

Editorial

Cette fin d'année a été riche en événements divers : beaucoup de nouveautés dont le démarrage, quasi en parallèle, de 2 nouveaux programmes d'ETP (voir en p 3). A eu lieu également la 4ème journée départementale de l'ETP avec pour thème : "Compétences psychosociales et ETP".

La prévalence des maladies chroniques augmente de manière régulière dans notre département. Les programmes transversaux aux maladies chroniques ne sont pas spécifiques d'une maladie en particulier, ne portent pas sur la gestion de la maladie mais sur la manière de gérer les répercussions de celle-ci sur la vie quotidienne (nutrition, activité physique, estime de soi, isolement, contraintes, etc.).

L'acquisition de compétences d'adaptation soutient l'acquisition de compétences d'auto soins chez les personnes atteintes de maladies chroniques, quelque soit le stade d'évolution de la maladie.

Dans le champ des maladies chroniques, les compétences d'adaptation correspondent aux compétences psychosociales. Elles désignent la mise en œuvre des connaissances et des habiletés pour s'adapter et mieux vivre avec la maladie.

Elles permettent au patient de faire face à l'impact de la maladie sur soi : travail sur son image de soi, sa confiance, son identité personnelle et sociale, ...

Dans ce nouveau numéro de la "Lettre de CARAMEL, vous retrouverez toute l'actualité passée et à venir ainsi que vos rubriques habituelles.

**Toute l'équipe de
CARAMEL**

**VOUS souhaitez de
TRES BELLES FETES
DE FIN D'ANNEE**

*Sylvie LAROCHE, coordinatrice
générale de CARAMEL*

VIVRE AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE

Résoudre les problèmes, faire face : même pas peur !

Etre confiant ; je peux et j'y arriverai. Oui, je le veux !

Accepter le dialogue, la main tendue, de l'aide.
Ensemble...

Gérer le stress, savoir lâcher prise, tranquille

Ignorer les sirènes, éviter les conseillers.

Regarder devant, fièrement, et faire un pas de plus.

*Prenez soin de vous, on vous aime !
Docteur Henri, l'optimiste de service.*

**Le secrétariat de
CARAMEL sera fermé
du 25 décembre 2025
au 4 janvier 2026**



Sommaire

Edito	p1
R.E.A.G.I.R.	
Actualités passées	p2
Des nouveaux programmes	
ETP à CARAMEL	p3
Le coin gourmand	p4

Actualités

Fête des associations à Bourges

7 septembre 2025

Merci aux bénévoles qui sont venus tenir le stand et répondre aux questions des nombreux visiteurs



Equithérapie

Nous avons reçu le soutien de la Fédération Française d'équitation pour proposer des séances de médiation équine aux jeunes diabétiques et aux enfants en surpoids, en partenariat avec JUMLIA à St Eloi de Gy

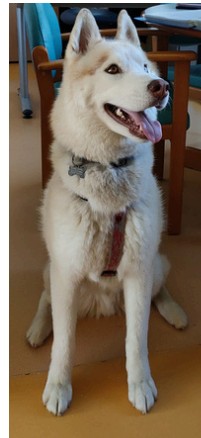


Concours culinaire intergénérationnel

Pour la 2ème année consécutive, CARMEL a participé au concours culinaire intergénérationnel organisé par le Centre de Ressources Territoriales de Bourges. Des jeunes et leurs aînés investis dans des préparations culinaires gourmandes

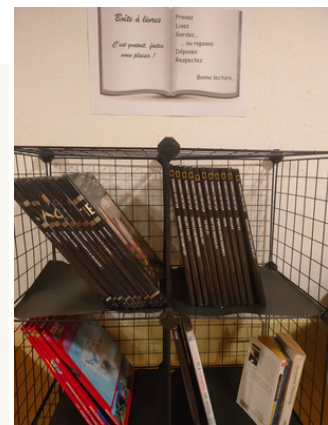


Le temps d'un atelier **Taïko, jeune husky**, habilité à la médiation animale, viendra partager caresses et affinités avec les participants à l'occasion d'ateliers d'art thérapie et de médiation animale



Un nouveau Samedi "Diab éthique"

35 participants réunis à la salle des fêtes de Plaimpied, le samedi 15 novembre pour partager des défis en binômes et partager leurs expériences autour du thème "Le diabète c'est plus simple quand on le vit ensemble"



Création d'une boîte à livres

Vous pouvez déposer des livres en prendre, les lire, les remettre, en mettre de nouveaux ...

Soutenez CARMEL : Faites un don !

Dans une période à la fois plus sensible quant aux financements publics mais aussi de grande fragilité pour la disponibilité des soignants sur notre territoire, la solidarité de tous devient une nécessité pour que l'association CARMEL poursuive ses missions de santé sociale et de démocratie sanitaire au service de tous, sans condition de moyens.

Des nouveaux programmes ETP à CARMEL

C'est parti !

Un nouveau programme ETP pour répondre aux personnes atteintes de douleurs chroniques :

"Dolce Vita".

Construit en partenariat avec l'équipe de la consultation de la douleur du Centre Hospitalier Jacques Cœur.

