

« 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

2021 se termine ... avec des hauts et des bas.

Parmi les hauts, citons la victoire de la vaccination et l'implication de tous qui protège mieux chacun d'entre nous face au virus. Mais nous devons tirer toutes les leçons de cette expérience sans précédent.

La nécessité de s'adapter toujours face à toute nouvelle situation montre que l'éducation thérapeutique (ETP) ne doit pas se limiter à quelques ateliers au moment de la découverte d'une maladie chronique mais qu'elle doit bel et bien être présente tout au long de la vie. Son objectif est de permettre à chacun de trouver l'accompagnement éducatif dont il a besoin, au bon moment et, autant de fois que nécessaire.

Nous allons présenter le diagnostic territorial de l'ETP aux acteurs institutionnels, professionnels et associations de patients du département en ce début d'année 2022. Force est de constater que l'ETP, quelle qu'en soit sa forme, n'est pas assez (re)connue et son déploiement est indispensable pour mieux aider les malades chroniques. Nous tenterons de relever ces défis avec d'autres avec vous en 2022.

En cette fin d'année, nous faisons appel à votre générosité pour soutenir l'association dans ces missions. Vous pouvez nous adresser vos dons (chèques ou espèces) et bénéficier d'une réduction fiscale.

Par avance, un grand merci pour votre soutien.

Je vous laisse découvrir ce 83^{ème} numéro de « La Lettre de CAMEL ».

et

VOUS SOUHAITE DE DOUCES FÊTES DE FIN D'ANNEE

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale

Au Sommaire	P
Edito	1
Rubrique médicale. H. FAU	1
Freins et leviers à l'accès à l'ETP : mémoire de master santé public - U. DEY	2
Focus sur l'art thérapie. A. LOOLI	3
Actualités en bref	
Favoriser un contexte agréable à la prise des repas. A. PAUVERT	4
Une terrine de saumon mariné S. LAROCHE	

**TOUTE L'EQUIPE DE
 CAMEL VOUS
 SOUHAITE DE JOYEUSES
 FÊTES
 ET UNE BONNE ANNEE
 2022**

Voulez-vous danser?

Venez avec moi à St Amand, on est attendu à la salle de bal à l'invitation du Centre Hospitalier et de CAMEL. On rentre. À l'accueil, Corinne, cadre de santé, une infirmière et des élèves infirmières (gel, masques, tension et glycémie). Je fais mon tour : Aide à l'arrêt du tabac, pompes à insuline, Véronique du CLS et SYNDEMIX (association de porteurs de maladies chroniques) le CDOS et la Maison Sport Santé du GHT 18 (tests de capacité physique), tennis de table adapté (table improvisée, modèles de raquettes et balles pour personnes handicapées), Catherine de la CPAM, Dulcinia de l'AFD et du CA de CAMEL, CAMEL avec Sylvie, coordinatrice, et Céline, infirmière pour le secteur, 1 atelier diététique (M. Christine, diététicienne du CH), Adeline notre art thérapeute et son stand de peinture.

Environ 70 visiteurs pour la journée dont la Directrice du CH de St Amand, la presse locale ; qui vont et viennent, font tester leur glycémie, se renseignent et discutent, et repartent vers d'autres stands dans une chorégraphie libre ... Après cette bonne journée, je reprends mon carrosse pour la maison. Dans le ciel, des vols de grues qui tournent et semblent perdues, en groupes plus ou moins importants. Étrange, et à creuser !

Ne faites pas l'Autruche ! C'est reparti ! La CPAM nous convie, à La Guerche sur l'Aubois, salle Portugale (C'est le nom d'un conseiller) pour nos rencontres avec les acteurs locaux et les habitants. Parking entre le canal de Berry et la mairie. La salle est en haut des marches. Il fait froid et le temps est maussade ! Je retrouve Sylvie et Patricia (une de nos infirmières) Dulcinia, Catherine et Amandine de la CPAM, Myriam infirmière de l'IRSA (avec qui je vaccine contre le Covid). La salle est grande avec un beau parquet (une petite danse ?)

