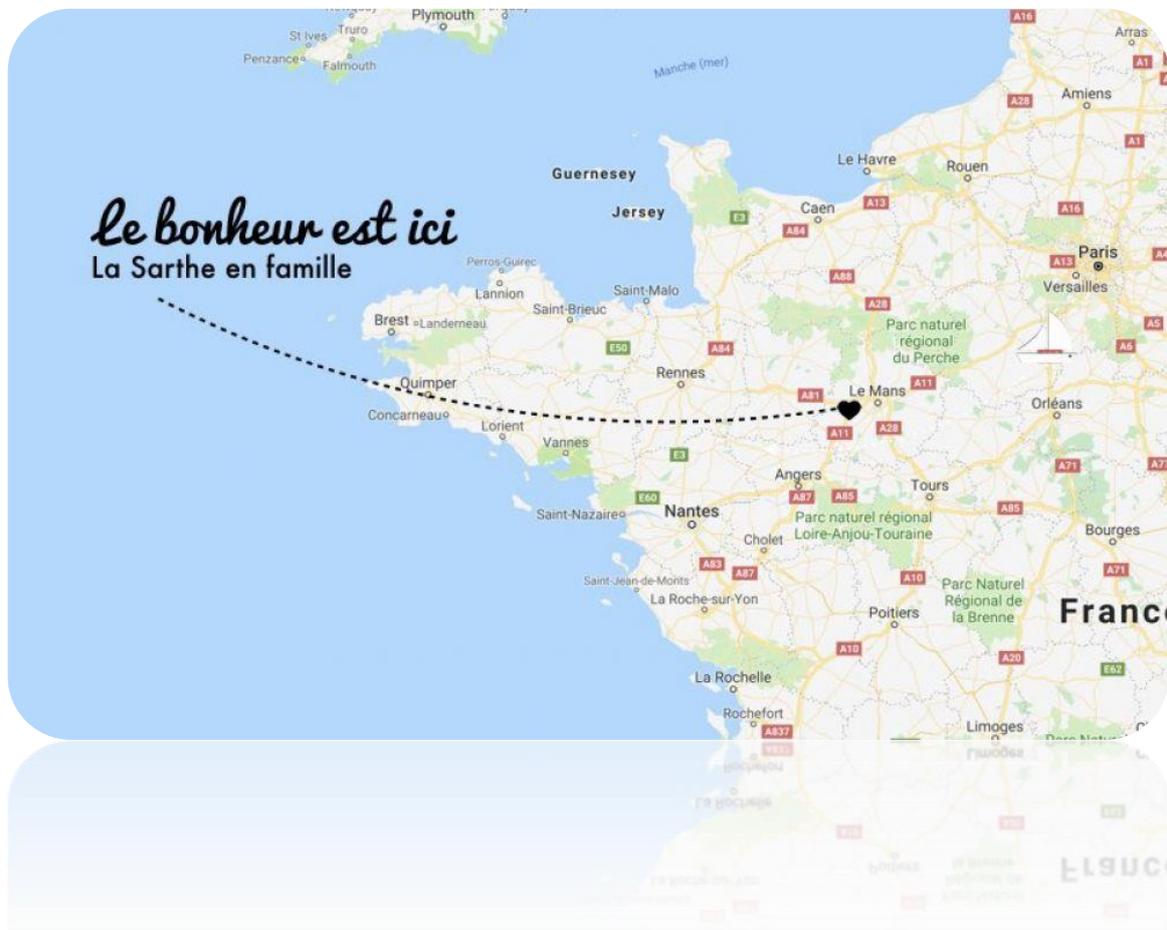


Edition
spéciale

Livret été

Restons à moins de 10 km



Dans ce livret

- LES RESSOURCES DE PROXIMITE
- COMMENT RESTER ACTIF AUTOUR DE CHEZ SOI
- L'IMPORTANCE DU BIEN ETRE

Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

*Ce livret est une base d'informations nutritionnelles validées par un comité médical ;
pour les problématiques de santé particulières, demander conseil à votre médecin
traitant ou spécialiste.*

Sommaire

Consommer local	4
L'importance du bien être	6
Conseils diététiques.....	8
Activité physique	9
Le développement du suivi à distance	11
« Recettes du placard ».....	12
Questions - réponses	15
Liste des aliments d'été	16
Semaine de menus d'été.....	17

Consommer local



Une nouvelle génération de sites et d'applications se propose de vous orienter vers les lieux de vente les plus proches de chez vous : vente à la ferme, drive, magasins spécialisés...

