

C'est-à-dire...

Diabète et pathologie cardio-vasculaire



Sommaire

- p1** Préambule
Nouvelles du réseau
- p2** Dossier :
*Je n'ai plus le moral,
est-ce normal ?*
- p4** Mousse d'aubergines
Où sortir ?
Importance de la
consultation avec
le psychologue
La cohérence cardiaque
Bougeons avec plaisir !

Equipe de rédaction

Maryvonne Le Biavant (*diabète*)
Annick Le Bihan (*diabète*)
Patricia Le Ny (*HRCV*)
Angelo Marinello (*diabète*)
Marie-France Nohannic (*HRCV*)
Brigitte Parazza (*diabète*)
Sylvain Plaud (*diabète*)
Bernard Villemur (*diabète*)
Christelle Corre (*diététicienne*)
Eline Dumur (*étudiante en Master
de Psychologie*)

www.codiab-kalonic.fr

Parution bi-annuelle

Création : yume-graphisme.com

Codiab Kaloni'C
41, rue Chaigneau
56100 LORIENT
02 97 36 43 44
contact@codiab-kalonic.fr

Préambule

Oser en parler ! Dans le dossier, l'équipe de rédaction a osé aborder un sujet souvent passé sous silence par culpabilité, honte ou peur de déranger. Pourtant, les soignants spécialisés dans les maladies chroniques reconnaissent qu'il est normal de ressentir du découragement ou un ras-le-bol. La reconnaissance de cet épuisement permet de prendre du recul et de mettre en place dans sa vie des ressources ou activités qui répondent entièrement à ses aspirations.

« Ne plus être qu'un malade ! » et reprendre de l'énergie pour rebondir.

Deux nouvelles rubriques : **Se détendre** pour agir concrètement sur le stress et la rumination, un exercice facile et concret à faire n'importe où et **Bougeons avec plaisir** dans la dernière page du journal avec des exercices physiques simples que l'on peut faire chez soi

Et bien sûr des nouvelles du réseau, une recette et des idées pour sortir dans le coin...

Bonne lecture !

Nouvelles du réseau

> Le réseau contribue à l'amélioration du système de santé.

D'importantes évolutions sont donc en marche. Nous allons nous rapprocher fortement des deux autres réseaux du territoire que sont Onc'Oriant (cancers) et Réseau Santé de Port Louis (personnes âgées). En rassemblant nos ressources humaines et nos compétences, nous allons développer un nouveau service : l'appui aux médecins généralistes. Les médecins généralistes sont, de par la Loi, les coordonnateurs des parcours de santé de leurs patients. Mais les patients sont nombreux et les situations médicales et sociales de plus en plus complexes. Désormais ils pourront demander notre intervention pour tout patient (avec son accord) se trouvant dans une situation complexe (par exemple lorsque des problèmes de logement, d'isolement se rajoutent à un état de santé fragile). Il s'agira pour nous de repérer tous les professionnels médicaux et sociaux qui sont concernés par la situation du patient, de coordonner leurs actions et de rester en contact avec le patient à toutes les étapes de son parcours. Mais pas d'inquiétude, toutes nos actions d'éducation thérapeutique (consultations, ateliers en groupe) sont maintenues !

> Pour rencontrer l'équipe : retrouvez nous au Forum des associations le samedi 19 septembre 2015 toute la journée sur la place de l'hôtel de ville à Lorient.

Dossier

Je n'ai plus le moral, est-ce normal ?



Témoignage

« J'ai souffert dès mon jeune âge d'un surpoids et d'une glycémie élevée. Aujourd'hui, le surpoids s'est transformé en obésité et la glycémie élevée en aggravation du diabète (insuline rapide et lente, 4 injections par jour). Suite à des événements familiaux survenus ces dix dernières années et aux suivis des excellentes prestations de CODIAB-KALON'IC, mon attitude face à la maladie évolue régulièrement du découragement à l'espoir en passant par la fatalité voire la dénégation. CODIAB-KALON'IC est un élément important pour la déculpabilisation et l'espoir de vivre et lutter contre ce diabète. J'ai travaillé en Côte D'Ivoire jusqu'en 2005 pendant la guerre civile et dans des conditions difficiles. En 2005 j'ai fait une déprime, non traitée, et depuis je passe tous les 3-4 mois par des phases de légère déprime qui rythment mon attitude face à la maladie. Une seule pensée récurrente en ce moment : le poids et le diabète sont arrivés à la limite supérieure et il faut que je me prenne en main ! En phase de déprime, je me laisse vivre et je regarde la télé. Je remets au lendemain ce que je pourrais faire le jour... Ce qui m'aide à tenir, la famille, les associations et la pêche. »

Après l'annonce du diagnostic, faire face à sa maladie au quotidien n'est pas un fleuve tranquille :

- Prendre ses médicaments
- Faire attention à sa glycémie, son taux d'INR, sa tension, etc
- Gérer son poids, faire les examens du cœur, dentaires, d'autres examens intrusifs (prise de sang, fibroscopie, etc)
- Faire un rapport sur son traitement, son alimentation, son moral jusqu'à même sa sexualité

La maladie chronique (ALD) est un long combat et un équilibre fragile en fonction des aléas de la vie (stress, autre maladie, soucis familiaux).

