

# « La lettre de CAMEL »

Château des Gadeaux – 145 avenue F. Mitterrand – 18 000 BOURGES - ☎ 02 48 48 57 44 –  
 🌐 [www.caramel18.fr](http://www.caramel18.fr) - e-mail : [association.caramel@ch-bourges.fr](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)

## Editorial

C'est le retour du printemps ! Il est temps de sortir de sa coquille pour prendre l'air. Nous avons tous un petit coin de nature à observer : un oiseau, une plante, un arbre, un insecte... Prenez le temps de les observer quelques secondes, quelques minutes, plusieurs jours de suite. Regardez-les évoluer, grandir, s'épanouir. Cette attention que vous porterez au vivant qui vous entoure vous apportera peut-être un peu de sérénité, de l'émerveillement, un apaisement... Une fleur ouvre son cœur à une abeille pour qu'elle l'aide à produire une graine, en échange l'abeille prendra un peu de nectar offert par la fleur pour se nourrir. Et pourtant ces deux êtres vivants sont différents...

Dans les séances d'éducation thérapeutique, chacun vient pour acquérir de quoi mieux prendre soin de lui. Chacun partage avec les autres soignés ou intervenants, un peu de son expérience. Nous avons tous à apprendre de l'expérience de l'autre, grâce à nos différences, soignés, soignants, hommes, femmes, petits, grands, âgés, jeunes....

Les ateliers de Printemps sont des moments de partage d'expériences qui nous permettent de construire l'offre éducative de CAMEL. Nous ne serons pas en mesure de nous retrouver pour cet événement fort de la vie de CAMEL cette année encore, et cela manquera beaucoup à tous.

Alors promis... ce sera pour le printemps prochain !

En attendant, cultivons notre motivation à prendre soin de nous. Nous vous adressons le nouveau programme, construit avec l'aide de certains d'entre vous. Ce programme aura peut-être encore besoin d'être adapté aux consignes sanitaires en vigueur. Mais qu'à cela ne tienne, nous ferons pour le mieux. Bonne découverte !

*Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale*

Sommaire	P
Edito	1
Caramel entre parenthèses ... ou pas...	1
Du nouveau à CAMEL... « Si c'est pas des AUGA, J'en veux pas ! » Où se faire vacciner dans le Cher ?	2
La sophrologie Journée européenne de lutte contre l'AVC	3
L'avocat 2 Recettes pour l'accommoder en chaud et en froid	4



**CAMEL sera fermé  
du 07 au 15 aout inclus**

## TELECONSULTATION : Bénéfices et limites.

Pendant cette période de confinement et d'importants risques de contagion COVID, nombre de médecins et de patients ont eu recours à la téléconsultation(TLC). Justifiée par la crise que nous traversons, le manque de médecins, la TLC fut la bienvenue et un outil indispensable pour résoudre des problèmes administratifs, garder le contact avec nos patients, prendre de leurs nouvelles, essayer de rassurer sur le ressenti de leurs problèmes, renouveler une ordonnance et les orienter. Mais nous avons tous vécu la difficulté d'une consultation incomplète. En effet après l'expression des symptômes, l'interrogatoire du médecin, reste le pilier de la profession : l'examen clinique indispensable pour évaluer la réalité des symptômes, le vécu d'une plainte médicale, l'observation, la palpation, l'auscultation pour parvenir à un diagnostic le plus précis possible. Dans la TLC manque également au professionnel la possibilité d'évaluer le contexte social, le parcours de soins qui permet d'en assurer la continuité.

En conclusion la TLC reste une solution d'accompagnement et de dépannage mais ne remplacera pas le contact humain et rassurant du professionnel de santé dont nos patients ont besoin.