1/ Le mouvement Colibris a collaboré avec Le Marché Citoyen et Atlas pour s'engager dans la construction d'une société écologique et humaine. Ensemble, ils ont créé une carte collaborative qui recense plus de 11 000 acteurs locaux de transition écologique : magasins bio, vente directe de producteurs, AMAP, écoles alternatives, éco-habitat etc. Sur <https://prèsdecheznous.fr>, vous trouverez tous les bons plans pour consommer près de chez vous (géolocalisation, échelle des km).

Vous pouvez y ajouter un acteur près de chez vous ou bien consulter parmi les 11 000 déjà disponibles. De l'alimentation aux voyages, en passant par les sorties, les vêtements et la mobilité, tout est référencé pour consommer différemment. Ainsi, chaque citoyen.ne est libre de contribuer à cette carte.

2/ L'application TooGoodToGo est « anti-gaspi » et permet d'acheter des repas de qualité à petit prix tout en faisant un geste pour la planète. Elle regroupe une liste de commerçants partenaires proches de votre domicile, et ces derniers proposent des paniers d'invendus à prix réduits. Des primeurs aux boulangeries, supermarchés ou bien

des restaurants, le panier est « surprise », mais généralement les produits atteignent une valeur 3 fois supérieure à celle que vous avez payé.

3/ Avec plus de 5 000 producteurs recensé partout en France, le site <https://www.bienvenue-a-la-ferme.com> vous aiguille vers la vente directe à la ferme, les magasins de produits locaux, les marchés ou encore les drive fermiers. Grâce à ce site, qui se décline aussi en application, vous pouvez retrouver les agriculteurs les plus proches, leur fiche de présentation et leur contact. Grâce à la géolocalisation, l'appli vous mènera tout droit chez l'agriculteur.

4/ La palme de l'originalité revient au site <https://MesCarottes.com> ! Comme s'il naviguait sur Le bon coin, le client peut rechercher les produits vendus près de chez lui et prendre contact avec les producteurs, qui ne sont pas tous des professionnels.

5/ Le ministère de l'Agriculture et de l'alimentation a lancé la plateforme <https://www.fraisetlocal.fr> pour trouver facilement des produits frais en vente directe près de chez soi.



L'importance du bien être



La Covid 19 reste une maladie très contagieuse. Elle a un important retentissement psychologique pour tout le monde et nous savons maintenant que même avec les vaccins, il faudra encore des mois pour que la pandémie s'atténue et perde sa gravité.

Comment est-il possible de vivre le mieux possible avec cette maladie inquiétante et dont les conséquences peuvent être déprimantes ?

C'est à chacun de construire ses solutions en respectant le plus possible les précautions sanitaires :

- Ne pas trop suivre les informations sur la Covid : au maximum une fois par jour.
- Sortir le plus possible pour se promener, pour prendre l'air. Il n'y a pas de contamination en plein air sauf dans des regroupements de personnes.
- Il est important de maintenir ses relations sociales par téléphone, par vidéos, en trouvant des solutions adaptées : apéro-dîner, anniversaire à distance et d'inventer tout ce qui est possible.
- Pour ceux qui font du télétravail marquer des temps nettement différents entre le travail et la vie hors travail. Limiter au maximum le temps d'écran hors-travail.