Accepter la maladie : un travail nécessaire

Le travail d'acceptation de la maladie et des contraintes thérapeutiques est un travail de deuil avec différentes phases. Le deuil est l'apprentissage d'une nouvelle façon de vivre.

La personne peut-elle être dans la dénégation de la maladie ?

Oui, dans un premier temps, l'annonce de la maladie va provoquer par elle-même un refus de sa condition : il s'agit d'un moyen de défense pour ne pas affronter le choc. Cette phase est suivie d'une période de colère, d'un sentiment d'injustice et de révolte : « pourquoi m'arrive-t-il une telle chose ? » « Pourquoi moi ? ».

Pourquoi la personne peut-elle ressentir de la colère ?

A l'annonce de la maladie, encore une tuile de plus !

La révolte provient par exemple d'un manque d'informations au dépistage par notre entourage (maladie héréditaire). Ou alors quand le monde médical ne m'a pas suffisamment informé sur les gravités et conséquences de la maladie.

En tout cas, être en colère dans le parcours de la maladie est légitime, c'est une réaction humaine ! Elle permet de s'adapter.

Pourquoi la personne peut-elle ressentir de la culpabilité ?

Il y a souvent des règles alimentaires à respecter. Désobéir aux règles hygiéno-diététiques n'est pas facile. Le regard des autres rajoute de la pression. « Lorsque les professionnels de santé nous parlent, on a souvent l'impression que c'est de notre faute. »

C'est difficile de profiter entièrement d'un moment de plaisir, quand on sait qu'il aura des conséquences, par exemple : lors d'un repas entre amis, profiter à la fois des autres et de ce qu'il y a dans l'assiette.

L'acceptation

L'acceptation passe par l'appropriation de sa maladie. S'en suit un apaisement : "je vis avec ma maladie", "je la comprends, je la gère : je l'accepte". "J'ai un déclic, je suis motivé"

La lassitude, le découragement, les peurs

Il faut toujours retrouver l'énergie nécessaire pour garder ce fragile équilibre parce que dans notre cas, le mot guérison n'existe pas et qu'il faut juste limiter les dégâts le mieux possible. Il arrive parfois que l'on n'en puisse plus : "ras-le bol d'être toujours dans le contrôle !".

Alors peuvent s'installer des pensées négatives, le repli sur soi, la perte d'envie, la perte d'appétit : éléments annonciateurs d'un épisode dépressif.

Les personnes atteintes de maladies chroniques sont plus touchées que les autres par les troubles psychologiques. Des sentiments qui peuvent aller de la simple baisse de moral sans gravité à la dépression plus lourde.

Depuis l'annonce du diagnostic jusqu'aux regards des autres, en passant par le traitement,

la non compréhension de l'entourage, la personne atteinte d'une maladie chronique a bien des raisons de déprimer.

Quels sont les sentiments vécus dans ces moments-là pour le patient ?

L'attente des résultats d'analyse est une situation pénible à vivre pour la personne atteinte de maladie chronique : « ras-le-bol » d'être en permanence l'objet d'examens. Elle ressent alors de la fatigue nerveuse. La pensée des conséquences dramatiques de la maladie est souvent présente. Elle provoque des peurs, une montée d'angoisse et une insécurité. Certains font le choix de rester silencieux tandis que d'autres ont besoin d'en parler, d'extérioriser, de s'alléger de ce poids.

Pourquoi le patient éprouve-t-il dans certains cas le besoin de s'isoler ?

Une autre situation peut également dérouter l'entourage : le malade peut éprouver le besoin de s'isoler, de se taire, temps de réflexion important pour se retrouver face à lui-même, puiser dans ses propres ressources pour faire le point.

Si ce besoin est parfois indispensable, il peut devenir dangereux s'il devient chronique. Quand la personne souffre de dépression, le médecin, les associations de patients, un soutien psychologique par des spécialistes ou des structures peuvent aider.

Des conseils pratiques pour aller mieux

- **Convenir d'une pause avec son médecin.** Par exemple, programmer la durée de la pause, les modalités (ex : 1 glycémie par semaine, si certains médicaments peuvent être arrêtés). Aménager son traitement avec le médecin pour l'éventualité d'un voyage
- **Des outils pour décompresser :** relaxation, méditation, respiration, yoga, sophrologie, huiles essentielles, marche dans la nature, acupuncture, activités créatives, pêche, sport, méditation, yoga, activités manuelles, rencontre avec les amis etc
- **Valoriser le positif,** se dire "tout ce que je mets en place, c'est bien", "ça met du baume au cœur"
- **Participer à des groupes** pour le partage et la convivialité

Qu'attend le patient de ses proches ?

Quand on demande aux patients ce qu'ils attendent de leurs proches, leur réponse est le plus souvent une présence dans les moments difficiles afin de ne pas se sentir seul.