*Dr Pierre PROVENDIER, Médecin coordinateur secteur de*

## Du nouveau à CAMEL ...

### Un programme d'éducation thérapeutique pour les enfants en surpoids ou obèses et leur famille.

L'équipe de CAMEL, en partenariat avec le Dr Emilie Maciejewski, pédiatre au CH Jacques Cœur, vient de rédiger une déclaration de programme d'éducation thérapeutique à destination des enfants et adolescents en surpoids ou obèses ainsi qu'à leur famille. L'objectif est de « **Permettre aux enfants et aux adolescents en surpoids ou obèses, avec le soutien de leur entourage familial, de développer des modifications de leur mode de vie plus favorables à leur santé et d'améliorer leur qualité de vie en réduisant ou stabilisant leur poids.** »

L'enfant, âgé de 6 à 18 ans, peut être adressé par son médecin traitant, son pédiatre ou endocrinologue. Après un entretien initial en présence de ses parents avec un intervenant de CAMEL, l'enfant ou l'adolescent pourra bénéficier d'un programme personnalisé avec des séances individuelles et des ateliers collectifs, répartis selon ses disponibilités (mercredis ou samedis) ou programmés sur une semaine de vacances scolaires. Au programme : bouger, cuisiner, créer, connaître ses difficultés, trouver son équilibre....



Une plaquette d'information ainsi que le bulletin d'inscription sont téléchargeables en ligne sur le site de CAMEL : [www.caramel18.fr](http://www.caramel18.fr)

Pour tout renseignement, contacter le **secrétariat au 02 48 48 57 44**  
ou par mail : [association.caramel@ch-bourges.fr](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)

### « Si c'est pas des AUGA, J'en veux pas ! »

En pleine période de pandémie, c'est triste de voir que l'on devient méfiant vis à vis des vaccins : sortis trop vite, pas assez rapides, dangereux et même mortels ! Astra Zeneca : 5 morts sur 2,75 millions de vaccins... Covid 100000 morts !!! Jansen 1 mort pour 6,8 millions de vaccins. Certes, à force de rebattre les oreilles... on se dit que le risque est trop grand même si les Anglais ont pris ce risque, ne vaccinant qu'au-delà de 30 ans avec Astra (nous 55) et ils commencent à déconfiner. C'est un principe de précaution et non un désaveu ! D'ailleurs Janssen sera admis en France avec les mêmes restrictions d'âge et les mêmes mentions d'effets secondaires. Alors faites ce cheminement : méfiance à défiance et osez même confiance ! Et faites-vous vacciner avec le vaccin qui correspond à votre éligibilité (ça veut dire qu'on est dans les cases) et qui est disponible. « Et si c'est pas des Auga ... », je mange quand même des biscottes !

Et si c'est de l'Astra Zeneca piquez moi mais avec douceur, et est-ce que j'aurai droit à un caramel, Non t'es diabétique !

Prenez soin de vous !

*Henri FAU l'optimiste de service.*

NB: pour mémoire vaccins Pfizer® et Moderna® à ARN Messenger, Astra Zeneca® et Janssen® à adénovirus et en attente d'autres dans les semaines qui viennent.



### Où se faire vacciner dans le Cher ?

Il y a six centres de vaccination permanents dans le Cher : à Aubigny-sur-Nère, Bourges, St-Amand-Montrond, Sancoins, St-Satur et Vierzon, mais aussi les MSP relais : Avord, Baugy, Sancergues, Neuvy S/ Barangeon, Mehun S/Yèvre, Levet, La Guerche, Châteaumeillant. Pour prendre rendez-vous, il faut passer par la plateforme Doctolib, ou sur le site [santé.gouv.fr](http://santé.gouv.fr) ou par téléphone, au 02 48 67 35 98 de 9 heures à 17 heures.

Vous pouvez également contacter votre médecin traitant, infirmier, pharmacien. Ils peuvent soit vous orienter, soit vous proposer de vous vacciner.

En dehors des 6 centres de vaccinations, les maisons de santé et mairies organisent des centres éphémères. Vous pouvez vous renseigner en appelant leurs secrétariats.