- Le « cas contact » au domicile est compliqué à gérer, car le cas contact peut se sentir coupé des autres puisqu'il doit porter le masque et garder la distance y compris pour les repas. Tout en évitant de faire des courses, de rencontrer des personnes, il n'y a pas de risque de contaminer qui que ce soit en se promenant ; bien sûr, il faut porter son masque et garder au moins deux mètres de distance avec les autres personnes. (Voir les informations sur ameli.fr en cliquant sur l'onglet covid 19)
- La période actuelle est aussi l'occasion de s'occuper à des tâches et loisirs laissés de côté : faire des albums photos, relire des livres, reprendre une activité manuelle un peu oubliée... c'est redécouvrir qu'avec 10 doigts on peut faire bien des choses et qu'emporté dans le quotidien on oublie de faire.
- Dans ce contexte épuisant pour beaucoup, il est bon de laisser s'évacuer ses préoccupations, en développant ses stratégies. Pour certains ce peut-être la méditation, yoga, la sophrologie, mais aussi de la lecture ou une activité prenante qui change les idées. Ne pas oublier de se faire aider par des professionnels qualifiés et le premier d'entre eux est le médecin traitant.



Parc Théodore Monod, Le Mans.

Conseils diététiques

Activité physique



Comment faire au mieux en ces temps de confinements/couvre-feu ?

Durant cette période particulière l'activité physique doit, plus que jamais, avoir une place de choix dans votre quotidien. Améliorer son tonus musculaire, diminuer les douleurs articulaires et musculaires, préserver son système cardio-vasculaire, augmenter son système immunitaire etc. Les biens faits d'une activité physique sont nombreux à condition que celle-ci soit pratiquée de manière régulière et à bonne intensité.

Nous vous conseillons premièrement de marcher régulièrement. Que vous ayez un parc à proximité, un jardin, ou un couloir chez vous, peu importe. L'idéal étant de marcher à votre rythme tout en essayant d'atteindre un essoufflement modéré, indice vous permettant de savoir que vous êtes en train de faire fonctionner votre système cardio-vasculaire de manière optimale. Si vous êtes capables de parler/chanter en ressentant un essoufflement léger ou modéré. Si vous ne ressentez aucun essoufflement, accélérez le pas ou ajoutez des côtes/escaliers. Au contraire, si vous n'êtes pas capable de parler/chanter ralentissez votre rythme et n'hésitez pas à faire quelques pauses de temps en temps si vous en ressentez le besoin.

Voici quelques idées d'étirements et conseils pour pratiquer une activité physique régulière même pendant un confinement !

Pour commencer votre journée nous vous conseillons 3 étirements. A effectuer doucement, le matin, effet dynamisant garanti !

Objectif : améliorer sa souplesse et relâcher quelques tensions.

1. Étirement de tout le corps: Sur la pointe des pieds, poussez les mains le plus haut possible pour étirer l'ensemble du corps. Si vous manquez d'équilibre sur cet exercice, gardez les talons au sol.



2. Étirement du dos : Aussi appelé «exercice du chat». Se mettre à 4 pattes, puis dans un mouvement lent et contrôlé, expirez lentement en creusant le dos, inspirez, puis sur une autre expiration faire le dos rond. Enchaînement à répéter 5 fois.



3. Étirement chaîne postérieure : Jambes tendues, descendre lentement pour aller en direction de ses orteils. Si c'est difficile, descendez en douceur, vers vos genoux, puis au fil des jours, descendez plus bas, vers vos tibias, ou vos chevilles. Veillez à toujours garder les jambes tendues et relâchez votre tête.



Dans tous les cas, pensez à bien vous hydrater avant, pendant, et après votre effort. Enfin, si vous ressentez des douleurs inhabituelles, palpitations etc, arrêtez votre effort et consultez votre médecin.

Le développement du suivi à distance

En cette période de pandémie, alors que les échanges en réels sont difficiles, différents outils sont mis à votre disposition pour maintenir un suivi de qualité.