On fait connaissance avec une coache sportive qui fait du sport adapté et est très impliquée pour aider les patients, des élèves aides-soignantes, une opticienne, une ostéopathe.

Il n'y a eu que 9 visiteurs, qui ont été chouchoutés mais on a pu échanger longuement avec les libéraux locaux. Prochain rendez-vous à Marmagne le 25 janvier 2022. À bientôt !

Henri Fau l'optimiste de service.

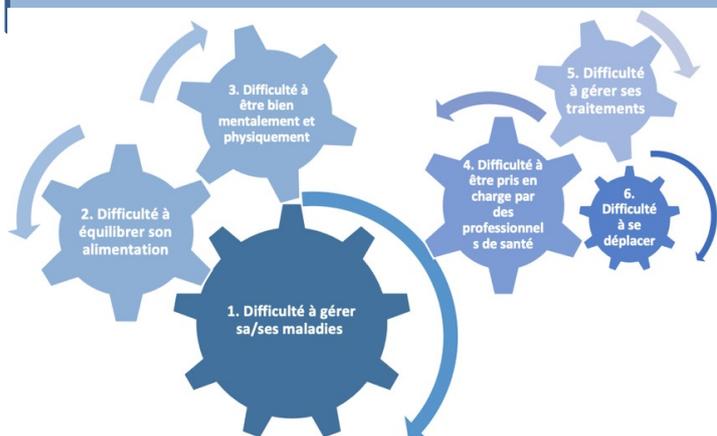
PS : les grues tournent pour chercher les vents ascendants et poursuivre leur route ou un endroit où se poser. Le parcours des diabétiques ou des obèses peut paraître parfois étrange... Si on peut vous accompagner, on est là !

Synthèse du mémoire de Master 2 Santé publique

J'ai effectué mon stage à CAMEL du 6 avril au 30 juillet 2021 dans le cadre de mon master 2 Santé Publique parcours prévention et promotion de la santé. Pour réaliser ce travail de recherche, j'ai travaillé sur les freins et leviers à l'accès aux programmes d'éducation thérapeutique du patient (ETP) et aux actions d'accompagnement des personnes atteintes de maladie chronique dans la région Centre-Val de Loire. Pour cela, j'ai élaboré un questionnaire avec l'aide de Mmes Sylvie LAROCHE et Laurence CHAMBENOIS afin de recueillir votre avis pour nous permettre de nous améliorer dans la compréhension de vos attentes et répondre au mieux à vos besoins.

Vous étiez au total 309 participants à avoir répondu. Tout d'abord, un grand merci à tous les participants qui ont donné de leur temps précieux pour répondre à mes questions et s'être confiés au sujet de vos ressentis, vos difficultés et vos besoins.

Un énorme merci également à M. Gérard FOSSIER, responsable de la Pharmacie du Marché d'Aubigny-sur-Nère ; à Mmes Laurence et Sylvie GIRON, responsables de la Pharmacie Giron d'Henrichemont ; et aux responsables de la Pharmacie Brunet-Parmentier de Bourges pour m'avoir accueillie **dans leur structure et m'avoir permise de mener mon enquête. Cela m'a permis d'échanger avec les participants, ce qui a été très enrichissant !**



Les besoins



Les freins pour intégrer un programme d'éducation thérapeutique

Les difficultés

1. Je n'ai pas assez d'informations sur ce que peut m'apporter l'ETP
2. Je n'ai pas le temps
3. On ne m'a jamais proposé ce type d'aide
4. J'ai déjà suffisamment d'informations concernant ma maladie
5. Je ne peux pas me déplacer vers la structure
6. Je ne suis pas prêt(e) mentalement

Ce qui motiverait à intégrer un programme d'éducation thérapeutique ?