## LA SOPHROLOGIE

**D'où vient-elle :** Elle a été inventée par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo en 1960. Il a créé cette discipline en s'inspirant des phénoménologues, de la relaxation de Jacobson, le training autogène de Schultz, du yoga, de la méditation zen et tibétaine, de l'hypnose. Après plusieurs années d'investigations est née la sophrologie.

**Comment se pratique-t-elle :** Elle se pratique debout, assis ou couché selon la personne reçue, ses besoins et ses possibilités physiques.

**Une séance individuelle** commence par : un échange durant lequel le sophrologue écoute le patient afin de comprendre ce qui se passe, de faire définir avec lui ses besoins pour affiner la pratique. Il sera alors proposé : - des exercices de respiration : Etes-vous conscient de votre respiration et de comment vous respirez ? - une pratique guidée par la voix du sophrologue se fera pendant environ 20 à 30 minutes. Cette pratique peut être : une relaxation, des mouvements corporels (relaxation dynamique) une décontraction musculaire, une visualisation guidée ou créée par le patient en partant de ses souvenirs. Lorsque la séance se termine, la personne ouvre les yeux après avoir mobilisé tout son corps. Le sophrologue et le patient reviennent sur ce qui s'est passé durant la séance en reprenant la pratique guidée. Le patient pourra se servir de la technique expérimentée lorsqu'il en aura besoin.

**Une séance de groupe** commence par : l'installation des participants, un échange entre eux, présentation de la pratique proposée, exercices de respiration, pratique, retour en mobilisant chaque partie du corps, questions sur la pratique, nouvel échange

entre les participants. Rien n'est à atteindre, tout est à vivre, rien ni personne n'émet de jugement, cela est inutile.

**Une pratique peut permettre de travailler sur** la conscience du corps, le ressenti, les 5 sens, la douleur, le stress, un besoin de lâcher prise, le sommeil, une habitude à travailler, une phobie, une angoisse...

**Quels bénéfices peut-on espérer :** les ressentis en fin de séance sont un bien-être physique et/ou mental, une sensation de calme, de décontraction musculaire, un apaisement. A moyen terme, la personne évolue : au niveau physique en apprenant à se relâcher, à ressentir les tensions pour intervenir dessus. Au niveau mental, en prenant du recul sur une situation, une croyance, une habitude. Tout cela dépend de la personne, de ce dont elle a besoin, de ses motivations....



Patricia PILLIEN, infirmière et sophrologue

## Un jardin aromatique à CAMEL

**Pour faire de bons petits plats, il faut des aromates !**

**Suite au retour des questionnaires après Covid19, le jardinage apparaissait comme l'une de vos priorités.**

**Et si vous créiez des jardinières de plantes aromatiques pour les ateliers culinaires ?**

**Nous attendons vos idées, vos plans, vos contenants, pour créer des jardinières aromatiques.**



**1<sup>ère</sup> Journée d'information et de prévention de l'Accident Vasculaire Cérébral**  
**Saint Amand Montrond**  
*Comment prévenir ? Comment agir face à un AVC ?*  
*Venez-vous faire dépister : prise de la tension artérielle, mesure de la glycémie capillaire, test de la condition physique*  
**Mercredi 19 Mai 2021**  
De 9h30 à 16h - **Salle de Bal** (Place de la République)

## Les atouts de l'avocat !

L'avocat est riche en fibres qui « nourrissent » les bactéries intestinales et joue un rôle essentiel dans la santé de l'intestin et de la satiété.

Une étude récente a pu démontrer que la consommation régulière d'avocat a permis d'augmenter la quantité de bactéries intestinales qui étaient également plus diversifiées, et donc un marqueur d'une bonne santé intestinale.

### L'avocat et ses vertus santé

L'avocat est un fruit riche en acides gras essentiels et en vitamine E.

Il apporte une grande quantité d'acides gras insaturés bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire.

La consommation d'un demi-avocat fournit plus de 8 g d'acide oléique, dont on connaît aujourd'hui le rôle favorable pour le maintien d'un taux optimal de «bon cholestérol» (HDL) dans le sang.

