

« 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

En parcourant le dernier numéro de la revue de la Fédération Française des Diabétiques, « *Equilibre* », j'ai trouvé une foule d'articles portant sur des sujets variés, rédigés par des patients pour des patients.

Cette dynamique patient, enclenchée depuis maintenant plusieurs années, doit pouvoir s'épanouir dans le Cher. Vous êtes les acteurs de votre santé et de vos soins. Nous avons assisté au printemps à 4 Web conférences (voir p 2) sur ce thème. Nous y avons découvert des initiatives intéressantes, en région Centre Val de Loire et partagé des expériences canadiennes, brésiliennes....

Dans le cadre du diagnostic territorial de l'ETP, actuellement mené par CAMEL, une étudiante en Master II Santé Publique vous a interrogé sur les leviers et les freins à l'accès à l'ETP. Les résultats de cette enquête nous permettrons, je l'espère, de rendre l'offre d'ETP plus accessible aux personnes souffrant de maladies chroniques.

La représentation des patients dans les instances hospitalières, auprès des tutelles, dans les CLS, à CAMEL... doit se développer par le biais d'association de patients. Elles sont des interlocuteurs de poids pour défendre notre système de soins et maintenir un accès aux soins, y compris aux soins éducatifs, de qualité.

Dans le Cher, il existe peu d'associations de patients où des associations qui manquent de bras pour les faire fonctionner. Je citerai en particulier AFD CVL, antenne 18 portée par une poignée de volontaires qui s'activent et sont représentés dans les instances hospitalières. Il n'existe pas dans le Cher d'association de personnes en surpoids ou obèses.

Alors pourquoi ne pas rejoindre les uns ou s'associer pour les autres ?

Et si besoin, nous sommes là pour vous soutenir !

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale

Au Sommaire	P
Edito	1
Rubrique médicale	1
Dépistage de la rétinopathie diabétique	2
Actualités	
Qui serait partant ?	3
Les poissons gras	
Une recette : Tartare de Sardine	4



**CAMEL sera fermé
du 25 au 31 décembre
inclus**

Le chant des sirènes

C'est les vacances et la crise sanitaire n'est pas réglée et mes problèmes de poids non plus. Quant au temps !... Mais on a pu reprendre les activités en club, et il y a toujours, la marche, les escaliers, le vélo d'appartement, les exercices pour bouger plus.

Tiens, un nouveau magasin de diététique ! Masque, gel hydro-alcoolique et entrans ! Classique, sachets repas, aliments allégés, gélules brûle graisse, compléments alimentaires, guarana, thé vert, gélules d'asperges, d'artichauts..., livres de régimes tous plus efficaces, avec des préfaces de gens du cinéma, musique, animateurs radio ou télé. Et avec tout ça je vais perdre ? 100 € me dit la caissière et à bientôt ! Ce magasin aurait pu s'appeler Le chant des sirènes ou la grande illusion, mais on y croit car des gens célèbres ont réussi. Mais pour combien de temps ? Alors, que faire ?

Si on ne s'aime pas, il faut au moins s'accepter pour pouvoir changer (même si les formes ne sont pas extra et qu'on a du mal à suivre). A poids stable, les apports et les dépenses s'équilibrent, donc pour perdre il faut apporter moins et dépenser plus ! Mais si on perd 10 % de son poids, il faudrait diminuer ses apports de 30 %, ce qui est injuste. Mais si vous ajoutez de l'activité physique, vous serez gagnant, et ferez du muscle qui pèse lourd et prend moins de volume que le gras.

Il faut savoir que les pertes de poids rapides sont souvent des mouvements d'eau, ainsi un pilote de F1 perd 4 kg en 3 h de course et la diarrhée du Choléra peut faire perdre 5kg en 24 h et ainsi le régime « Substi 500 » n'apporte que 500 kcal par jour et est donc logique pour la perte de poids promise mais ne pourra pas être suivi très longtemps !

Alors, laissez chanter les sirènes et revenez à CAMEL ! Ici c'est pas "Comme j'aime " mais c'est « nous qu'on vous aime ! » Diététique et activité physique adaptée, et pour vous aider, psychologue, art thérapeute, podologue, infirmière. Alors, dès la rentrée, on se reprend en main et on réussira !

"Il vaut mieux bouger doucement que rester immobile "(proverbe japonais)

Henri FAU. L'optimiste de service.



Dépistage de la rétinopathie diabétique : un partenariat GHT 18 - CAMEL

Le Groupement Hospitalier de Territoire du Cher, GHT 18, poursuit le déploiement d'actions concrètes pour répondre aux besoins en santé de la population du département.