1. Je souhaiterais pratiquer une activité physique et de bien-être
2. Je souhaiterais être mieux informé sur l'alimentation
3. Je souhaiterais mieux comprendre ma maladie et mes traitements
4. Je souhaiterais bénéficier d'un accompagnement personnalisé (que l'on soit disponible pour moi, être à mon écoute et répondre à mes besoins)
5. Je souhaiterais bénéficier d'un soutien et d'un accompagnement psychologique
6. Je souhaiterais rencontrer et échanger avec d'autres patients
7. Je souhaiterais être plus autonome vis-à-vis de ma maladie

Ce sont des points sur lesquels la coordination départementale ETP du Cher a connaissance et prend en compte afin de vous proposer toujours la meilleure offre ETP possible et pour que vous puissiez être les principaux acteurs de votre propre santé. L'équipe de CAMEL est à votre disposition et à votre écoute dès que vous en avez besoin.

Je vous souhaite à tous de bonnes fêtes et une bonne année 2022, en espérant qu'elle soit la plus douce possible et qu'elle vous apportera une meilleure santé !

Urmela DEY

Témoignages du vécu de l'Art-thérapie par les patients

A CAMEL, les patients ont la possibilité de participer à des ateliers d'Art-thérapie et de danse-thérapie. Quelle que soit l'activité artistique choisie – mosaïque, cartonnage, travail autour du papier, perles, peinture... ou expression corporelle – ils ont accepté de témoigner de ce que leur apporte leur présence aux ateliers. La demande était de dire une phrase ou deux de leur vécu, sans aucun autre aiguillage. Ils ont été sincères, authentiques, et très justes dans leurs propos. Merci à eux !

« J'ai appris beaucoup, je ne savais pas que j'étais douée de mes mains. Avant, je n'osais pas. Maintenant, je fais beaucoup de choses. »

« Ça m'a appris à être patiente, à travailler manuellement, parce ce que je n'en avais jamais fait auparavant et je n'aurais pas fait de ma propre initiative. »

« J'ai appris des choses que je ne connaissais pas du tout. »

« Ça me fait du bien, parce que ça me fait penser à autre chose que ma maladie. »

« Ça nous permet de nous recentrer sur nous-mêmes, de nous extraire de nos soucis, et donc de déstresser. Ça nous permet de nous rendre compte de nos aptitudes malgré la maladie ».

Adeline LOOSLI, art thérapeute

Faite un tableau avec de la récupération

Une patiente du groupe de Bourges aime ramasser tout un tas d'objets dont la forme ou la texture lui plaisent. Avec tous ces objets, elle a réalisé un tableau sur le thème de la mer.

Tout comme elle, vous pouvez ramasser dans votre jardin, ou tout près de chez vous en sortant le chien, des petits objets, cailloux, végétaux... Pourquoi également ne pas profiter de ce confinement pour faire du tri dans vos placards et récupérer divers petites choses qui ne vous servent plus ?

Vous pourrez ensuite les coller sur une planche de bois, avec de la colle universelle ou néoprène pour les plus gros objets (pensez à bien aérer votre pièce quand vous utilisez cette colle) et en faire un tableau.

Pas besoin d'être Picasso pour cela. Assemblez les formes au gré de vos envies, ou parce qu'elles s'assemblent comme un puzzle, ou parce que vous trouvez que les couleurs vont bien ensemble, ou encore parce que c'est le même thème...

Faites une photo et partager avec nous.

FOCUS SUR L'ART THERAPIE



L'art thérapie également présentée à l'occasion de la **journée diabète à St Amand le 25 novembre**



L'association était également présente à

☐ **La Fête des associations à Bourges le 12 septembre**
Pour la 1^{ère} fois, un stand de l'association a été animé toute la journée par des patients membres et des intervenants de CAMEL



☐ **La 7^{ème} journée de la filière AVC le 21 octobre**
dans le hall du CH Jacques Cœur



☐ **Journée « Rencontre Diabète » à la Guerche le 26 novembre**

Favoriser un contexte agréable à la prise des repas.

Le contexte de la prise des repas peut jouer un rôle important sur ce que l'on mange et notre façon de manger.

Nous parlons régulièrement en diététique de ce qu'il y a dans l'assiette et, ce qu'il y a autour de l'assiette semble tout aussi important.

Autour de l'assiette ?

Il peut s'agir de l'endroit/du lieu où l'on mange, de la façon dont on est installé (assis et sur quel support, debout), de la présentation du repas, des couverts utilisés mais aussi de l'ambiance sonore/visuelle, de la luminosité, de la température ambiante, des odeurs alentours ...

