

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

Bienvenu dans ce n° 97 de "La Lettre de CAMEL".

Notre système de santé évolue et se transforme. Ceci se traduit par une attente croissante de l'implication des patients dans le système de santé. Comment cela se traduit-il ?

A CAMEL le partenariat patient n'est plus à démontrer : présence de patients partenaires au CA, programmation et animation d'ateliers, formation des professionnels, évaluation,...

A l'hôpital de Bourges (CHJC), le partenariat avec les patients se développe de plus en plus grâce au conventionnement d'associations de patients avec l'établissement. Une fois signé entre les 2 parties, cette convention permet aux associations d'intervenir auprès des patients hospitalisés en tenant des permanences, en partageant

avec eux leur vécu de la maladie... Auprès des professionnels, ils partagent leur savoir expérientiel de la maladie et font des propositions pour améliorer la prise en soin des personnes hospitalisées. Un COPIE "partenariat patient" a été créé en 2025. il a déjà produit un certain nombre de travaux : *"Une charte du partenariat en santé pour reconnaître et mobiliser l'expertise des usagers partenaires au service de tous"* a été rédigée et validée par l'établissement et la commission des usagers (CDU).

Dans le cadre de la semaine sécurité des soins, le 24 septembre, le CHJC accueillera les associations partenaires et les professionnels qui construisent de nouveaux modes de prise en soin des patients atteints de maladies chroniques.

La maison des usagers et des

associations du CHJC, MAIDUSA, vient d'ouvrir ses portes et sera inaugurée prochainement.

CAMEL copilote le projet et sera présent le 24 septembre.

Dulcine Damas et d'autres patients partenaires de CAMEL tiendront une permanence, un mardi par mois, de 15h à 17 h, à la MAIDUSA dès la rentrée.

Vous retrouverez toutes ces informations sur le site du CHJC <https://www.ch-bourges.fr> et prochainement sur celui de CAMEL,

www.caramel18.fr

Dans ce numéro, vous trouverez le retour sur la journée des ateliers de printemps 2026 et vos rubriques habituelles.

Je vous souhaite à tous une bonne rentrée !

Sylvie LAROCHE,
coordinatrice générale de CAMEL

BIEN-ÊTRE

"Benaïse je suis" comme disais ma grand-mère ... ou Maître Yoda après un bon repas, ou assis dans un fauteuil.

Il est vrai, qu'on recherche un peu de fraîcheur en ces temps de canicule.

Et à diminuer le stress, améliorer la confiance en soi, retrouver esprit libéré (délivré...)

Ne pas entrer dans les querelles de voisinage, et trouver (si possible) un lieu de vie agréable, et une bonne entente au travail.

Encore faut-il faire le minimum syndical...

Tout ne tombe pas tout cuit ! Alors, les ateliers de CAMEL...

Regarde le programme, et choisis : diet, activité physique, art thérapie, groupe de parole, ...

Et le bien-être pointer le bout de son nez et montrera le chemin vers le mieux-être et l'Eden : Être bien !



Sommaire

Edito	p1
Retour sur les ateliers de printemps 2026	p2
Actualités	p3
Le coin gourmand	p4

Docteur Henri, l'optimiste de service.

Retour sur les ateliers de printemps 2026



Le 6 juin 2026, l'association CAMEL, a organisé ses Ateliers de Printemps au Domaine de Grand Maison à Sainte-Montaine. Plus de 50 patients, leurs proches et les intervenants de l'association ont participé à cette journée placée sous le thème : **« Comment CAMEL vous permet-il d'améliorer votre bien-être ? »**

Au cours de la matinée, les participants ont pris part à 3 ateliers parmi 6 proposés : danse/art corporel, marche détente, relaxation, méditation, dégustation en pleine conscience et communication bienveillante.

Ces activités visaient à favoriser le bien-être physique, émotionnel et relationnel.