Et 1,8 g (soit 10 % de la quantité recommandée quotidiennement) d'acide linoléique, qui facilite la baisse du cholestérol sanguin.

Il faut souligner le très bon rapport vitamine E /acides gras polyinsaturés dans l'avocat. On estime que pour chaque gramme d'acide gras polyinsaturé, on doit trouver dans l'alimentation au moins 0,6 mg de vitamine E.

On estime aujourd'hui qu'une alimentation riche en vitamine E a des effets protecteurs vis-à-vis

du vieillissement cellulaire, des atteintes d'athérosclérose.

### Un fruit riche en vitamines et en minéraux

L'avocat renforce l'apport vitaminique de l'alimentation. Ainsi, avec un demi-avocat, on peut couvrir une fraction non négligeable du besoin quotidien en vitamines :

- 4 à 6 % de l'apport quotidien recommandé pour la provitamine A
- 8 % pour la vitamine B5
- 10 à 15 % pour la vitamine C, la vitamine B2, la vitamine B3 et la vitamine E
- 18 % pour la vitamine B9 (ou acide folique).

L'avocat fournit aussi un apport non négligeable en nombreux minéraux, notamment en potassium (effet bénéfique sur la tension artérielle) et en magnésium.

### En pratique

L'avocat peut être intégré de plusieurs façons à votre alimentation, salée comme sucrée. D'autres aliments que l'avocat peuvent faire du bien à votre micro biote notamment grâce à leur richesse en fibres : il s'agit des fruits et légumes, des légumineuses, des céréales complètes, des noix et des graines.

Seul « bémol » de l'avocat : son empreinte écologique non négligeable.

### L'avocat gratiné

A la découverte des saveurs de l'avocat chaud

**Préparation :** 5 mn    **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 avocat
- 1 tranche de bacon
- 2 œufs de petit calibre (ou œufs de cailles)
- 20 g de comté
- 1 pincée de paprika
- 1 petit oignon
- Poivre

Préchauffer le four à 180°C.

Couper le comté et l'oignon en petits morceaux.

Emincer finement le bacon.

Couper l'avocat en 2, retirer le noyau.

Dans un plat allant au four, mettre les deux moitiés d'avocat.

Mettre dans le puits de chaque moitié l'œuf, le comté, le bacon, le paprika puis le poivre.

Enfourner pendant 15 minutes (adapter le temps en fonction de la cuisson de l'œuf désiré).



### Cheese-cake saumon et avocat

Pour se rafraîchir en été.

**Préparation :** 30 minutes    **Repos :** 4 heures

Ingrédients pour 6 personnes :

2 avocats, 250 g de fromage à tartiner frais, jus de citron vert ou jaune (1/2 citron), 100 g de crackers ou Tuc® nature, 50 g de beurre, 1 feuille de gélatine, 5 tranches de saumon ou truite fumée, sel, Poivre.

Préparation : Dans un mixeur, mixer les crackers ou les Tuc® afin de les réduire en miettes. Ajouter le beurre préalablement fondu, mixer le tout.

Mettre la préparation dans un plat à tarte en tassant convenablement.

Laisser reposer au réfrigérateur cette préparation.

Dans un bol d'eau froide, faire ramollir la feuille de gélatine une dizaine de minutes.

Couper les avocats en deux, retirer le noyau et la peau. Mettre la chair dans un mixeur avec le fromage, le sel et le poivre, puis mixer le tout.

Faire légèrement chauffer le jus de citron, ajouter la feuille de gélatine essorée hors du feu, puis ajouter le jus à l'avocat/fromage

Incorporer cette préparation sur la pâte biscuitée, et laisser reposer minimum 4 h au réfrigérateur.

Avant de le servir, découper les tranches de saumon afin de les répartir sur tout le cheese-cake puis déguster.



Amandine BRAS, diététicienne