

« La lettre de CAMEL »

Château des Gadeaux – 145 avenue F. Mitterrand – 18 000 BOURGES - ☎ 02 48 48 57 44 –
 ✉ www.camel18.fr - e-mail : association.camel@ch-bourges.fr

Editorial

Cela fait deux années que nous vivons avec la Covid 19. Cette cinquième vague, encore en cours, nous montre qu'il nous faut vivre avec. Les propositions d'aides éducatives de CAMEL ont repris leur cours habituel à une différence près : nous restons très vigilants sur le respect des gestes barrières et le port du masque.

En cette année 2022, nous fêtons le 20^{ème} anniversaire de la loi Kouchner, relative aux droits des malades. Ceci me permet de vous rappeler toute l'importance que CAMEL porte à la voix des patients et leurs implications dans le fonctionnement, les décisions et les propositions d'offre éducative. La prochaine **Assemblée Générale de CAMEL aura lieu le mercredi 8 juin 2022**, de 19h à 20h, salle des conférences au Centre Hospitalier Jacques Cœur, en présentiel. C'est un moment fort de la vie associative. Nous vous y attendons nombreux. Vous recevrez une invitation courant mai.

Soucieux d'aller au plus près de vous, nous développons actuellement un partenariat avec les infirmières ASALEE (Action de Santé Libérale En Equipe, dont le but est d'améliorer la prise en charge des maladies chroniques en médecine de ville), pour organiser des ateliers dans les Maisons de Santé dans lesquelles elles interviennent. Cela a été le cas à St Martin d'Auxigny en début d'année et ce sera le cas à Sancerre le quadrimestre prochain.

Dans la page suivante vous découvrirez plusieurs actions auxquelles CAMEL s'associe.

Je vous invite à découvrir votre nouveau site internet CAMEL. N'hésitez pas à nous faire vos propositions pour le faire vivre. Bonne découverte !

Sylvie LAROCHE, coordinatrice départementale

Je perds la mémoire.... Rassurez-moi ! Ça vous est déjà arrivé !

Je me lève de table pour aller à la cuisine et là, après un voyage de 5 à 7 mètres... Je ne sais plus pourquoi : le pain, le vin, le Boursin? Retour à la case départ (sans toucher les 20 000 !) C'était un verre, un verre, un VERRE ! J'y vais. Bon j'ai fait 20 mètres. C'est toujours ça de pris. C'est la faiblesse de la mémoire immédiate, et on peut s'améliorer en faisant des exercices. D'ailleurs, petit quizz en rapport :

- 1 Le P'tit bal perdu
- 2 J'ai la mémoire qui flanche
- 3 J'y pense et puis j'oublie
- 4 Le prénom d'Alzheimer

Camel ? " J'y ai pas droit, je suis DIABÉTIQUE ET TROP GROS !!!

Mais non CAMEL, l'association ! (d'intérêt général ! Vous pouvez faire des dons !) Certes, après 2 ans de pandémie, la guerre, les élections... Vous nous avez oubliés ! Ce n'est pas grave, on repart d'un bon pied ! : Les objectifs, l'activité physique, le programme, les ateliers... C'est reparti !!! Je vous donne les réponses :

- 1 Juliette Greco puis Bourvil
- 2 Jeanne Moreau
- 3 Claude François
- 4 Aloïs (c'est comme ça que ça commence ! mdr).

« Il ne faut pas se laisser abattre, car même pour les nuits les plus sombres, le jour finit par se lever ».
 Prenez soin de vous.

PS : la mémoire de travail vous permet d'effectuer des tâches, comme ouvrir une porte en se servant de la poignée et , celle à long terme de garder des souvenirs sur un temps long.

Sommaire	P
Edito	1
Je perds la mémoire...	1
Actualités	2
Partez à la découverte du nouveau site internet de CAMEL	3
Focus sur les nitrites Galette de pomme de terre roulée au jambon blanc sans nitrite	4



**CAMEL sera fermé
du 13 au 21 aout inclus**

Actualités passées et à venir pèle mèle...