Vous trouverez sur le site de Satim (<https://satimsante.fr>), des fiches techniques concernant la pompe **Omnipod Dash** pour mettre en place un nouveau Pod, réaliser des bolus et effectuer un débit de base temporaire. Ces fiches techniques ont été appliquées dans un format plus visuel : des vidéos tutos disponibles sur la chaîne YouTube de Satim.



Vous pouvez partager les données de votre lecteur avec votre prestataire Satim. Si vous avez un lecteur **Dexcom** vous pouvez envoyer vos données depuis clarity.dexcom.eu. Une fiche technique est mise à votre disposition sur le site de Satim pour vous expliquer le procédé de partage de données. Si vous possédez un lecteur **FreeStyle libre** vous pouvez envoyer vos données depuis le site libreview.com.



LibreView

Le suivi par téléphone et visioconférence est un des engagements de Satim pour respecter les gestes barrières au maximum.

Ainsi, vos rendez-vous diététiques et infirmiers sont possibles à distance si vous le souhaitez.



« Recettes du placard »

Quand on ne peut pas ou peu se déplacer, c'est le moment de regarder dans nos placards tous les délicieux produits que l'on a oublié.

Eviter la surconsommation est un enjeu capital de notre ère et cette rubrique va vous aider à accommoder simplement des aliments que l'on a tous chez nous, sans devoir racheter en permanence.

1. LES RILLETES DE THON ET DE SARDINES

Ingrédients (8 pers.)

- 1 boîte moyenne de thon
- 2 boîtes de sardines
- 2 petites faisselles ou fromage frais (vache, brebis, chèvre...)
- Un peu d'huile de sardines
- Ciboulette
- Echalotte
- Sel, poivre



Préparation ⌚ 10 minutes

1. Dans un bol ou petit saladier, écraser le thon et les sardines plus ou moins finement selon vos goûts (vous pouvez aussi les mixer)
2. Ajouter l'échalote et la ciboulette ciselées
3. Ajouter la faisselle ou le fromage frais et mélanger le tout
4. Assaisonner avec l'huile, le sel et le poivre
5. Servir sur des petits toasts de pain grillé

2. ŒUFS COCOTTE AUX LENTILLES



Préparation

🕒 20 minutes

Cuisson

🕒 30 minutes

Ingédients (4 pers.)

- 4 œufs frais
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 40g de gruyère râpé
- Sel, poivre
- Un reste de lentilles, riz, ou grain de blé
- Un reste de légume (poireau, épinard, champignon...)

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Graisser 4 ramequins.
3. Garnir le fond de ces ramequins avec les restes de lentilles ou riz, et les restes de légumes
4. Casser un œuf dans chaque ramequin en prenant soin de ne pas casser le jaune
5. Verser par-dessus une cuillère de crème fraîche
6. Saupoudrer d'un peu de gruyère râpé
7. Préparer un bain marie et y déposer les ramequins.
8. Enfourner 10 à 15min et servir chaud.

3. PUDDING A LA CANNELLE



Ingrédients (4 pers.)

- 300g de pain rassis
- 1L de lait ½ écrémé
- 120g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs entiers
- 1 cuillère à soupe de cannelle ou raisin sec ou pruneaux ou fruits de saison
- 1 noisette de beurre

Préparation ⌚ 20 minutes

Cuisson ⌚ 30 minutes

Marinade ⌚ 4 heures

1. Emietter le pain rassi dans un saladier.
2. Ajouter la cannelle ou les raisins secs, selon votre convenance.
3. Recouvrir de lait et mélanger. Laisser imbiber 4h.
4. Préchauffer le four à 180° (Th.6).
5. Dans un saladier, battre les oeufs en omelette, ajouter le sucre puis verser sur la 1ere préparation et mélanger.
6. Beurrer un moule à gâteau, verser la préparation finale et enfourner 30 minutes et 2 minutes en position grill.
7. Laisser tiédir avant de démouler et de servir.

Questions - réponses



La satim reste-t-elle ouverte en cas de confinement ?

