

NEWSLETTER APPUI SANTE VOSGES

2023-2024

- NOUVEAUTES
- L'EDUCATION THERAPEUTIQUE EN QUELQUES CHIFFRES
- QUELQUES RECETTES PETITS BUDGETS
- GOUTER ET PETIT DEJEUNER POUR LES ENFANTS
- UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE EN FAMILLE



CA BOUGE A L'ASSOCIATION !

L'AVRS devient Appui Santé Vosges le 1^{er} janvier 2023 pour porter le Dispositif d'Appui à la Coordination vosgienne (DAC 88) en plus de ses programmes d'ETP historiques.

Nous emménageons au 7a Chemin de la Belle au Bois Dormant à Epinal le 1^{er} avril

(Zone de la Voivre)

Un numéro unique pour l'ETP : **03 72 73 96 20**

Un mail : **etp.appuisantevosges@sante-lorraine.fr**

Un nouveau site internet : **www.appui-sante-vosges.fr**



Un programme a vu le jour cette année nous permettant de vous proposer des séances d'ETP pour :

- L'HYPERTENSION ARTERIELLE TRAITEE
- L'HYPERCHOLESTEROLEMIE
- L'HYPERTRIGLYCERIDEMIE



N'hésitez pas à vous renseigner, de nouveaux ateliers d'éducation thérapeutique ont été créés :

Comment agir sur ma santé cardio-vasculaire et Zoom sur le sel

Le programme SURPOIDS DE L'ENFANT s'ouvre désormais aux 2-17 ans

Pour Surpoids/Obésité /Rebond adipeux précoce :

A chaque âge ses spécificités avec des ateliers et des outils adaptés.

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

en QUELQUES CHIFFRES

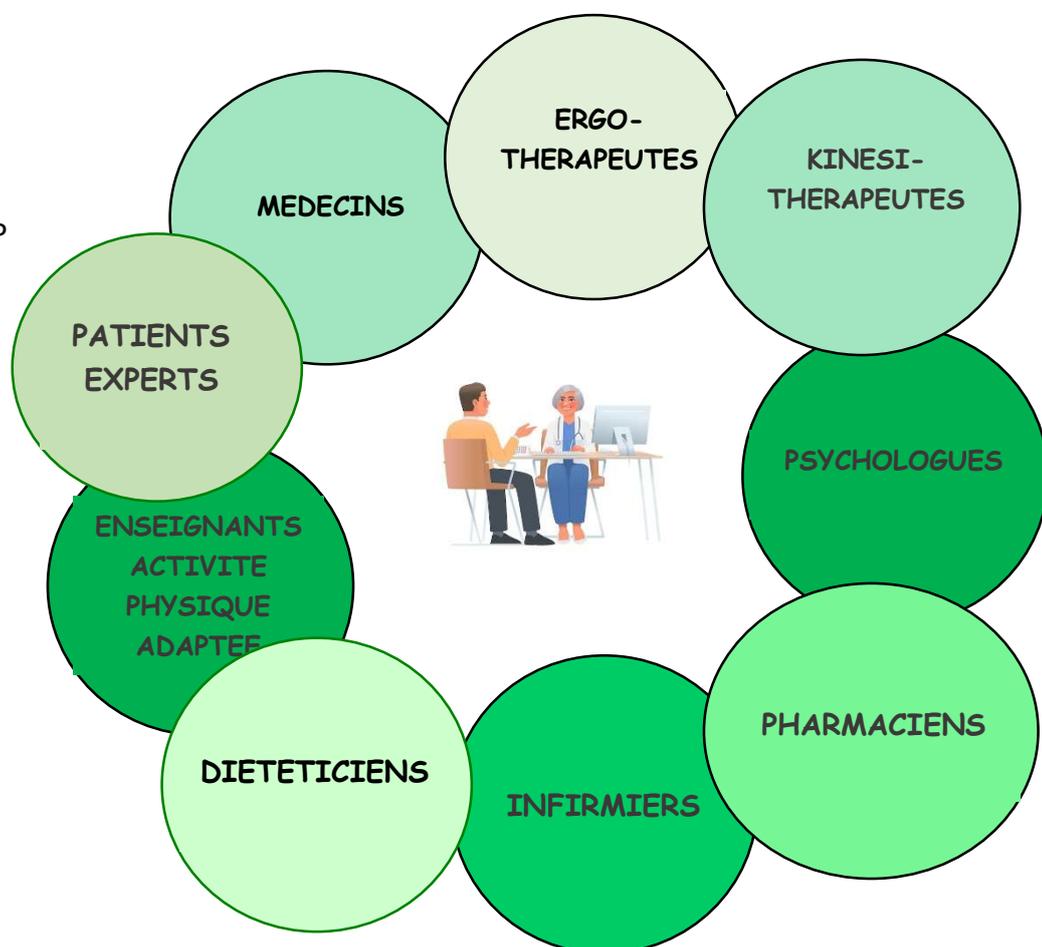
+ de 7000 parcours d'ETP réalisés depuis la création du 1^{er} programme.

L'année 2022 :

QUELS PROFESSIONNELS ?