Rendez-vous Sport-Santé Bien-Être

Pour se maintenir en forme

Pour améliorer sa condition physique

Pour conserver son équilibre

Pour se défendre

Le Sport-Santé Bien-Être s'adresse aux malades chroniques, de tout âge, sans limitations fonctionnelles ou avec des limitations minimales

Ouverture de 2 sites

À Saint-Amand-Montrond
dépt familles 700 av. Jean Giraudoux

➤ le mardi de 10h à 11h30

À partir du 26 avril 2022

À Bigny-Vallenay salle de Tennis de
Table ENCLOS DES CHARMES
23 Avenue Hubert Gaulier

➤ le vendredi de 10h à 11h30

À partir du 8 avril 2022

Pré-inscription et renseignements auprès de Gaëlle, éducatrice sportive formée sport santé

Prescription médicale au bien-être et sport

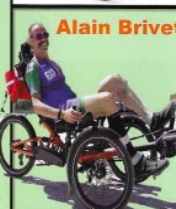
Vous pouvez vous inscrire directement en cliquant sur le lien :

<https://forms.gle/MCozbdK4HavUHdmX6>

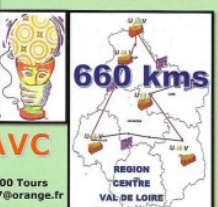
Ou en écrivant un mail à : gembien.etre@gmail.com

Tél : 06 15 34 80 99

En Vélo Couché mais Debout contre l'AVC



Alain Brivet et France AVC37
Un défi sportif à vélo
Du 7 au 18 / 06 / 2022



Prévention AVC

France AVC37 - Service de Neurologie
CHRU Bretonneau- bdv Tonnelé 37000 Tours
Tél 07 71 07 46 11 Mail france-avc.37@orange.fr

Objectif : Relier les 5 UNV
Unités Neuro Vasculaires
de la Région Centre-Val Loire
en Vélo couché

CHARTRES DREUX ORLEANS BOURGES TOURS

A Bourges le 16 juin 2022

Venez nombreux pour accueillir Alain BRIVET !
Les informations sur le lieu et les horaires d'arrivée vous seront communiquées sur le site de CAMEL : www.caramel18.fr

RENCONTRE **DIABÈTE**

Mardi 14 juin de 10h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
Salle des fêtes de Berry-Bouy

A BERRY BOUY

Ne faites pas l'autruche, testez-vous !

Vous avez des questions sur la nutrition et le diabète?
Parlons-en !

Venez calculer votre IMC
Prendre votre tension
Tester votre glycémie et votre acuité visuelle

Rencontrer les partenaires diabète du Cher

Samedi 14 mai 2022

Participer à la Formation des prescripteurs à la prescription médicale d'activités physiques adaptées pour les personnes en ALD ou maladies chroniques en vous inscrivant à la séance d'activité physique adaptée le 14 mai prochain.
(voir votre programme d'ateliers)

PARCOURS DE FORMATIONS EN PRÉVENTION PROMOTION SANTÉ

Sport-Santé
la prescription médicale d'activités physiques adaptées pour les personnes en ALD ou maladies chroniques

www.frapscentre.org

Journée organisée par la CPAM du Cher avec ses partenaires dont CAMEL et AFD Centre Val de Loire, antenne 18

JE SUIS UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

JE PROPOSE L'ETP* AUX PATIENTS

*Éducation Thérapeutique du Patient

Coordination régionale | ETP
Centre-Val de Loire

Je trouve un programme proche de chez eux sur PREVALOIR.FR

PREVALOIR
Programme d'Éducation Thérapeutique du Patient en Centre-Val de Loire

Partez à la découverte du nouveau site de l'association CAMEL !



Plus moderne et plus pratique, le site Internet de l'association a été totalement reconstruit et repensé. L'accès à l'information y est simplifié afin que chacun y trouve l'information le plus rapidement possible.

Présentation association Caramel

Notre actualité

Nos missions

Nos ateliers

L'association Caramel vous propose de vous aider à mieux gérer votre diabète et/ou votre obésité grâce à l'éducation thérapeutique.

A travers des ateliers de groupe ou en individuel vous allez apprendre :

- A manger mieux avec l'aide d'une diététicienne
- A bouger plus avec l'aide d'un éducateur médico-sportif
- A prendre soin de vos pieds sur les conseils d'un podologue
- A bien manipuler le matériel avec un infirmier
- A concevoir autrement la maladie et les soins avec l'art thérapie
- A ne pas rester seul face à ses doutes, son mal-être... en libérant votre parole



Afin d'optimiser l'accès aux informations, l'accueil du site est constitué d'accès rapides (Ateliers, programmes, inscriptions, informations utiles etc...) qui renvoient directement vers l'ensemble des informations rattachées à ces thématiques et susceptibles de fournir l'information voulue. En plus de ces accès rapides, sa présentation intuitive, moderne et épurée, avec ses rubriques clairement identifiables, doit faciliter votre navigation. On retrouve également un fil d'actualité sur cette même page d'accueil afin d'être au courant des dernières informations publiées par nos services et nos partenaires.