Ce programme est constitué d'ateliers "socle", incontournables pour mieux comprendre les mécanismes de la douleur, les effets des traitements médicamenteux, et les autres traitements disponibles.

Les ateliers optionnels : alimentation, activité physique, art thérapie, musico thérapie, méditation, groupe de parole, initiation à l'auto hypnose, rencontres avec des associations de patients, ... vous permettrons d'acquérir des outils pour le quotidien.

**Pour en bénéficier, vous pouvez vous inscrire en cliquant sur le QR Code unique :
ou en contactant le secrétariat au 02 48 48 57 44 ou
association.caramel@ch-bourges.fr**

UN PROGRAMME D'EDUCATION
THERAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)
"Dolce Vita : Vivre mieux avec la
douleur chronique"



Qu'est ce que l'ETP?

L'ETP vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique



Un nouveau programme à CARMEL "REAGIR : vivre avec une maladie chronique"

Ce programme a pour objectif d'aider les bénéficiaires à mieux vivre avec la maladie chronique en renforçant leurs capacités à faire face, à s'adapter et à prendre soin d'eux sur le plan psychologique, émotionnel et relationnel.

Il s'adresse à toute personne atteinte d'une ou plusieurs maladies chroniques, quelque soit le type de pathologie (diabète, obésité, maladies cardio vasculaires, maladies rénales, cancers, maladies neurologiques...)

Animé par une équipe de professionnels formés à l'ETP, le programme propose des ateliers collectifs et individuels favorisant l'échange, l'expression et le partage d'expériences. Les thématiques abordées incluent notamment :

L'estime de soi et la confiance en ses capacités

La gestion du stress et des émotions

L'adaptation aux changements liés à la maladie

Le maintien des motivations et des ressources personnelles.

Renseignements et inscriptions au 02 48 48 57 44
association.caramel@ch-bourges.fr

Région Centre-Val de Loire
SEMAINE DE L'ETP
1ère semaine de février

Consultez les programmations dans chaque département et téléchargez le kit de communication sur prevaloir.fr

LA SEMAINE DE L'ETP C'EST QUOI ?

La semaine de l'ETP est un temps fort dédié à l'éducation thérapeutique du patient. Elle vise à mettre en valeur les initiatives locales, promouvoir la culture de l'ETP, encourager les échanges, le partage d'expériences et la co-construction.

Durant cette semaine, les professionnels de santé sont invités à organiser des actions adaptées à leur territoire : ateliers participatifs, stands d'information, témoignages, interventions de patients experts etc.



POUR QUI ?

Grand public, patients atteints de maladies chroniques, professionnels de santé et étudiants en santé.

OÙ ?

Dans chaque département de la région Centre-Val de Loire, en présentiel ou à distance.

Les fruits de mer : se faire plaisir sans trop saler la fête !

Les fêtes de fin d'année approchent, et avec elles, les plateaux de fruits de mer font souvent leur grand retour sur nos tables. Raffinés, festifs et pleins de saveurs, ils ont tout pour plaire... à condition de bien les choisir et de les préparer comme il le faut. Riches en protéines, en oméga-3 et en minéraux, les fruits de mer sont de véritables alliés pour la santé. Cependant, ils peuvent aussi être assez riches en sodium, ce qui mérite un peu d'attention.

⚖️ Un peu de tri dans l'assiette

Tous les fruits de mer ne se valent pas du point de vue du sel :

Les plus riches en sodium : huîtres, bulots, bigorneaux, palourdes, crevettes grises, crabes.

Les plus modérés : moules, pétoncles, langoustines, gambas, coquilles Saint-Jacques.

Bien les choisir

Privilégiez les produits crus ou vivants : ils contiennent naturellement moins de sel que les versions déjà cuites ou préparées (souvent salées pour la conservation).

Pensez à vérifier la fraîcheur : coquilles bien fermées, odeur marine légère.

🍴 Et côté cuisson ?

Évitez d'ajouter du sel : les fruits de mer contiennent déjà du sodium !

Préférez d'autres assaisonnements savoureux :

- un filet de citron,
 - des herbes fraîches (aneth, persil, coriandre),
 - un peu d'ail ou d'échalote,
 - un trait d'huile d'olive ou une pointe de piment doux.
- Ces associations relèvent les saveurs sans surcharger en sel, tout en mettant en valeur la finesse naturelle des fruits de mer.

Pauline ROUQUET, étudiante en diététique



Tartare de Saint-Jacques avocat et mangue

Pour 4 personnes :

- 12 noix de Saint Jacques
- 1 avocat
- 1 mangue
- 1 citron vert
- Huile d'olive
- Fleur de sel (facultatif)

Détailler les noix de Saint Jacques en petits cubes d'environ 5mm de côté.

Faire de même avec l'avocat et la mangue, et mélanger les ingrédients ensemble.

Zester le citron vert et l'ajouter à la préparation. Presser ensuite le citron et arroser le tout de son jus. Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, et une pincée de fleur de sel.

Dresser en cercle dans une belle assiette.

Déguster bien frais.

