont dans le sens de ceux obtenus par l'étude populationnelle : 72% des personnes ayant du diabète se sont sentis plus à risque, vulnérables par rapport à la COVID-19, qu'une autre personne.

Nous vous avons également interpellés sur votre rapport à la maladie, et notamment si vous aviez noté une évolution.

Un peu plus de la moitié d'entre vous n'avez pas noté d'évolution avec une « stabilité » mentionnée.

Enfin pour le restant des participants, le rapport à la maladie semble avoir évolué lors du confinement. Ces changements ont été répertoriés en 2 catégories, les changements que nous avons nommés respectivement nommés « positifs » et « négatifs ». Pour certains d'entre vous, cela a été l'occasion d'une réflexion, de se poser des questions quant à sa maladie, d'accroître sa vigilance, de perdre du poids, d'améliorer son état de santé, et de diminuer son sentiment d'inquiétude.

Pour d'autres, cette évolution a davantage été perçue de manière négative, avec notamment le repérage d'un déséquilibre de la maladie, l'apparition de complications, l'accroissement du sentiment de vulnérabilité, la sensation de ne plus prendre soin de soi, une souffrance physique jugée plus importante, ainsi que des questionnements soulevés.

L'étude populationnelle menée également au cours de la première vague de la pandémie a révélé que 70% d'entre eux ressentaient un stress supplémentaire. Et globalement, la moitié des patients ont ressenti un niveau d'anxiété augmenté vis à vis de leur diabète.

Principaux résultats concernant l'évolution des habitudes alimentaires



Globalement, il a été perçu une dégradation de l'équilibre alimentaire au quotidien pendant le confinement avec une tendance au retour à l'amélioration en sortie de confinement.

On note cependant une tendance à l'allongement du temps passé en cuisine avec des évolutions moins significatives au dîner qu'au déjeuner pour la préparation, même après le confinement. En revanche, la fréquence des courses a diminué pendant le confinement sans revenir à l'état initial après.

Globalement, le temps passé à table a augmenté pendant le confinement. Cette tendance s'est réduite après le confinement sans revenir à l'état initial.

Le nombre de collations consommées et des grignotages ainsi que la sensation de perte de contrôle sur l'alimentation a augmenté pendant le confinement avec un retour à la normale après.

Majoritairement, les répondants déclarent avoir modifiés leur consommation de boissons, en buvant plus d'eau ou de boissons non alcoolisées.

Les résultats montrent que la moitié des changements observés dans l'alimentation sont plutôt perçus comme positifs avec une augmentation de la consommation de fruits et légumes, une réduction des plats cuisinés et une augmentation des plats préparés à la maison.

Les répondants disent que le confinement n'a pas eu d'effet sur le nombre de repas consommés ni sur les circonstances de prise de repas.

Dans l'étude populationnelle menée auprès des diabétiques de type 2, 1/3 des répondants disent avoir augmenté leur consommation en aliments gras et/ou sucrés.

Principaux résultats concernant l'évolution de l'activité physique



Majoritairement, les répondants évoquent une diminution de la fréquence et de la durée de leur activité physique pendant le confinement et qui reste plus basse après.

La marche constitue l'activité physique la plus pratiquée, suivie du jardinage, du ménage, de la gymnastique à la maison, du vélo d'appartement ou d'extérieur, du bricolage, et d'autres activités très en marge : course à pied, musculation, natation. Un petit nombre dit ne pratiquer aucune activité physique.

Le trio marche jardinage ménage est le plus souvent évoqué.

Dans l'étude nationale, près de la moitié des diabétiques interrogés ont déclaré avoir réduit leur activité physique.

Principaux résultats concernant l'évolution de la perception de la maladie chronique (diabète ou surpoids)

Il est majoritairement observé des effets sur le poids ou le taux de glycémie perçu tantôt comme négatifs, tantôt comme positifs.

Quelques-uns ne ressentent pas de changement ou constatent à la fois des changements positifs et négatifs.

En conclusion

La pandémie et ses conséquences ont fait rupture dans notre rythme de vie, dans notre quotidien, ce qui peut avoir un impact sur soi et sur la maladie.

Les résultats globaux comparés à des études nationales auprès de la population générale et auprès des diabétiques de type 2 sont assez semblables.

Moins bouger, manger plus, ne sont-ils pas les ingrédients parfaits pour déséquilibrer son diabète ou sa balance ? Les messages martelés par les médias et les réseaux sociaux, sont autant de sources de stress qui viennent s'ajouter à l'ennui occasionné par le confinement.

Pouvons-nous aller jusqu'à dire que tout est « normal » dans ces circonstances ? Nous vous laissons juger de cette conclusion.

Mais pour beaucoup, ce fut l'occasion de développer des ressources. N'avez-vous pas vous-même cuisiné plus, mangé plus de légumes, passé plus de temps à table ?...

Il paraît important de garder en tête que la pandémie ne doit pas être notre unique préoccupation malgré l'envahissement quotidien de cette pathologie. Il est important de continuer à prendre soin de soi, de maintenir son suivi médical, de partager avec les autres.

Nous vous proposons de « profiter » de ces constats pour rechercher des solutions.

L'équipe de CAMEL est à votre disposition et à votre écoute.