Les retours recueillis sont très positifs. Les ateliers ont été appréciés pour leur ambiance conviviale, leur caractère apaisant et les échanges qu'ils ont permis. Les activités corporelles, comme la danse et la marche, ont favorisé le mouvement, la reconnexion au corps et la cohésion du groupe. Les ateliers de relaxation et de méditation ont procuré détente, apaisement et évocation, même si quelques participants ont signalé que de meilleures conditions matérielles auraient renforcé leur confort. La dégustation en pleine conscience a permis de redécouvrir le plaisir de manger en étant attentif à ses sensations, tandis que l'atelier de communication bienveillante a encouragé l'écoute, le dialogue et des relations plus sereines.

Les participants souhaitent largement voir ces ateliers se poursuivre et se développer au sein de CAMEL.

Ils proposent notamment d'ouvrir certaines activités aux aidants et aux proches afin de renforcer le soutien mutuel.

De nouvelles idées ont également émergé, telles que des groupes de parole réguliers, des ateliers sur la gestion de la douleur, des activités de tai-chi ou de qi gong, des repas partagés, des temps conviviaux et des ateliers intergénérationnels.

Tous s'accordent à reconnaître les effets bénéfiques de ces activités sur leur qualité de vie et leur santé. Elles contribuent à diminuer le stress, mieux vivre avec la douleur, rompre l'isolement, renforcer l'estime de soi, favoriser l'expression des émotions et encourager l'adoption de nouvelles pratiques reproductibles au quotidien. La bienveillance, l'absence de jugement et la richesse des échanges ont été identifiées comme des éléments essentiels du bien-être ressenti.

En conclusion, cette journée confirme l'intérêt d'intégrer durablement des activités variées de bien-être au sein de CAMEL. Au-delà des bénéfices immédiats, les participants expriment une forte attente de rencontres régulières favorisant le partage, l'écoute et le soutien mutuel. Cette restitution constitue une base solide pour orienter le développement des futurs ateliers de l'association et contribuer durablement à l'amélioration de la qualité de vie des personnes vivant avec une maladie chronique.



Soutenez CAMEL : 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 CAMEL poursuive ses missions de santé sociale et de démocratie sanitaire au service de tous, sans condition de moyens.



Actualités

**Actualisation des supports de communication de CARMEL :
6 programmes ETP : une affiche unique, un dépliant unique, un bulletin
d'inscription unique : à diffuser par tous**

Nos PARCOURS d'Éducation Thérapeutique du Patient
Pour vous accompagner dans votre maladie chronique

CARMEL
PARTENAIRE DE VOTRE SANTÉ

Diabète
Mieux vivre avec la maladie chronique "Rocoeur"

Insuffisance cardiaque "Rocoeur"

Obésité de l'adulte

Douleurs chroniques "Dolce Vita"

Surpoids et obésité de l'enfant et adolescent

Association CARMEL
TEL : 02 48 48 57 44
www.carmel18.fr

Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)

CARMEL intervient dans TOUT le département

Pour qui ?
Pour les personnes porteurs d'une maladie chronique, et pour leurs aidants, quel que soit leur âge, le type, le stade ou l'évolution de la maladie.

Pourquoi ?
Pour vous accompagner afin de mieux vivre avec la maladie, vous aider à participer activement à votre prise en charge et améliorer votre qualité de vie.

LA PRISE EN CHARGE EST FINANCÉE PAR :
ARS, Département, Région, État

Nous contacter
02 48 48 57 44
association.carmel@chjcg.fr
www.carmel18.fr

CARMEL
Partenaire de votre santé

DIABÈTE
"ROCOEUR"
INSUFFISANCE CARDIAQUE

"DOLCE VITA"
DOULEURS CHRONIQUES

"REAGIR"
MEILLEUR VIVRE AVEC SA MALADIE CHRONIQUE

SURPOIDS et OBÉSITÉ
ENFANT ADOLESCENT

OBÉSITÉ DE L'ADULTE

SI VOUS ÊTES PORTEUR D'UNE MALADIE CHRONIQUE, NOUS POUVONS VOUS ACCOMPAGNER

1 INSCRIPTION
L'appelle le 02 48 48 57 44
ou télécharge le bulletin d'inscription sur le site internet : www.carmel18.fr

2 ENTRETIEN D'ACCUEIL
En fonction de mes besoins, je détermine mes objectifs avec l'aide d'un intervenant de CARMEL. Nous définissons ensemble les séances qui me concernent.