Sur ce nouveau site vous trouverez une description plus claire de nos services ainsi que plusieurs vidéos de présentation de nos différents ateliers. **Tous les patients qui le souhaitent auront la possibilité de laisser une trace de leur aventure à CAMEL par le biais de témoignage écrit ou même vidéo.**

Le site est en cours de construction et se veut évolutif, c'est pourquoi l'association CAMEL est à votre écoute pour toute requête, suggestion, idée... afin que le nouveau site devienne votre outil, utile et pratique au quotidien...

Guillaume LEOPOLDIE, secrétaire de CAMEL et Web Master

Focus sur les nitrites

Que sont les nitrites, d'où viennent-ils et à quoi servent-ils ?

Les nitrites sont des composés issus de la transformation naturelle ou non du nitrate.

70% des nitrites que nous absorbons proviennent des végétaux. Ils sont aussi présents dans certains produits de charcuterie pour raison de sécurité alimentaire.

En d'autres termes, ils sont utilisés à faible dose et empêchent le développement de bactéries susceptibles de provoquer le botulisme, la listériose et la salmonellose.

Les nitrites viennent du nitrate grâce à des bactéries naturellement présentes dans la viande. Aujourd'hui, le nitrite de sodium est le plus souvent un additif de synthèse. Il peut être dans certains cas d'origine végétale par l'utilisation de plantes comme le céleri. Car en effet, on trouve des nitrates et des nitrites dans divers légumes.

Dernières informations sur l'utilisation des nitrites

Le texte initial évoque une interdiction progressive des nitrites dans les charcuteries à partir de 2023.

Cependant l'interdiction totale des additifs nitrés dans les charcuteries n'est pas pour tout de suite. La proposition de loi « *relative à l'interdiction progressive des additifs nitrés dans les produits de charcuterie* », a été revue avant d'être votée le 3 février dernier à l'Assemblée Nationale, à la quasi-unanimité.

A ce jour, il n'est plus question d'interdire les sels nitrés, mais d'affirmer une « *trajectoire de baisse* » déjà présente aujourd'hui, dans les doses maximales intégrées dans les produits de charcuterie et salaisons.

La Fédération des industriels de la charcuterie (FICT) se félicite dans un communiqué que « *l'Assemblée Nationale confirme que les décisions de santé publique doivent s'appuyer sur les avis scientifiques officiels* ». Elle estime que « *les risques supposés brandis par quelques lanceurs d'alerte [...] ne sont pas partagés par l'immense majorité de la communauté scientifique compétente aux niveaux mondial, européen et français qui [...] continue de considérer que les charcuteries contenant des nitrites utilisés aux quantités autorisées sont sûres pour la santé* ».

Elle ajoute néanmoins que les entreprises françaises de la charcuterie ont « *volontairement réduit les quantités maximales de nitrites utilisés de 40 % par rapport à celles imposées par la réglementation européenne* ». Le député déclare « *une véritable opportunité pour l'ensemble de la filière [pour] lui permettre d'accélérer sa transformation vers des produits plus vertueux* ». De leur côté, les associations se disent satisfaites que « *l'interdiction de ces additifs [soit désormais inscrite] à l'agenda politique* » mais « *regrettent cependant que les choses n'aillent pas aussi vite qu'elles l'auraient souhaité* ».

En pratique

Les produits à base de nitrites doivent être consommés avec modération. Les charcuteries peuvent être présentes dans notre alimentation à hauteur d'une fois tous les 15 jours.

Amandine BRAS, diététicienne secteur de St Amand

Galette de pommes de terre et courgettes, roulée au jambon blanc sans nitrite

Préparation : 1 h 10 min Cuisson: 50 min

Ingrédients pour 2 personnes

1 cuillère à soupe de lait, 100 g de courgettes, 200 g de pommes de terre, 100 g de comté râpé, sel poivre, 1 œuf, 2 tranches fines de jambon blanc.

- Râper les courgettes et pommes de terre.
- Mélanger l'œuf et le lait, incorporer les légumes et 50 g de fromage râpé, saler poivrer. Mettre du papier cuisson dans la lèchefrite du four.
- Étaler la préparation (que la « galette » ait la même épaisseur sur toute sa surface) et cuire 40 min à 180°C.
- Sortir du four, étaler le reste du fromage râpé ainsi que les tranches de jambon. Rouler le plus serré possible et maintenir au chaud encore 10 à 15 min.

Autres variantes :

Savoyarde : Remplacer le jambon et le comté par 1 oignon émincé et des lardons préalablement dorés à la poêle.

Italienne : Mettre en plus du basilic (ou pesto) dans la galette, mettre jambon cru fumé et mozzarella à la place de jambon et comté...