Lise RICHARD, psychologue - Sylvie LAROCHE, coordinatrice

C'est vous qui en parlez le mieux ...

Avec le reconfinement, les séances qui étaient prévues en groupe, en présentiel, ont à nouveau été annulées.

Maryanick vous a proposé de réaliser des séances d'activité physique individuelles en visioconférence, sur rendez-vous.

« C'est le top, ça fait un bien fou. Ça m'a redonné plein de courage et j'ai pu remonter sur mon vélo d'appartement abandonné depuis longtemps. Un vrai bien-être physique et psychique ». *Joëlle*

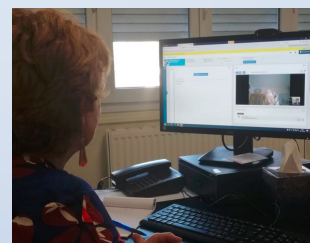
« C'est vraiment génial. C'est pas comme en groupe et avec le portable, c'est un peu limité ; mais ça permet quand même d'avoir des conseils adaptés et individualisés et de ne pas se faire mal ». *Jacqueline*

Adeline en a fait de même en Art thérapie

« Quand l'art thérapeute m'a contacté pour me proposer une séance d'art thérapie en visio, j'ai accepté à contrecœur, j'angoissais car je ne voyais pas comment on allait faire... On avait convenu par téléphone avant de ce qu'on allait faire, du matériel disponible à mon domicile dont j'avais besoin pour cela. J'ai tout réuni le jour venu. On s'est débrouillée avec le portable. Elle m'a mise en confiance. Elle m'a guidée et j'ai passé une heure super, ça m'a redonné confiance en moi ». *Viviane*

Ou en téléconsultation

« Première téléconsultation avec Sylvie. Vu la situation actuelle, c'est une nouvelle façon de procéder. Il faut vivre avec. Ce contact visuel est plus agréable et « convivial qu'une communication téléphonique. Seul petit bémol la connexion n'est pas toujours fluide... » *Dulcine*



La clémentine

Inventée par le père Clément au début du XXe siècle à Oran (en Algérie), la clémentine est issue d'un croisement entre la mandarine et l'orange amère. Presque totalement dépourvue de pépins, elle est, pour cette raison, bien souvent préférée à sa cousine la mandarine.

On la trouve d'octobre à février sur les étals, mais c'est de novembre à janvier qu'elle est la plus goûteuse.

La clémentine est principalement cultivée en Algérie, en Espagne, en Tunisie, au Maroc, en Italie et en France.

La clémentine Corse représente 78% de la production française et possède une IGP (Indication Géographique Protégée).

D'un point de vue nutritionnel, la clémentine est assez pauvre en calories (47 Kcal pour 100g) avec une teneur en glucides moyenne.

Elle est source de vitamines C, de calcium, de fibres. Une portion de fruits est égale à 2 clémentines.

Choisir et conserver ses clémentines :

Elle doit être ferme, présenter un pédoncule bien attaché et la peau doit adhérer aux quartiers.

L'odorat sera l'un des meilleurs alliés pour les sélectionner.

La couleur de l'écorce importe peu. En effet, même mûre elle peut conserver une couleur verte.

Sa teinte orangée est liée à l'ensoleillement.

Une parfaite conservation des clémentines se fait soit à l'air libre pendant une semaine, soit dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant une dizaine de jours.

Bien cuisiner :

Elle se déguste telle quelle à toute heure de la journée.

Elle peut aussi être cuisinée dans des préparations sucrées et salées. Même si on l'utilise crue le plus souvent, elle supporte très bien une cuisson rapide.

Voici quelques suggestions d'associations goûteuses et originales avec :

- des crudités ou de la salade
- de la volaille (poulet, pintade, canard)
- des crustacés et des coquillages
- du poisson gras
- du riz (risotto)
- du chocolat
- dans des pâtisseries (sous forme de jus, de zestes ou en quartiers...)
- dans les salades de fruits
- légèrement caramélisées à la poêle avec du miel, des épices
- en confiture ...

Il y en a pour tous les goûts.

Nadège RION, diététicienne



Noix de Saint Jacques aux clémentines :

Ingrédients pour 4 personnes :

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| - 12 noix de Saint Jacques | - 1c. à soupe d'huile |
| - 8 petites endives | - Sel et fleur de sel |
| - 6 clémentines | - Poivre |

Extraire le jus de 2 clémentines. Peler à vif les 4 autres et retirer les suprêmes.

Nettoyer et retirer le cœur des endives, puis les couper en lanières dans le sens de la longueur.

Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle, ajouter les endives ainsi que le jus de clémentine. Les faire braiser jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais encore légèrement croquantes. Saler, poivrer et ajouter les suprêmes de clémentines (en garder quelques-uns pour décorer). Réserver au chaud.

Au dernier moment, cuire les noix de Saint Jacques dans une poêle antiadhésive, environ 1 minute sur chaque face.

Disposer un lit d'endives aux clémentines dans des assiettes chaudes, poser dessus les noix de Saint Jacques. Les arroser d'un filet d'huile d'olive et parsemer de quelques grains de fleur de sel. Décorer avec les suprêmes restants. Servir aussitôt.