En quoi le contexte global du repas a-t'il un impact sur notre prise alimentaire ?

Quand les conditions pour la prise d'un repas ou d'une collation sont optimales, on se sent bien. Cela est propice à un moment de pause, d'apaisement, on peut se sentir comme ressourcé, on recharge les batteries. Et vous, quel est/quels sont le(s) contexte(s) favorisant(s) à la prise d'un repas ?

En revanche, quand le contexte n'est pas idéal, on peut ressentir des tensions dans son corps, du stress, on peut rentrer comme en état de lutte. Par exemple, est-ce que le bruit d'un marteau-piqueur

est pour vous propice à la dégustation d'un repas ? Les cris d'une dispute ? Ou une odeur d'égouts ? Ou le fait de remplir de la paperasse en mangeant ? De manger dans le noir ? Sous un soleil de plomb ?... Et vous, avez-vous déjà pu identifier ce qui peut impacter de manière négative la prise de vos repas ? En fait, plus on est détendu et plus on apprécie le contexte dans lequel on est, plus on peut être en lien avec ce que l'on a dans l'assiette et nos différentes sensations corporelles. Ce lien peut favoriser le plaisir des sens (et notamment le plaisir gustatif), la perception de la faim et du rassasiement. Dans de bonnes conditions, nous sommes plus à même de gérer les quantités consommées ainsi que le choix des aliments consommés. Quand on est perturbé autour de son acte alimentaire, on perd ce lien fragile qu'il y a entre nous et notre assiette. Rassurons-nous, cela arrive à tout le monde ! Il peut juste être intéressant d'observer la façon dont se passent nos prises alimentaires, d'identifier ce qui favorise ou non un contexte agréable et voir de quelle manière on peut amener un peu plus de fluidité dans notre routine alimentaire.

L'idée étant d'entraîner sa propre habileté à manger dans une dynamique positive pour prendre soin de soi.

Alice PAUVERT, diététicienn



Terrine de saumon mariné

(à faire la veille)

Ingrédients pour 8 personnes :

400 g de filet de saumon frais, 150 g de petits pois surgelés, ½ concombre, 1 bouquet d'aneth frais, 250 g de fromage frais (Type St Morêt), 20 cl de crème liquide à 15 %, 3 à 4 feuilles de Gélatine, 100 g de gros sel, ½ c à café de baies roses et autant de Coriandre, moulues. Un petit pot d'œufs de saumon (facultatif).



La veille, préparer la marinade en mélangeant le gros sel avec les baies roses, la coriandre et ½ bouquet d'aneth ciselé. Déposer un film alimentaire (plus grand que le plat pour recouvrir le saumon ensuite) la moitié au fond d'un plat. Déposer le filet de saumon, recouvrir avec le reste la préparation et rabattre le film. Mettre au frais jusqu'au lendemain.

Bien laver le concombre et le couper en fines lamelles.

Chauffer la crème jusqu'à ébullition et, hors du feu, y faire fondre la gélatine préalablement ramollie dans l'eau froide. Cuire les petits pois à la vapeur. Les passer immédiatement sous l'eau froide à la fin de la cuisson pour qu'ils restent très verts. En réserver 2 cuillères à soupe et mixer les autres avec 1/3 de la crème refroidie, l'aneth ciselé.

Mixer la crème restante avec le fromage frais. Ajouter quelques baies roses écrasées.

Rincer votre saumon et bien l'égoutter. Couper le en tranches d'1/2 cm. Dans une terrine chemisée d'un film alimentaire, tapisser de rondelles de concombre (en réserver quelques unes pour la déco). Verser la moitié de la préparation au fromage, recouvrir d'une couche de saumon puis de la préparation aux petits pois. Couvrir avec les tranches de saumon restantes. Terminer par la préparation au fromage. Mettre au frais au moins 5 heures.

Servir coupé en tranches, décorer avec les petits pois entiers, les œufs de saumon, quelques baies roses entières et des brins d'aneth.

Bonne dégustation !

Sylvie LAROCHE, coordinatrice