3 SÉANCES INDIVIDUELLES ET/OU ATELIERS COLLECTIFS
Diététicienne, Infirmière, Médecin, Psychologue, Informaticien
• Cuisine adaptée aux besoins, partage, autonomie.
• Échange, partage d'expériences, savoir-faire.
• Marche, piscine, gym douce...
• Groupe de parole
• Cohésion de soi, gestion des émotions et de la pression sociale.
• Psychologie
• Marche sans trébucher, poids sans attache.
• Art-thérapie
• Couture, mouvements, dessin, bien-être, etc.
• Autres approches.
• Relaxation, méditation, compréhension des douleurs et de l'attente...
Au cours de l'année, je fais le point sur mon parcours avec un intervenant de CARMEL. Je décide si mon parcours se poursuit.

4 BILAN

Bulletin d'inscription dans un programme ETP
À RETOURNER AU SECRÉTARIAT par courrier postal au couvert

Charte de consentement à l'engagement dans un programme ETP

OBJECTIFS DU PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)
Il a pour but de vous permettre d'améliorer votre autonomie en facilitant votre compréhension de la maladie et de son traitement, en améliorant votre qualité de vie, ainsi que l'aide de votre entourage. CARMEL propose, grâce à cet outil, un ensemble de services d'éducation thérapeutique qui vous aident, au cours d'ateliers collectifs et/ou individuels, avec le soutien de votre médecin traitant.

EN S'INSCRIVANT DANS UN PROGRAMME ETP DÉFINI PAR CARMEL :
• Je deviens membre de l'association CARMEL. Je peux participer à la vie associative et je suis invité à l'assemblée générale annuelle.
• Mon médecin traitant est informé de mon entrée et de ma participation au programme d'ETP.
• Ma participation est volontaire. Je suis libre de quitter le programme à tout moment et de ne pas m'engager à l'avenir.
• Je n'ai aucun engagement financier. Je peux faire valoir l'association si je souhaite (payer) l'adhésion en fonction de mon situation sociale et je bénéficie d'un accompagnement personnalisé et gratuit de mon médecin.

CONFIDENTIALITÉ
• Les renseignements recueillis ne concernent que les personnes qui ont donné leur consentement à l'association et ne sont pas divulgués à l'extérieur.
• Les données recueillies et utilisées sont strictement confidentielles et ne sont pas divulguées à l'extérieur.

Signature, en tête de la demande et à la fin de la demande

Je choisis mon programme ETP en fonction de mes besoins
Vous ne devez cocher qu'une seule case.

☐ Éducation thérapeutique des personnes souffrant de diabète

☐ Équilibre pondéral : Obésité de l'adulte (DNC-100)

☐ RO Cœur : Mieux vivre avec une insuffisance cardiaque

☐ Dolce Vita : Mieux vivre avec ses douleurs chroniques (Douleurs persistantes au-delà de 3 mois avec altération de la qualité de vie)

☐ REAGIR : Mieux vivre avec une maladie chronique

Atelier 2 : Du vécu au savoirs expérientiels
Animé par **Mathilde ROUX**
Intervenante paire au sein de l'Association CARMEL

Co-animée par Sylvie Laroche
Coordinatrice territoriale de l'ETP
Coordinatrice générale de CARMEL

Objectifs
Découvrir et expérimenter un outil de cartes base sur le Pacing en ETP permettant aux patients de prendre conscience de leurs capacités du moment et adapter leur quotidien en conséquence. Cet outil a été créé par Mathilde

Quelques supports d'animation...

MON affiche de la Théorie des Couillères

Les affiches et brochures seront disponibles dès ce mois d'août au secrétariat
Chacun est invité à les diffuser auprès de leurs soignants, associations, mairie, ...