OUI. La Satim est une structure de soin et fait donc partie des établissements essentiels pour les patients, c'est pourquoi nous étions et serons toujours ouverts lors d'un confinement.

Et pour l'été ?

OUI. Satim restera également ouvert tout l'été, toujours sur rendez-vous pour la diététique et l'activité physique adaptée avec d'éventuelles modifications de planning.

Si vous avez d'autres questions, nous vous invitons à contacter nos diététiciennes :
au 02.43.28.77.88 ou par mail à dieteticiennes.satim@gmail.com.

Liste des aliments d'été

PRIVILEGIER LES PRODUITS DE SAISON COMME DES PRIX AVANTAGES PLUS ATTRACTIFS... SOUVENT PLUS ATTRACTIFS... MEILLEURES... QUALITES GUSTATIVES

Avec ce tableau de l'été, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

FROMAGES

Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crostin de Chavignol, Emmental, Époisses, Fêta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.

MES PRODUITS D'ÉTÉ

LÉGUMES

Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Maïs, Mesculun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.

FRUITS

Abricot, Amande, Banane, Brugnion, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur [mangerbouger.fr](https://www.mangerbouger.fr) ou Facebook.

Semaine de menus d'été

Menus	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Taboulé de chou-fleur Poulet au paprika Riz aux petits légumes d'été Nectarine	Radis roses Sardines grillées Tian de légumes du soleil Faisselle Fraises
MARDI	Jeunes pousses d'épinard et huile de noix Dos de raie Purée de patate douce Tomme de brebis Abricots	Crudités sauce fromage frais aux herbes Galette de sarrasin œuf-ratatouille Salade verte Sorbet cassis-framboise
MERCREDI	Salade fraîcheur d'été Quinoa et tomate à la provençale Comté Crème au chocolat	Tartine d'avocat Artichauts à la crème Riz au lait et coulis de framboise
JEUDI	Betterave vinaigrette Brochette de porc Haricots verts persillés Yaourt nature au lait de brebis Pêche pochée à la cannelle	Carpaccio de tomates & poivrons Jambon blanc Lentilles vertes vinaigrette Entremet au lait d'amande et vanille
VENDREDI	Maquereau à la moutarde Paleron mariné grillé Purée de pomme de terre Tarte aux abricots	Concombre au fromage frais de brebis Œuf sur le plat Courgette poêlée à l'huile d'olive Fromage blanc aux fruits d'été
SAMEDI	Gaspacho de courgettes Papillotes de saumon et mangue Petit suisse nature sucré Fruits secs et oléagineux	Tomates croque en sel Salade de pâte olive, jambon, fêta Compote de prunes
DIMANCHE	Carottes râpées Fajitas poulet-tomate Camembert Compote pomme-rhubarbe	Carpaccio de pamplemousse Gratin de coquille jambon-emental Tiramisu aux fruits rouges

ATELIER CUISINE SANTÉ

Menu 100% local



Dates + heures (plutôt un mardi) ?

**Présentation de différents producteurs et
réalisation de recettes de saison**

Dégustation sur place.

Dates et Inscription au 02.43.28.77.88.

Ou par mail : dieteticiennes@satimsante.fr

NOS ACTIVITÉS



Diabète - maladies cardiovasculaires - Surpoids - Obésité
maladies respiratoires - Douleurs chroniques

Satim est une société créée en avril 2009. Elle est née de l'association de l'AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982 et de La maison du diabète créée en mars 1997.

Depuis sa création Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés (médecin, infirmière, diététiciennes, éducateur médico-sportif) différents services pour les patients atteints de maladies chroniques, avec plus de 3000 patients suivis en plus de 30 ans d'activité.

L'objectif premier de l'équipe a toujours été de rendre le patient autonome et d'améliorer sa qualité de vie.

Ce livret a été réalisé et édité par

Chloé MIDELET, éducatrice APA ; Pierre LOGEAY, psychothérapeute ; Emma BROCHARD, étudiante IDE ; Claire ADOLPHE et Floriane CHARRETIER, diététiciennes.