Après la mise en place, depuis 3 ans, de dépistages bucco-dentaires pour les personnes âgées et/ou handicapées ou le déploiement d'une Equipe Mobile Gérontologique Territoriale dans tout le département pour dépister la fragilité des plus de 60 ans, le GHT 18 vient de se doter d'un système automatisé de dépistage de la rétinopathie diabétique (complication oculaire due à une maladie chronique). Grâce à l'intelligence artificielle, cet équipement doit permettre de dépister des rétinopathies chez les personnes diabétiques résidant dans le Cher et n'ayant pas de suivi régulier chez un ophtalmologue.

Comment ça marche ?

L'examen est pratiqué par une infirmière formée. Grâce à l'intelligence artificielle, une première interprétation est réalisée, confirmée par un ophtalmologue. Si les résultats le nécessitent, un rendez-vous est proposé en urgence avec un ophtalmologue.

Comment en bénéficier ?

Vous n'avez pas réalisé votre rétinographie depuis plus d'un an et vous n'avez pas de rendez-vous programmé. Vous prévenez le secrétariat de CAMEL. Vous serez rappelé pour un rendez-vous d'examen. Pour information, les rendez-vous seront proposés des jeudis.



Sylvie Pouchain, infirmière à CAMEL, s'est formée à l'utilisation de cet équipement

Actualités

Dépistage diabète CPAM

Le samedi 26 juin, la journée dédiée à la lutte contre le diabète à Avaricum. A l'initiative de la CPAM du Cher avec le concours de CAMEL et l'antenne du Cher de l'AFD CVL, représentée par Dulcine DAMAS.

Un dépistage du diabète, des informations sur le programme d'ETP de CAMEL, et le dispositif d'accompagnement de la CPAM étaient présentés aux passants.

Bio Berry proposait de pédaler sur des « Smoothicettes pour fabriquer son smoothie aux fruits de saisons.



Intervention dans le cadre du colloque régional « La Dynamique patient en 2021 »

Le 15 avril dernier, l'intervention, co-présentée par le Pr E. Rusch, S. Laroche et Mme Mine, clôturait 4 après midi de web conférences sur le thème « **La place des patients dans la politique locale ETP en région Centre Val de Loire** »

Ces Web conférences à destination des professionnels et des patients, étaient organisées par l'Université F. Rabelais de Tour, le Pôle de ressources et de compétences en ETP de la région CVL et la FRAPS.

Vous pouvez voir ou revoir les enregistrements sur le site : <https://etpcvl.univ-tours.fr/>

A venir... : une Journée diabète à St Amand

Le 25 novembre prochain, le Centre Hospitalier de Saint Amand, en partenariat avec l'Association CAMEL, organise une journée pour réunir les acteurs du diabète du St Amandois autour de sa population et des patients diabétiques.

L'objectif de cette journée d'information et de prévention du diabète est également de permettre aux usagers et leurs proches de mieux connaître les acteurs existants sur le territoire et d'avoir un accompagnement au plus près de leur domicile.

Qui serait partant ?

L'été aura été riche d'événements sportifs : le tennis avec Roland Garros en mai, Wimbledon en juin, cyclisme avec le tour de France, le football et son championnat d'Europe, et surtout les jeux olympiques qui se sont déroulés fin juillet et début août.



Ces compétitions, toutes retransmises sur les chaînes de radio et de télévision nous ont montré les images saisissantes de ce que peut

être le sport de haut niveau, le sport poussé à son extrême. L'ensemble des athlètes nous ont offert des émotions fortes, des performances jusqu'aux limites du possible, inaccessibles pour le commun des mortels et soit dit en passant très, très loin des recommandations de bonne pratique d'activité physique.

Qu'importe ! Ces exploits nous emportent et nous font vibrer grâce aux talents des compétiteurs mais aussi de ceux qui nous les font vivre.

Depuis quelques années, ces belles histoires ne sont plus commentées par les seuls journalistes. En effet, dans les tribunes de presse, sur les plateaux de télévision, d'autres personnages ont fait leur apparition. Ils ne sont pas professionnels du journalisme mais professionnels d'un sport qu'ils ont pratiqué au plus haut niveau. Les consultants, c'est comme cela qu'on les appelle sont devenus omniprésents et incontournables car ils apportent quelque chose d'unique et de précieux : **leur expérience de sportif et leur vécu.**

Ce phénomène a commencé dans les années 70. Tout d'abord marginal au point que Pierre Albaladejo, ancien rugbyman et précurseur, embauché par la chaîne se voyait régulièrement refuser l'accès aux espaces presses, l'obligeant à se faufiler dans les tribunes pour commenter le match. Et c'est parfois derrière les grilles de la tribune de presse qu'il assurait la retransmission, son collègue lui passant le micro au travers les mailles du grillage !!

À l'époque son expertise, sa simplicité, son expérience sont plébiscitées. Au fond, c'est un changement profond de point de vue. Les savoirs des uns et des autres ne sont plus opposés mais considérés comme fondamentalement complémentaires. Deux savoirs : celui qui a étudié le journalisme et celui du seul vécu sont associés et mis au même niveau.