Il attend une écoute. Il n'est pas forcément nécessaire d'apporter des réponses. Le simple fait de parler lui permettra d'évacuer ses angoisses et de ne pas se sentir seul. Il n'est pas du rôle de l'entourage de se substituer aux psychologues.

Reconnaître que l'on n'est pas toujours au « top » et se laisser un peu de temps pour souffler, admettre que l'on soit fatigué pour mieux redémarrer. Privilégier les activités qui nous font plaisir et nous procurent du bien-être (...). Le soutien dans notre entourage est primordial car cela fait aussi du bien d'avoir une écoute attentive.

Et progressivement on se rend compte que notre moral s'améliore et que nous redevenons une personne allant de l'avant.

Vous qui lisez le journal, communiquez-nous, par mail, les sujets que vous aimeriez voir aborder !

L'acceptation passe par l'appropriation de sa maladie.



Recette de saison

Mousse d'aubergines et coulis de tomates

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g d'aubergines
- 100 g d'oignons
- 60 g de semoule
- 200 g de fromage frais
- 4 oeufs
- 200 ml de coulis de tomates
- 15 +15 ml d'huile d'olive, sel, poivre, ail en poudre

Laver et couper en dès les aubergines. Emincer grossièrement 100g d'oignons. Dans une casserole, faire revenir les oignons dans l'huile et ajouter les aubergines. Laisser cuire à feu moyen, à couvert en ajoutant un peu d'eau pour éviter que cela «attache» dans le fond. Dès que les aubergines sont cuites, les mixer. Ajouter la semoule, remuer, incorporer ensuite le fromage frais et les œufs et assaisonner (sel, poivre, ail). Disposer dans des moules à muffins individuels (ou moules à cakes). Enfourner à 190°C pendant 30 minutes environ.

Démouler les aubergines et servir accompagné du coulis de tomates.

Où sortir ?



- > **Les Jeudis de Ploemeur**, sont des soirées musicales, produites chaque Jeudi en Juillet et en Août, où chacun peut visiter un marché de produits régionaux et se restaurer sur place dans une ambiance conviviale. Lieu : une ville côtière différente près de Ploemeur chaque jeudi, se renseigner en mairie
- > **La 45^e édition du Festival Interceltique de Lorient** aura lieu du 7 au 16 août 2015, c'est l'année de la Cornouaille et de l'Île de Man
- > **Nouveauté : un marché de produits biologiques** se tient place Jules Ferry à Lorient de 16h30 à 19h tous les mardis
- > De nombreux **concerts et expositions** dans les chapelles

Importance de la consultation avec le psychologue

Le psychologue est un professionnel en mesure de vous écouter et vous soutenir. Il vous accompagne dans votre parcours, ponctuellement ou sur une plus longue durée, selon votre souhait. Tout psychologue est soumis au secret professionnel et vous propose un espace de parole privilégié, bienveillant, et rassurant pour que vous puissiez vous exprimer librement. Il ne suffit pas d'être dans un mal être profond pour venir consulter, parler du positif permet aussi d'éloigner le négatif. Le réseau vous propose des consultations psychologiques individuelles, contactez le secrétariat pour prendre un rendez-vous.

La cohérence cardiaque

Ce concept est issu des recherches médicales dans les neurosciences et la cardiologie. C'est un exercice naturel de respiration rythmée. Cette technique permet de réduire l'intensité des effets du stress sur notre organisme, augmenter notre système de défense immunitaire, prendre de meilleures décisions et développer notre intuition. **En pratique** : De préférence assis et les jambes décroisées. La respiration se fait par le nez sur un temps total de 10 secondes : pendant 5 secondes, inspirer puis pendant 5 secondes, expirer, sans bloquer la respiration entre les deux. Pour des effets optimaux : 3 fois/jour pendant 5 minutes.

Bougeons avec plaisir !

Exercices avec deux bouteilles pleines de 1,5 litres.

(Référence : Revue Equilibre n°300)



- 1 Une bouteille d'eau dans chaque main, debout ou assis, les coudes collés au corps pendant tout l'exercice, **ouvrez et fermez les avant-bras.**

Contractez vos abdos, soufflez sur l'ouverture des bras, en gardant vos coudes collés aux côtes et les avant-bras parallèles au sol. Pratiquez pendant 1 mn.

Attention : en cas de douleur ne pas faire l'exercice.



- 2 Une bouteille d'eau pleine dans chaque main, **montez les mains au dessus et en avant du visage** (bras presque tendu). Peut se faire assis, debout, ou à genoux.

Flexion et extension des bras : les coudes descendent de chaque côté du buste jusqu'aux côtes. **Freinez la descente** en maintenant vos abdos et autograndissez-vous. Sentez vos omoplates se rapprocher. **Alternez l'inspiration et l'expiration** pendant l'exercice. Pratiquez 3 séries de 15 à 20 répétitions.

Attention : en cas de douleur aux épaules, montez moins haut les bras.

Nous attendons vos questions ou votre témoignage. N'hésitez pas à nous contacter :

Codiab Kaloni'C - 41, rue Chaigneau - 56100 LORIENT - 02 97 36 43 44
contact@codiab-kalonic.fr www.codiab-kalonic.fr