398 patients inclus

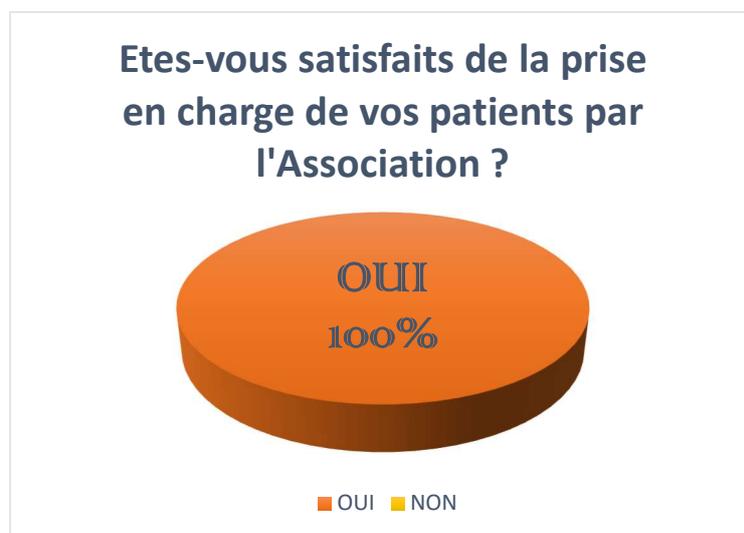
670 séances d'ETP



165 patients ont rempli leur questionnaire de satisfaction en fin de parcours



Résultat du dernier sondage effectué auprès des médecins traitants :



QUELQUES RECETTES PETITS BUDGETS

Profitez des fruits de saison pour les intégrer à vos préparations et apporter une touche de fraîcheur à vos plats !

Salade de poulet aux nectarines et au curry :

- 1 filet de poulet
- 1 petite nectarine
- 1/4 de concombre
- Salade verte au choix
- Quelques noix
- Quelques feuilles de menthe
- 1 yaourt nature bulgare
- 2 cuillères à soupe de sauce au curry
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



- 1) Faire cuire le poulet dans une poêle contenant l'huile. Saler, poivrer.
- 2) Mélanger le yaourt avec la sauce au curry, le sel, le poivre, la menthe ciselée.
- 3) Couper la nectarine en lamelles ou dés et le concombre en rondelles.
- 4) Répartissez la salade dans l'assiette ainsi que les lamelles de nectarine et le concombre. Couper le filet de poulet en fines tranches et ajouter-les dans l'assiette. Parsemer de noix et server avec la sauce à part.

Salade de pois chiches : pour 4 personnes

- Un bocal de pois chiche (400g)
- Un poivron vert
- 2 tomates
- ½ concombre
- Quelques olives noires
- 1 Oignon rouge
- Sel, poivre, huile d'olive, vinaigre balsamique



- 1) Egoutter les pois chiches et les rincer
- 2) Couper le poivron, les tomates et le concombre en petits dés et les mélanger aux pois chiches.
- 3) Ajouter les olives noires coupées en rondelle ainsi que l'oignon rouge
- 4) Assaisonner avec le sel, le poivre, l'huile d'olive et le vinaigre

GOUTER ET PETIT DEJEUNER POUR LES ENFANTS :

Idées de menus :

Chocolat chaud (lait + cacao) +
tartines Pain + beurre + confiture

ou

-pain + fromage + 1 verre de jus de fruit

ou

-1 part de gâteau au yaourt + 1 fruit frais et 1 verre d'eau

ou

-1 pancake avec compote et eau



Recette gâteau yaourt :

- 1 pot de yaourt nature
- 2 pots de sucres
- 3 pots de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 1/2 pot d'huile
- 1 pincée de sel



Verser le yaourt dans un saladier et ajouter dans l'ordre en mélangeant bien avec une cuillère en bois : le sucre, les œufs un à un, la farine, la levure, le sel, l'huile.

Mettre la préparation dans le moule beurré et faire cuire 35 minutes dans un four préchauffé à 160 180°C.

Laisser refroidir et démouler.

Recette pancake :

- 250g de farine
- 30g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 60g de beurre
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- 30 cl de lait



Faire fondre le beurre, dans une casserole à feu doux

Mettre la farine, la levure et le sucre dans un saladier. Mélanger et creuser un puits.

Ajouter ensuite les œufs entiers et fouetter l'ensemble.

Incorporer le beurre fondu, fouetter puis délayer progressivement le mélange avec le lait afin d'éviter les grumeaux.

Laisser reposer la pâte au minimum 1 heure au réfrigérateur.

Dans une poêle chaude et légèrement huilée, faire cuire comme des crêpes, mais en les faisant plus petites. Réserver au chaud et déguster.

UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE EN FAMILLE :

Recommandations « mangerbouger.fr » :

Bouger, même un peu, c'est déjà bénéfique pour vous ! Alors n'hésitez pas à commencer doucement et à votre rythme, chaque petit pas compte. Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux. Il faut essayer d'atteindre petit à petit : **au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.**

N'oubliez pas les activités du quotidien : jardinage, bricolage, ménage...

RDV sur le site pour trouver plus d'informations et des idées d'activités qui vous conviennent.



Voici 2 exercices de renforcement musculaire à réaliser avec poids du corps:

- Pompes contre le mur ou sur les genoux



Contractez les abdominaux et les fesses et gardez cuisses, hanches, dos et tête alignés. Ne sortez pas les fesses en ayant le corps à 90° ! Fléchissez les coudes et venez effleurer le sol avec votre poitrine.

Exécuter 3 à 5 répétitions et après un temps de récupération reproduire 2 séries. Vous pouvez augmenter le nombre de répétitions quand l'exercice est réalisé facilement.

- Gainage sur genoux

Placez-vous face au sol, en supportant votre poids sur vos avant-bras et vos genoux. Vos coudes doivent former un angle de 90°.

Tenez cette position pendant la durée de l'exercice, en maintenant toujours votre corps droit.

Vous pouvez commencer par 15 secondes puis répéter plusieurs fois cet exercice. Augmenter le temps progressivement.

Vous pouvez ensuite réaliser un gainage sur vos pieds et avant-bras.