Cette nouvelle manière de commenter les manifestations sportives fait

mouche. Elle fera même les beaux jours d'un duo célèbre pour le football, composé de Jean Michel Larquet, ancien international et Thierry Roland, journaliste sportif à qui l'on doit le célèbre : « **Tout à fait Thierry !** » repris par les humoristes des guignols de l'info.

Aujourd'hui pas une discipline n'y échappe : tennis, cyclisme, rugby, boxe, athlétisme, natation, ont leur Mary Pierce, Henri Leconte, Laurent Jalabert, Laure Manaudou, etc.

Les duos Journalistes/consultants sont devenus un incontournable et tous les sports ont recouru à ces co-animations fructueuses qui font désormais le bonheur des auditeurs.

Comme tout système, il a ses forces mais aussi des limites que nous ne détaillerons pas ici. Osons tout de même une analogie...

La santé n'est pas le sport, mais à l'heure où l'on parle beaucoup de la place des patients dans le développement et la création de programmes d'éducation thérapeutique, cette expérience peut-elle être inspirante pour l'accompagnement des personnes atteintes de maladie chroniques ?

Ne serait-il pas intéressant de développer sur certains ateliers un duo d'animation soignant/personne soignée pour des ateliers plus riches, chacun offrant la force de son regard, de son expérience, de son vécu.

Qui serait partant ?

Laurence CHAMBENOIS, chargées de mission coordination territoriale ETP

Les poissons gras

Il est recommandé de consommer du poisson 2 fois par semaine dont 1 fois du poisson gras. Il peut s'agir du saumon, de la sardine, du hareng, du thon, du maquereau ou des anchois. Ils contiennent 5% à 15% de lipides, pas plus que certaines viandes. Du poisson donc, pas si gras que ça.

Qu'apportent-ils ?

Les poissons gras sont riches en oméga 3, des acides gras poly insaturés qualifiés d'essentiels. Notre corps en a donc besoin car ils permettent une protection contre les maladies cardiovasculaires, augmentent le bon cholestérol, ils sont nécessaires au bon fonctionnement de notre cerveau, de la rétine et du système nerveux.

Riches en vitamines A, D et E, les poissons gras sont également une bonne source de protéines, environ 20g pour 100g de poisson, participant au bon fonctionnement des muscles et un apport en fer suffisant.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le poisson même vivant en milieu marin, n'est pas très riche en sel. Il ne doit donc pas être exclu des « régimes pauvres en sel ».

Frais, en conserve ou surgelé ?

Vous pouvez consommer ces poissons frais ou en conserve, puisque la valeur nutritionnelle est presque similaire. A votre convenance. Cependant, préférez les poissons dits « au naturel » comme le thon si vous le prenez en conserve pour éviter les graisses d'ajout, cependant ils peuvent être plus riches en sel que les poissons frais. Vous pouvez également prendre le poisson surgelé qui reste intéressant car il ne présente pas de perte des vitamines. Pensez également à varier les espèces.

Attention si vous achetez votre poisson frais à le conserver dans de bonnes conditions d'hygiène car c'est un aliment très sensible. Conservez-le alors au frais et consommez-le rapidement.

Comment les consommer ?

Les poissons gras peuvent se consommer en plat principal, en entrée, cuits au four, à la vapeur, en papillote, à la poêle en veillant à ne pas rajouter de matières grasses, ou bien crus pour certains comme le saumon ; à raison d'une portion par semaine à compléter avec une portion de poisson blanc.

Lara KORSACK, étudiante en diététique

Tartare de sardine :

Ingrédients :

10 filets de sardines (5 sardines entières), 1 avocat, 1 tomate, 1 échalote, 1 citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, Ciboulette, Sel et poivre, Piment (facultatif)

Préparer les filets de sardines si elles sont entières. Pour cela, couper la tête et l'abdomen dans le sens de la longueur. Retirer le surplus de viscères sous un jet d'eau froide. Faire 2 petites entailles sur les côtés au bout de la queue de la sardine. Placer le couteau dans l'abdomen et fileter en longeant l'arrête centrale jusqu'à atteindre la petite encoche réalisée précédemment. La pointe ne doit pas ressortir dans le dos du poisson. Faire le même geste de l'autre côté mais en partant de l'encoche jusqu'à l'abdomen. Pincer la queue de la sardine d'une main et longer l'arête jusqu'en haut de l'autre. En avançant, tirer délicatement sur la queue du poisson pour enlever l'arrête centrale. Couper les filets en petits morceaux.

Dans un saladier arroser les morceaux de jus de citron, ajouter la ciboulette et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Vous pouvez également ajouter du piment pour relever la préparation. Couper la tomate et l'avocat en petits morceaux et émincer les échalotes. Mélanger avec les sardines marinées et réserver au frais pendant 30 mn.

Dressez dans une assiette à l'aide d'un cercle à pâtisserie et accompagnez avec une salade verte. Vous pouvez déguster !