Le prochain samedi "Diab'éthique" est en préparation !

DIABÉTIQUE ET SANS LIMITE

Save the date ! Samedi Diab'éthique
Le 3 octobre après-midi

• Animation équestre "travail à pied" par Jumalla
• Temps d'échange sur le thème "Diabétique et sans limite"

Ouvert aux personnes vivant avec un DT1 et leurs proches
Evénement gratuit - ouverture des inscriptions début septembre

Écurie de l'île Bragard - Vierzon

CHER
ISIS DIABÈTE

Journée régionale de l'ETP à Tours le 26 juin
Animation d'un atelier "Du vécu au savoirs expérientiels" avec présentation de l'outil créé par Mathilde Roux pour animer les ateliers de partage d'expérience du programme Dolce Vita.

En septembre CARMEL sera présent :
Le 06 à la fête des associations de Bourges
Le 24 au Forum associatif du CHJC
Le 26 au Forum Santé à St Amand

En direct des réseaux sociaux : pour suivre l'actualité de CARMEL au plus près, retrouvez nous chaque semaine sur nos pages Facebook et Instagram

Le NUTRI- SCORE de A à E



Le Nutri-Score est un logo apposé sur le devant des aliments et qui informe de la qualité nutritionnelle de ceux-ci. Il est représenté par 5 couleurs et lettres du vert foncé à l'orange foncé et de A à E. Le score est attribué par un calcul de points pour 100 g ou 100 ml du produit.

Les points positifs sont attribués pour la teneur en fibres, protéines et la proportion de légumes, fruits, légumineuses et de fruits à coque contenues dans le produit.

Les points négatifs sont eux attribués pour la teneur en sel, sucre, acides gras saturés et l'apport énergétique du produit.

Ce système de notation n'est pas infaillible et comporte bien d'autres variables pour aiguiller au mieux le consommateur, la dernière modification du système de notation a mis l'accent sur :

- Une pénalisation plus forte des produits très sucrés ou très salés,
- Une meilleure valorisation des aliments riches en fibres avec une meilleure distinction entre céréales complètes et raffinées,
- Une meilleure notation de certaines huiles riches en graisses insaturées (olive, colza, noix),
- Une meilleure notation de certains poissons gras riches en oméga-3,
- Une dégradation de la note des boissons édulcorées (« light » ou « zéro »),
- Une différenciation plus nette entre volaille et viande rouge.

Cependant il ne permet pas de mesurer le degré de transformation du produit ni la présence d'additifs dans le produit.

Il évalue la qualité d'un produit à partir de sa composition nutritionnelle et de certains ingrédients favorables ou défavorables.

Clément GRESSIN, étudiant en diététique
Source : Santé publique France



Courge butternut farcie au four

Pour 4 personnes :

- 2 petites courges butternut (ou 1 très grosse)
- 150 g de quinoa cru ou 300 g de viande hachée (bœuf 5 %, dinde ou poulet)
- 250 g de champignons de Paris émincés
- 1 oignon , 2 gousses d'ail
- 150 g de fromage râpé (Comté, Emmental, Mozzarella ou Cheddar)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Thym ou herbes de Provence
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 190 °C.

Coupez les courges en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines.

Badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez 35 à 45 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre.

Pendant ce temps, faites cuire le quinoa selon les indications du paquet ou faites revenir la viande hachée jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.

Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé et l'ail avec la cuillère d'huile d'olive pendant quelques minutes.

Ajoutez les champignons et laissez cuire jusqu'à évaporation de leur eau. Assaisonnez avec le thym, le sel et le poivre.

Lorsque les courges sont cuites, prélevez délicatement une partie de la chair en laissant environ 1 cm d'épaisseur.

Mélangez la chair de la courge avec le quinoa (ou la viande), les champignons et les deux tiers du fromage.

Garnissez les demi-courges avec cette préparation puis parsemez du reste de fromage.

Remettez au four 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné