



04/2022
Association
Luxembourgeoise
du Diabète

Périodique
paraît 4 fois/an

Prix: 5€
Gratuit pour les
membres de l'ALD



Weltdiabetesdag

Éduquer pour
protéger l'avenir

Aus der Wëssenschaft

Vivre avec le
diabète en couple

Gesond lessen

Gesund essen
mit wenig Geld

Sommaire

Editorial	3
Weltdiabetesdag	
Le diabète : éduquer pour protéger l'avenir	5
Aus der Wëssenschaft	
Vivre avec le diabète, et le conjoint dans tout ça?	7
Leben mit Diabetes - und was ist mit dem Partner?	11
Bien dormir est aussi important que bien manger et bouger	15
Guter Schlaf ist genauso wichtig wie gutes Essen und Bewegung	19
Gesond lessen	
Manger équilibré à petit budget, c'est possible !	23
Gesund essen mit wenig Geld ist möglich!.....	27
Rezeptsäit	
Bodding version salée	30
Eintopf mit verschiedenem Gemüse	31
Témoignage	
Dir hutt d'Wuert: De Stilsfer Joch um Vëlo	33
Internes aus der ALD	
City Tour mam Vëlo	35
In memoriam : Hommage au Dr Georges Michel	36
D'Säit vun de Kanner	
Matinée Escape Game	41
Coin de nos lecteurs portugais	
Do ultraprocessado ao caseiro	42

Impressum

Comité de rédaction:	Marc Keipes, Sylvie Paquet, Françoise Kinsoen, Sabrina Dell'Aera Monteiro, Delphine Schumacher, Angela Duraes, Catarina Andrade, Martine Tavernier, Laura Zappala La rédaction n'est pas responsable du contenu des annonces publicitaires.
Éditeur:	Association luxembourgeoise du diabète a.s.b.l. 143, rue de Mühlenbach - L-2168 Luxembourg Tél.: 485361 C.C.P. IBAN LU95 1111 0215 7238 0000
Layout:	Caroline Graas
Impression:	Print Solutions
Tirage:	1500 exemplaires
Photo couverture:	istock
Photos:	ALD, istock

Editorial

D'Thema vum Welt Diabetesdag 2022 ass *Informéieren an erzéien fir d'Zukunft ze schützen*.

Schoulung an Ausbildung kënnen hëllefellen weltwäit d' Unzuel vun Diabetesfäll ze reduzéieren an eis Zukunft ze schützen. D'Maison du Diabète vun der ALD sëtzt sech scho säit bal 20 Joer dofir an, datt d'Leit mat Zocker sech kënnen informéieren an eng kompetent Begleedung kréien, fir hier Krankheet am Alldag besser ze meeschteren. Si wëllt hier Servicer an Zukunft och nach weider entwéckelen.

Och de Partner spillt an der Begleedung vun enger Persoun mat Diabetes eng wichteg Roll. Dir kënnt an dëser Ausgab liesen, wéi eng Auswierkungen den Diabetes kann op d'Liewe vun enger Koppel hunn.

Datt e gudde Schlof op mannst esou wichteg ass wéi gesond iessen a genuch Bewegung, kënnt Dir och an dëser Nummer noliesen.

An Zäite vu Krisen ass Spueren ugesot. Fir datt een sech awer och mat klengem Budget ka gesond ernären, hu mir fir iech e puer wäertvoll Informatiounen an Tipps, wéi ee seng Reschter gutt ka verwäerten, zesummegeesicht.

Donieft fannt Dir en Témoignage iwwer d'Eskalatioun vum Stilsfer Joch mam Vélo, a flott Fotoen vun eisem geféierte Vëlostour an der Stad an dem Escape Game Dag fir d'Kanner an hier Elteren.

Och mat e puer Fotoen als Hommage un den Dr Michel, wollte mir illustréieren, wat eise laangjäregre Präsidant an Éirepräsidant alles fir d'ALD gemaach huet.

Eis portugisesch Lieser kënnen sech dann iwwer ultra transforméiert Liewensmëttel informéieren.



Le thème de la Journée Mondiale du Diabète 2022 est *Eduquer pour protéger l'avenir*.

L'éducation et la formation peuvent aider à réduire le nombre de cas de diabète dans le monde et à protéger notre avenir. C'est ainsi que la Maison du Diabète de l'ALD s'engage depuis près de 20 ans, pour que les personnes atteintes de diabète puissent s'informer et bénéficier d'un accompagnement compétent afin de mieux gérer leur maladie au quotidien. Elle compte encore développer davantage ses services à l'avenir.

Le partenaire joue également un rôle important dans l'accompagnement d'une personne atteinte d'une maladie chronique. Vous découvrirez dans cette édition l'impact que le diabète peut avoir sur la vie d'un couple.

Vous y apprendrez également qu'une bonne nuit de sommeil est au moins aussi importante qu'une alimentation saine et une activité physique régulière.

En temps de crise, épargner est de mise. Mais manger sainement même avec un petit budget reste possible, nous avons rassemblé pour vous quelques informations et conseils pour bien utiliser vos restes.

En plus, vous découvrirez un témoignage sur l'ascension du col de Stelvio en vélo, ainsi que des photos de notre tour guidé à vélo de la Ville et de la journée Escape Game pour les enfants et leurs parents.

C'est également avec quelques photos illustrant ce que notre président et président d'honneur a fait pour l'ALD, que nous avons voulu rendre un dernier hommage au Dr Michel.

Nos lecteurs portugais pourront s'informer sur des aliments ultra-transformés.



Le diabète : éduquer pour protéger l'avenir

Plus de 90 % des soins du diabète sont des soins autonomes. Avez-vous les connaissances nécessaires pour prendre des décisions éclairées ?

Prenez le soin de votre diabète en main

Accédez à une éducation gratuite sur le diabète :
worlddiabetesday.org/understandingdiabetes

#JournéeMondialeDuDiabète #ÉduquerPourProtéger



Journée mondiale du diabète

Diabète : Éduquer pour protéger l'avenir

Éduquer pour protéger l'avenir est le thème de la Journée Mondiale du Diabète 2022, la deuxième année de l'accent mis sur l'accès aux soins du diabète pour la période de 2021 à 2023. La campagne de cette année se concentre sur la nécessité d'avoir un meilleur accès à une éducation de qualité sur le diabète pour les professionnels de la santé et les personnes atteintes de diabète.

Un adulte sur 10 est maintenant atteint de diabète dans le monde, soit une population estimée à 537 millions de personnes. Près de la moitié d'entre eux ne savent pas qu'ils l'ont. Cette situation met les systèmes de santé qui sont déjà en difficulté après deux années de pandémie mondiale à rude épreuve.

Les professionnels de la santé doivent savoir comment détecter et diagnostiquer la condition à un stade précoce et fournir les meilleurs soins possibles.

Quant aux personnes atteintes de diabète, elles doivent avoir accès à une éducation permanente pour comprendre leur condition et prendre soin d'elles-mêmes au quotidien, ce qui est essentiel pour rester en bonne santé et éviter les complications liées au diabète.

La FID s'engage à faciliter les possibilités d'apprentissage pour toutes les personnes atteintes de diabète. Une nouvelle plateforme en ligne (www.understandingdiabetes.org, en anglais et espagnol) propose des cours interactifs gratuits pour aider les personnes atteintes de diabète et leurs soignants à comprendre et à gérer leur condition.

Pour les professionnels de la santé, l'école du diabète de la FID ([IDF School of Diabetes](http://IDFSchoolofDiabetes.org)) propose une sélection de cours en ligne gratuits et payants qui les aident à se tenir au courant des différents aspects de la gestion et du traitement du diabète.

L'éducation peut contribuer à enrayer la progression du nombre de cas de diabète et à protéger l'avenir.

Source : worlddiabetesday.org



**Maintenant avec
des alarmes
optionnelles¹**



VOUS POUVEZ LE FAIRE SANS LANCETTES²



ALARME

Une alarme s'enclenche lorsque votre **taux de glucose** est trop bas ou trop élevé par rapport aux valeurs limites déterminées ou lorsque le signal est perdu.



SCANNEZ

Scannez-vous avec votre FreeStyle Libre 2 pour vérifier votre taux de glucose.



AGISSEZ

Grâce aux **informations** reçues et aux flèches de tendances, agissez conformément aux recommandations de votre professionnel de la santé.



**FreeStyle
Libre 2**

SYSTÈME DE SURVEILLANCE DU TAUX DE GLUCOSE FLASH



Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

Commandes et informations sur
myFreeStyle.lu



life. to the fullest.®

Abbott

1. Des piqûres au doigt sont nécessaires si les mesures du taux de glucose ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes.

2. Le scan ne requiert pas l'utilisation de lancettes.

Les données et les images sont données à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vrais données, patients ou professionnels de la santé. iPhone et App Store sont des marques commerciales d'Apple Inc.

© 2021 Abbott. FreeStyle, Libre, et les marques commerciales associées sont les marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.

Avenue Einstein, 14 - B-1300 Wavre. ADC-25538. 11/21 v3.0.

Vivre avec le diabète, et le conjoint dans tout ça?

Parer aux éventuelles urgences, témoigner de son soutien sans être envahissant, motiver son partenaire à suivre ses traitements,... , tel est le rôle du conjoint ou partenaire vivant avec une personne diabétique.

La complexité est double : il ou elle peut parfois avoir le sentiment d'être mis à l'écart ou, au contraire, trop sollicité. Comment trouver sa place ?

Le diabète nécessite une organisation quotidienne

À l'évidence, le conjoint joue un rôle clé dans cette organisation, parce que le diabète implique non seulement de prendre des médicaments, mais aussi de modifier son hygiène de vie en bougeant plus et souvent en modifiant ses pratiques alimentaires. Mais changer de comportement n'est pas facile, la gestion du diabète, quel que soit son type, nécessite de faire preuve d'engagement et de discipline.

L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas, il s'agit donc d'adopter de bonnes habitudes au quotidien.

Bien se nourrir, c'est privilégier une alimentation diversifiée et équilibrée, et cela est valable pour tous. Il n'y a pas d'aliments interdits, il faut consommer de tout, mais en quantités adaptées à son âge, à son état de santé et à son activité physique.

Si la gestion des repas devient difficile, vous pouvez consulter un(e) diététicien(ne) qui établira avec vous un programme personnalisé, répondant aux goûts et envies de chacun.

Bien soigner son diabète signifie également bouger plus. Le partenaire peut jouer un rôle essentiel dans la motivation, en incitant p.ex. à prendre de bonnes habitudes, comme se déplacer à pied, prendre les escaliers, bricoler, jardiner,... Pratiquer une activité physique ne se limite pas à la pratique sportive.

L'activité physique doit être régulière pour avoir un effet positif sur la santé. L'organisation mondiale de la santé recommande de faire au moins 30 minutes d'exercice par jour, et pourquoi pas la pratiquer en amoureux ?



La gestion du diabète peut entraîner des angoisses et de l'irritabilité, qui peuvent peser sur le couple

Le diabète est une maladie chronique qui ne guérit pas. La perte de l'idéal de santé peut être difficile à vivre et source d'angoisses, entretenues par les incertitudes et contrôles obligatoires liés à la glycémie. La gestion pour maintenir un bon objectif glycémique, ne pas se retrouver en hypo-, ni en hyperglycémie est parfois stressante, le stress joue également sur la glycémie, laquelle joue à son tour sur l'humeur... Cette anxiété risque de provoquer des troubles du comportement, comme la dépression, l'irritabilité, ou même parfois des violences conjugales.



Très souvent, les proches ont des difficultés à comprendre ces sautes d'humeur, mais il s'agit d'être patient et de faire preuve de compréhension. L'appui du conjoint se révèle très important dans la gestion de la maladie et de la prévention des complications.

Le partenaire se préoccupe de l'état de santé de l'autre et s'implique comme il peut dans la prise en charge du diabète. Ceci peut être mal vécu par la personne diabétique, qui va se sentir „maternée“, et les conflits sont préprogrammés.

L'importance d'échanger ses points de vue peut éviter les malentendus. Dans certains cas, une prise en charge psychologique s'avère nécessaire pour permettre à la personne diabétique d'exprimer ses sentiments afin de retrouver une stabilité au sein du couple.

Apprendre à réagir

Vivre avec une personne diabétique implique aussi, pour le partenaire, d'être à même de la prendre en charge en cas d'urgence. L'hypoglycémie accompagnée d'une perte de conscience est exceptionnelle, mais elle peut toutefois survenir dans certaines circonstances.

Le rôle du conjoint est essentiel parce que la vie de la personne atteinte de diabète est en jeu. A ce moment, il est très important d'avoir le bon réflexe. Or, on se trouve dans une situation stressante où il est très compliqué de réagir de manière structurée. Il est donc fortement conseillé au partenaire de participer aux séances d'éducation données au patient pour apprendre à vivre avec le diabète, et ses hauts et ses bas.

Les troubles de la sexualité dus au diabète

Le diabète affecte la sexualité, d'une part dû aux répercussions psychologiques liées à la maladie, mais aussi à cause des troubles physiques, favorisés par la durée du diabète et les déséquilibres glycémiques.

Chez les hommes, les troubles sexuels s'expriment notamment par un dysfonctionnement érectile et éjaculatoire. Il faut savoir que sur 10 à 15 % de la population masculine présentant ces dysfonctionnements, quasiment la moitié est diabétique.

Chez la femme, les troubles sexuels se manifestent par une sécheresse vaginale ou des infections et des mycoses, ce qui rend les rapports douloureux.

Dans tous les cas, le diabète ne doit pas devenir un sujet tabou pour le couple. Ces troubles font partie de la pathologie : si vous les ressentez, parlez-en à votre médecin !

Il existe certains remèdes, et trouver ensemble les bonnes solutions aura un réel impact sur votre vie de couple ainsi que sur votre qualité de vie.



S'informer sur le diabète, dialoguer, déculpabiliser et se faire aider

Mieux comprendre le diabète peut être rassurant et permettre de mieux soutenir son partenaire.

Le soutien apporté par l'entourage est souvent associé de manière positive à une amélioration de l'autogestion, avec une meilleure qualité de vie à la clé.

Le conjoint peut motiver et faciliter les bons comportements, mais les changements sont impossibles à imposer. C'est à la personne diabétique de se prendre en charge et il faut respecter le temps et l'espace dont elle a besoin pour gérer sa maladie. Certains patients demandent un soutien à leur entourage, d'autres refusent toute aide. Parfois, le conjoint peut avoir tendance à „surveiller“ la personne diabétique, souvent par amour ou par crainte des conséquences des déséquilibres du diabète. Inversement, certains patients aimeraient que leur partenaire s'intéresse davantage, alors qu'il ne veut pas faire cette démarche. Il est donc primordial que chacun puisse exprimer ses ressentis et ses attentes pour trouver le juste milieu qui convient aux deux.

En conclusion

Dans la maladie, il y a celui qui est touché et celui qui accompagne. Lorsqu'on vit avec une personne diabétique, la communication est la clé pour trouver l'équilibre entre le bien-être du couple et la maladie. Le diabète demande des efforts à chacun, pour pouvoir partager des moments de bonheur.



Laura Zappala
Infirmière en éducation

Participer à des séances d'information, rejoindre des associations, participer à des rencontres permet d'en apprendre davantage sur le diabète et de partager ses expériences pour une meilleure gestion.

Venez-nous rejoindre et consultez notre programme sur www.ald.lu

Avec le soutien de **SERVIER LUXEMBOURG**



Découvrez à quel point le
contrôle
peut être facile

Pompe à insuline t:slim X2™ AVEC LA TECHNOLOGIE Control-IQ™

- Ajuste l'administration d'insuline basale pour aider à prévenir les hyperglycémies et les hypoglycémies
- Administre un bolus de correction automatique* (jusqu'à un par heure)
- Activités Exercice et Sommeil dédiés pour un contrôle plus ciblé



Dexcom G6 vendu séparément



Suivez-nous :

Making Diabetes Easier by VitalAire Belgium

@makingdiabeteseasier_be



Peter
diagnostic reçu
en 2001

La technologie Control-IQ™ ne prévient pas toutes les hyperglycémies et les hypoglycémies. Vous devez continuer à vous administrer des bolus pour les repas et gérer activement votre diabète. Pour plus d'informations, veuillez visiter la section "Produits & Support" du site web : <https://www.makingdiabeteseasier.com/be>



Air Liquide Medical - VitalAire
www.vitalaire.be
www.makingdiabeteseasier.com/be
02 255 96 00

t:simulator™ App
Une démo virtuelle
gratuite de la pompe



TANDEM™
DIABETES CARE

* Si les valeurs de glucose prédites sont supérieures à 180 mg/dL, la technologie Control-IQ calcule un bolus de correction à l'aide des paramètres de profil personnel et une cible de 110 mg/dL et administre 60% de cette valeur. Le bolus de correction automatique ne se produira pas dans les 60 minutes suivant l'administration ou l'annulation d'un bolus.

Renseignements importants sur la sécurité : La pompe à insuline t:slim X2 avec la technologie Control-IQ (le système) comprend la pompe à insuline t:slim X2, qui contient la technologie Control-IQ, et un dispositif de surveillance du glucose en continu (MGC, vendu séparément). La pompe à insuline t:slim X2 est conçue pour l'administration sous-cutanée d'insuline, à des débits fixes et variables, pour la prise en charge du diabète chez les personnes ayant besoin d'insuline. La pompe à insuline t:slim X2 ne peut être utilisée que pour l'administration continue d'insuline et comme composante du système. Lorsque le système est utilisé avec un dispositif de MGC compatible, il peut être utilisé pour augmenter, diminuer et arrêter l'administration d'insuline basale en fonction des lectures du capteur de MGC et des valeurs de glucose prédites. Le système peut également administrer des bolus de correction lorsque la valeur de la glycémie prédite dépassera un seuil prédéfini. La pompe ainsi que le système sont destinés à être utilisés par des personnes âgées de six ans et plus. La pompe ainsi que le système sont conçus pour un usage individuel. La pompe et le système sont destinés à être utilisés avec l'insuline NovoRapid ou Humalog U-100. Le système est conçu pour la gestion du diabète de type 1.

Le système ne peut être utilisé par les femmes enceintes, les personnes en dialyse ou les patients gravement malades. N'utilisez pas le système si vous utilisez de l'hydroxyurée.

Les utilisateurs de la pompe et de n'importe quel des systèmes doivent être aptes et disposés à utiliser la pompe à insuline, le dispositif de MGC et tous les autres composants du système, conformément à leur

AVERTISSEMENT : La technologie Control-IQ ne devrait pas être utilisée par des personnes âgées de moins de six ans. Elle ne doit pas non plus être utilisée chez les patients qui ont besoin de moins de 10 unités d'insuline par jour ou qui pèsent moins de 25 kilogrammes.

mode d'emploi respectif; vérifier la glycémie selon les recommandations de leur professionnel de la santé; démontrer des compétences adéquates en matière de décompte des glucides; posséder des compétences suffisantes en matière de prise en charge autonome du diabète; consulter régulièrement leur(s) professionnel(s) de la santé, et avoir une vision ou une audition adéquates pour reconnaître toutes les fonctions de la pompe, dont les alertes. La pompe t:slim X2 ainsi que l'émetteur et le capteur de MGC doivent être retirés avant tout IRM, tomographie ou traitement diathermique. Visitez le site tandemdiabetes.com/safetyinfo pour obtenir de plus amples renseignements importants sur la sécurité.

© 2021 Tandem Diabetes Care, Inc. Tous droits réservés. Tandem Diabetes Care, t:simulator, Control-IQ et t:slim X2 sont des marques de commerce déposées ou des marques de commerce de Tandem Diabetes Care, Inc. aux États-Unis et/ou dans d'autres pays. Dexcom et Dexcom G6 sont des marques de commerce déposées de Dexcom, Inc. aux États-Unis et/ou dans d'autres pays. Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

Leben mit Diabetes - und was ist mit dem Partner?

Die Rolle des Ehepartners oder Lebensgefährten, der mit einer Person mit Diabetes zusammenlebt, besteht darin, in Notfällen zu helfen, Unterstützung zu geben ohne aufdringlich zu sein, den Partner zu motivieren, die Behandlung zu befolgen,....

Dies ist in zweierlei Hinsicht kompliziert: Manchmal fühlt er oder sie sich ausgegrenzt oder, im Gegenteil, ihm wird zu viel abverlangt. Wie findet man seinen Platz?

Diabetes erfordert eine tägliche Organisation

Offensichtlich spielt der Partner eine Schlüsselrolle bei dieser Organisation, denn Diabetes bedeutet nicht nur, dass man Medikamente einnehmen muss, sondern auch, dass man seinen Lebensstil ändern soll, indem man sich mehr bewegt und oft auch seine Essgewohnheiten ändert. Sein Verhalten zu ändern ist jedoch nicht einfach, der Umgang mit Diabetes, unabhängig von seinem Typ, erfordert Engagement und Disziplin.

Eine ausgewogene Ernährung lässt sich nicht mit einer Mahlzeit herstellen, es geht also darum, sich täglich gute Gewohnheiten anzueignen.

Sich richtig zu ernähren bedeutet, eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu bevorzugen, und das gilt für alle. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel, man sollte von Allem essen, aber in Mengen, die dem Alter, dem Gesundheitszustand und der körperlichen Aktivität angepasst sind.

Wenn Ihnen die Zusammensetzung der Mahlzeiten schwerfällt, können Sie eine(n) ErnährungsberaterIn aufsuchen, der mit Ihnen ein individuelles Programm ausarbeitet, das auf die Vorlieben und Wünsche jedes einzelnen zugeschnitten ist.

Den Diabetes richtig behandeln bedeutet auch, sich mehr zu bewegen. Der Partner kann eine wichtige Rolle bei der Motivation spielen, indem er z. B. zu guten Gewohnheiten ermutigt, wie zu Fuß gehen, Treppen steigen, Heimwerken, Gartenarbeit, Körperliche Aktivität bedeutet nicht nur, Sport zu treiben.



Körperliche Bewegung muss regelmäßig stattfinden, um sich positiv auf die Gesundheit auszuwirken. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, sich mindestens 30 Minuten pro Tag zu bewegen, und warum sollte man das nicht auch in trauter Zweisamkeit tun?

Der Umgang mit Diabetes kann zu Ängsten und Reizbarkeit führen, die die Partnerschaft belasten können

Diabetes ist eine chronische Krankheit, die nicht geheilt werden kann. Der Verlust des Gesundheitsideal kann schwierig sein und zu Ängsten führen, die durch die Ungewissheit und die obligatorischen Kontrollen des Blutzuckerspiegels noch verstärkt werden. Das Management, um eine gute Blutzuckereinstellung zu erhalten und weder Unter- noch



Überzuckerungen zu erleiden, ist manchmal stressig. Stress wirkt sich auch auf den Blutzuckerspiegel aus, der wiederum auf die Stimmung wirkt... Diese Angst kann zu Verhaltensstörungen wie Depressionen, Reizbarkeit oder manchmal sogar zu häuslicher Gewalt führen.

Sehr oft fällt es den Angehörigen schwer, diese Stimmungsschwankungen zu verstehen, aber es geht darum, geduldig zu sein und Verständnis zu zeigen. Die Unterstützung des Partners erweist sich bei der Behandlung der Krankheit und der Vermeidung von Komplikationen als sehr wichtig.

Der Partner sorgt sich um den Gesundheitszustand des anderen und beteiligt sich, so gut er kann, an der Behandlung des Diabetes. Dies kann für den Betroffenen unangenehm sein, da er sich „bemuttert“ fühlt, Konflikte sind so vorprogrammiert!

Es ist deshalb wichtig seine Standpunkte auszutauschen um Missverständnisse zu vermeiden. In manchen Fällen ist eine psychologische Betreuung erforderlich, damit die Person mit Diabetes ihre Gefühle ausdrücken kann, um wieder Stabilität in die Partnerschaft zu bringen.

Lernen richtig zu reagieren

Das Zusammenleben mit einer Person mit Diabetes bedeutet für den Partner auch, dass er in der Lage sein muss, im Notfall richtig zu handeln. Eine Hypoglykämie mit Bewusstseinsverlust ist zwar außergewöhnlich, kann aber unter bestimmten Umständen auftreten.

Die Rolle des Ehepartners ist von entscheidender Bedeutung, weil das Leben der Person mit Diabetes auf

dem Spiel steht. In diesem Moment ist es sehr wichtig, den richtigen Reflex zu haben. Nun befindet man sich aber in einer stressigen Situation, in der es sehr kompliziert ist, kohärent zu reagieren. Es wird daher dringend empfohlen, dass der Partner an Patientenschulungen teilnimmt, um zu lernen mit dem Diabetes und seinen Höhen und Tiefen zu leben.

Sexuelle Funktionsstörung bei Diabetes

Diabetes wirkt sich auf die Sexualität aus, zum einen aufgrund der psychologischen Auswirkungen der Krankheit, zum anderen aber auch aufgrund der körperlichen Störungen, die durch die Dauer des Diabetes und einer schlechten Blutzuckereinstellung begünstigt werden.

Bei Männern äußern sich sexuelle Störungen vor allem durch eine erektile Dysfunktion und Ejakulationsstörungen. Dabei ist zu beachten, dass von den 10 bis 15 % der männlichen Bevölkerung die an diesen Funktionsstörungen leiden, fast die Hälfte Diabetiker sind.

Bei Frauen äußern sich die sexuellen Störungen durch vaginale Trockenheit oder Infektionen und Pilzkrankheiten, die den Geschlechtsverkehr schmerzhaft machen.

In jedem Fall sollte Diabetes für das Paar nicht zum Tabuthema werden. Diese Beschwerden sind Teil der Erkrankung: Wenn Sie sie verspüren, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber!

Es gibt verschiedene Heilmittel, und wenn Sie gemeinsam die richtigen Lösungen finden, wird das einen echten Einfluss auf Ihr Eheleben und Ihre Lebensqualität haben.



Sich über Diabetes informieren, miteinander reden, Schuldgefühle abbauen und sich helfen lassen

Den Diabetes besser zu verstehen kann beruhigend wirken und es ermöglichen, den Partner besser zu unterstützen.

Die Unterstützung durch das Umfeld wirkt sich oft positiv auf den Umgang mit dem Diabetes aus, was wiederum zu einer höheren Lebensqualität führt.

Der Partner kann zu guten Verhaltensweisen motivieren und diese erleichtern, aber Veränderungen lassen sich nicht erzwingen. Es ist Sache der Person mit Diabetes, für sich selbst zu sorgen, und man muss die Zeit und den Raum respektieren, die er für die Bewältigung seiner Krankheit benötigt. Manche Patienten bitten ihr Umfeld um Unterstützung, andere lehnen jede Hilfe ab. Manchmal neigt der Partner vielleicht dazu, die Person mit Diabetes zu „überwachen“, oft aus Liebe oder aus Angst vor den

Folgen eines schlecht behandelten Diabetes. Umgekehrt hätten manche Patienten gerne, dass ihr Partner mehr Interesse zeigt, obwohl er diesen Schritt nicht tun will. Es ist daher äußerst wichtig, dass jeder seine Gefühle und Erwartungen äußern kann, um einen Mittelweg zu finden, der für beide stimmt.

Schlussfolgerung

Bei einer Krankheit gibt es denjenigen, der betroffen ist, und denjenigen, der begleitet. Wenn man mit einer Person mit Diabetes zusammenlebt, ist die Kommunikation der Schlüssel, um das Gleichgewicht zwischen dem Wohlbefinden des Paares und der Krankheit zu finden. Diabetes verlangt von beiden Seiten Anstrengungen, um glückliche Momente miteinander teilen zu können.

Laura Zappala

Die Teilnahme an Informationsveranstaltungen, der Beitritt zu Vereinigungen und die Teilnahme an Treffen ermöglicht es, mehr über Diabetes zu lernen und Erfahrungen auszutauschen, um besser mit der Krankheit umgehen zu können.

Besuchen Sie uns oder sehen Sie sich unser Schulungsprogramm auf www.ald.lu an.

print solutions

Nous donnons vie à vos projets

Broschüren | Plakate | Invitations | Zeitschriften | Visitenkarten | Bücher

Brochures | Affiches | Invitations | Journaux | Cartes de visite | Livres

www.printsolutions.lu

DÉCOUVREZ LE DEXCOM G6.

ZÉRO CONTRÔLE CAPILLAIRE*

Visualiser votre glycémie et sa tendance d'évolution, à tout moment, en un clin d'œil, sur votre smartphone ou votre montre.†



dexcomG6

Dexcom.com

Christian et son fils Ethan, DT1



MESURE EN CONTINU
DU GLUCOSE

DES MESURES FIABLES
EN TEMPS RÉEL‡

APPLICATION
SMARTPHONE‡

CAPTEUR DISCRET ET PLAT

APPLICATION SIMPLE
ET RAPIDE

DURÉE DE 10 JOURS
PAR CAPTEUR

ALERTES ET ALARMES

PARTAGE EN TEMPS RÉEL§

DÈS L'ÂGE DE 2 ANS

*Si vos alertes et mesures de glycémie du G6 ne correspondent pas à vos symptômes ou à vos attentes, utilisez un glucomètre pour prendre des décisions thérapeutiques relatives au diabète.

† Référence fiabilité: Shah VN, et al. Diabetes Technol Ther.2018. ‡ Pour obtenir une liste complète des dispositifs compatibles, consultez www.dexcom.com/compatibility. § Une connexion Internet est nécessaire pour le partage de données. Le suivi nécessite l'utilisation de l'application Follow. Les followers doivent toujours vérifier les mesures fournies par l'application Dexcom G6 ou le récepteur avant de prendre des décisions thérapeutiques. ©2019 Zkope B.V. Parijsboulevard 285, 6135 LJ Sittard, Netherlands (10040080). VAT 241 2390 40. LBL016788 Rev001. Dexcom, Dexcom CLARITY, Dexcom SHARE, Dexcom Follow, Dexcom G6 sont des marques déposées par Dexcom, Inc. aux états-unis et potentiellement dans d'autres pays.

Bien dormir est aussi important que bien manger et bouger

L'impact du sommeil sur l'équilibre de la glycémie.

Le sommeil, l'alimentation et l'exercice physique sont indispensables à un bon équilibre de notre métabolisme. Plusieurs études ont montré que le sommeil a des effets directs sur les maladies cardiovasculaires, l'obésité et le diabète de type 2. Il existe un lien entre la qualité ou la durée du sommeil et le contrôle glycémique dans le diabète de type 2 et certaines études démontrent une association entre l'apnée du sommeil et le DT2.

Il restait à explorer la relation entre le sommeil et la glycémie chez des sujets en bonne santé. C'est l'objet d'une étude qui a examiné l'impact du sommeil sur la réponse glycémique à un petit déjeuner standardisé (PDJS) afin de vérifier l'hypothèse selon laquelle un sommeil de qualité médiocre est à même d'accroître l'aire glycémique postprandiale, comme cela a été décrit dans le diabète de type 2.



Des données d'adultes sains ont été analysées à partir d'une étude d'intervention multicentrique anglo-américaine PREDICT.

Pendant 2 semaines, les participants consommaient des repas standardisés identiques au niveau énergétique (en calories) en milieu hospitalier ou à domicile. Les caractéristiques du sommeil ont été explorées au moyen d'un actigraphe portable : durée, « efficacité », heure du coucher. Un monitoring continu du glucose était mis en place pour mesurer les variations glycémiques.

Des données de 953 adultes en bonne santé, âgés de 18 à 65 ans, ont été analysées, soit 8395 sommeils et réponses glycémiques.

L'effet des repas a été confronté à un test oral de tolérance glucosée (hyperglycémie provoquée orale avec 75 g de glucose, HGPO).

Les résultats montrent une relation significative entre les caractéristiques du sommeil et la glycémie postprandiale. De plus, la qualité globale du sommeil interagit avec le type de repas : après un sommeil médiocre (durée insuffisante, sommeil fragmenté, endormissement tardif) la glycémie est davantage perturbée lorsque le régime est riche en glucides ou en graisses (en comparaison avec l'HGPO).

L'efficacité du sommeil était associée à un niveau de glycémie plus faible en post-prandial quel que soit le type de repas. Un endormissement tardif était également associé à des pics glycémiques significativement plus élevés, à la fois entre les différents individus que chez la même personne.





GlucoMen[®] Day PUMP

coming soon!

**smart insulin
patch pump**



3,5 jours
d'insuline



Portable, léger
et SMART



Contrôlé par
App ou ADM



Waterproof
(IPX8)



Sans cathéter



www.glucomenday.com



TC-Fr_04_2022.V1_0523

Cette étude rapporte pour la première fois une interaction entre la qualité du sommeil et la glycémie postprandiale chez des sujets en bonne santé. Un sommeil médiocre et un endormissement tardif altèrent la glycémie postprandiale du lendemain matin. Les anomalies sont plus marquées dans les groupes soumis à un régime hyperglucidique ou hyperlipidique.

Ces résultats confortent l'hypothèse que le sommeil est l'un des éléments clés de la prévention du diabète. L'analyse des informations inter- et intra-individuelles suggère que la durée du sommeil, son efficacité et l'heure d'endormissement sont des déterminants significatifs de la régulation glucidique et du contrôle glycémique postprandial.

En conclusion, cette étude souligne l'importance du sommeil comme facteur de mode de vie à cibler pour optimiser la régulation métabolique et l'état de santé. Aux recommandations « Mangez sain et bougez plus », il convient d'ajouter : « Dormez bien, dormez plus tôt et plus longtemps », pour favoriser l'équilibre de notre métabolisme.



Article commenté :

Impact of insufficient sleep on dysregulated blood glucose control under standardised meal conditions.

Tsereteli N, Vallat R, Fernandez-Tajes J et al. Diabetologia. 2021 Nov 30.

Sylvie Paquet
Diététicienne

Pour vos aides et soins à domicile, seulement 5 lettres à retenir :

SHD.LU

Découvrez
notre nouveau site web !

Accessible, clair et dynamique,
vous y trouverez tout pour
bien vivre chez vous.



**Vous appelez
le 40 20 80.
Nous aidons**



**Stifting
HËLLEF
DOHEEM**



Aidez vos patients à recevoir une guidance en temps réel et des astuces pratiques

Le nouveau lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® est équipé

d'un **Indicateur Dynamic d'Objectif ColourSure®** qui aide les patients à **comprendre** quand leur résultat est élevé, bas ou dans l'objectif, ou s'approche d'une valeur haute ou basse, afin qu'ils puissent agir avant de dépasser leur objectif.

et d'une fonction **Coach de Glycémie*** qui offre aux patients une **guidance personnalisée**, de la **compréhension**, et de la **motivation** pour qu'ils puissent agir afin d'**éviter des hypos-** et **hyperglycémies**.

Les décisions concernant le traitement doivent être basées sur le résultat numérique

Contactez le Service à la clientèle OneTouch au **800 25749** ou visitez **OneTouch.lu**

* Blood Sugar Mentor™

Guter Schlaf ist genauso wichtig wie gutes Essen und Bewegung

Die Auswirkungen des Schlafs auf die Blutzuckerbalance.

Schlaf, Ernährung und Bewegung sind für ein gesundes Gleichgewicht unseres Stoffwechsels unerlässlich. Mehrere Studien haben gezeigt, dass der Schlaf direkte Auswirkungen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes hat. Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Schlafqualität oder -dauer und der Blutzuckerkontrolle bei Typ-2-Diabetes und einige Studien belegen eine Assoziation zwischen Schlafapnoe und T2DM.

Die Beziehung zwischen Schlaf und Blutzuckerspiegel bei gesunden Personen musste noch erforscht werden. Dies war das Ziel einer Studie, die den Einfluss des Schlafs auf die Blutzuckerreaktion auf ein standardisiertes Frühstück (PDJS) untersuchte, um die Hypothese zu überprüfen, dass eine schlechte Schlafqualität die postprandiale Blutzuckerfläche erhöhen kann, wie es bei Typ-2-Diabetes beschrieben wurde.

Es wurden Daten von gesunden Erwachsenen aus der anglo-amerikanischen multizentrischen Interventionsstudie PREDICT analysiert.

Die Teilnehmer verzehrten zwei Wochen lang standardisierte Mahlzeiten, die energetisch (in Kalorien) identisch waren, im Krankenhaus oder zu Hause. Die Schlafeigenschaften wurden mithilfe eines tragbaren Actigraphen erforscht: Dauer, „Effizienz“, Zeitpunkt des Zubettgehens. Zur Messung der Blutzuckerschwankungen wurde ein kontinuierliches Glukosemonitoring durchgeführt.

Es wurden Daten von 953 gesunden Erwachsenen im Alter von 18 bis 65 Jahren analysiert, die 8395 Schlafeinheiten und Blutzuckerreaktionen umfassten.

Die Wirkung der Mahlzeiten wurde mit einem oralen Glukosetoleranztest (oral induzierte Hyperglykämie mit 75 g Glukose, OGHT) verglichen.

Die Ergebnisse zeigten einen signifikanten Zusammenhang zwischen den Schlafmerkmalen und dem postprandialen Blutzuckerspiegel. Außerdem interagiert die allgemeine Schlafqualität mit der Art der Mahlzeit: Nach schlechtem Schlaf (unzureichende Schlafdauer, fragmentierter Schlaf, spätes Einschlafen) wird der Blutzuckerspiegel stärker gestört, wenn die Ernährung kohlenhydrat- oder fettreich ist (im Vergleich zum OGTH).

Die Schlafeffizienz war unabhängig von der Art der Mahlzeit mit einem niedrigeren postprandialen Blutzuckerspiegel



verbunden. Späteres Einschlafen war ebenfalls mit signifikant höheren Blutzuckerspitzenwerten verbunden, sowohl zwischen verschiedenen Personen als auch bei ein und derselben Person.

Diese Studie berichtet zum ersten Mal über eine Interaktion zwischen der Schlafqualität und dem postprandialen Blutzuckerspiegel bei gesunden Personen. Schlechter Schlaf und spätes Einschlafen beeinträchtigen den postprandialen Blutzuckerspiegel am nächsten Morgen. Die Anomalien waren in den Gruppen, die eine kohlenhydratreiche oder lipidreiche Ernährung erhielten, stärker ausgeprägt.

Contour
Evolving with you

Découvrez la gestion facilitée du diabète.*
**Nouveau lecteur
CONTOUR®NEXT (connectable).**
Faites confiance à la lumière.

Nouveau



Mieux comprendre les résultats glycémiques¹ avec la fonction smartLIGHT®

Haute précision² prouvée de la célèbre tigette CONTOUR®NEXT

Evitez de se repiquer grâce à la fonction Second-Chance®³:
60 secondes pour réappliquer du sang sur la même tigette

Meilleur contrôle glycémique^{4,5} démontré avec l'application
gratuite CONTOUR®DIABETES

www.diabetes.ascensia.com



*La fonctionnalité smartLIGHT® aide à mieux interpréter les résultats glycémiques¹. L'application permet de s'investir plus activement dans l'autosurveillance de son diabète^{4,5}. Avec le compte à rebours de 60 secondes (pour prélever plus de sang), l'utilisateur sait exactement le temps qu'il lui reste pour ajouter plus de sang sur la même tigette².

References: **1.** Smartson online survey, Sweden 2017. 352 respondents: People with type 1 and type 2 diabetes, over 18 years old, who tested at least 4–7 times a day. Participants received free meter and tests strips. Survey funded by Ascensia Diabetes Care. **2.** Data on File. N=326. Ascensia Diabetes Care. CNext/CTV3 Study. Protocol no. GCA-PRO-2018-006-01. **3.** Market Research. Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners online market research, conducted April/May 2015. **4.** Stuhr A and Pardo S. Impact of Real-World Use of the CONTOUR®DIABETES App on Glycemic Control and Testing Frequency. Poster presented at the Diabetes Technology Meeting (DTM), November 8-10 2018, North Bethesda, Maryland, USA. **5.** Pardo S et al. Changes in Blood Glucose Excursions After at Least 180 Days Real-world Use of a New Smartphone Application for Blood Glucose Monitoring. Poster presented at the 12th International Conference on Advanced Technologies & Treatments For Diabetes (ATTD); February 20–23, 2019; Berlin, Germany.

© 2019 Ascensia Diabetes Care. All rights reserved. Ascensia, the Ascensia Diabetes Care logo, Contour, Smartlight and Second-Chance are trademarks and/or registered trademarks of Ascensia Diabetes Care.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC. All other trademarks are properties of their respective owners and are used solely for informative purposes. No relationship or endorsement should be inferred or implied.

Date de préparation: Juillet 2019. Code: G.DC.07.2019.PP-CN-Mtr-GBL-0016 / LMR-ADC-BE-2020054-G-FR





Diese Ergebnisse stützen die Hypothese, dass der Schlaf eines der Schlüsselemente der Diabetesprävention ist. Die Analyse der inter- und intraindividuellen Informationen legt nahe, dass die Schlafdauer, die Schlaffeffizienz und der Zeitpunkt des Einschlafens wichtige Determinanten der Glukoseregulierung und der postprandialen Blutzuckerkontrolle sind.

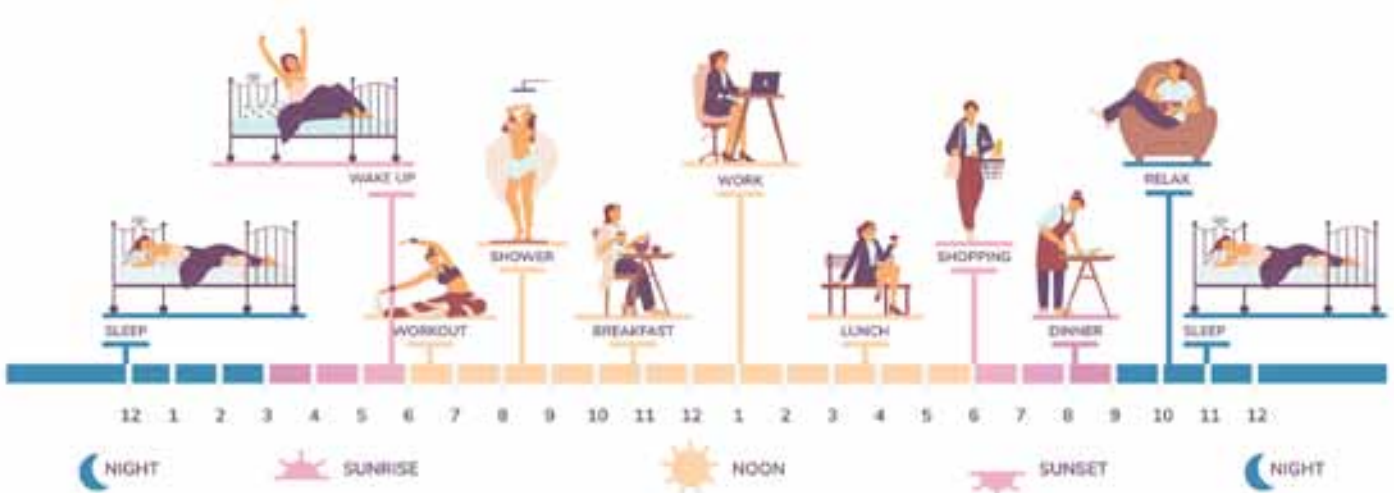
Kommentierter Artikel :

Impact of insufficient sleep on dysregulated blood glucose control under standardised meal conditions.

Tsereteli N, Vallat R, Fernandez-Tajes J et al. Diabetologia. 2021 Nov 30.

Sylvie Paquet
Diététicienne

Zusammenfassend unterstreicht diese Studie die Bedeutung des Schlafs als Lebensstilfaktor, der gezielt eingesetzt werden sollte, um die Stoffwechselregulation und den Gesundheitszustand zu optimieren. Die Empfehlungen „Iss gesund und bewege dich mehr“ sollten ergänzt werden durch „Schlafe gut, schlafe früher und länger“, um die Balance unseres Stoffwechsels zu fördern.



Nouveau

Système intelligent pour les patients sous injections multiples

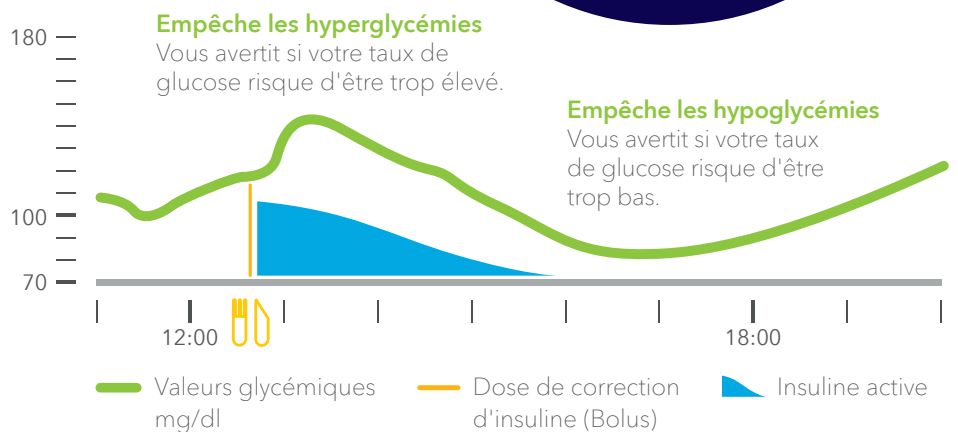
Une fois la dose d'insuline administrée, l'application InPen™ l'enregistre automatiquement, suit votre insuline active et vous envoie un rappel si vous avez oublié une prochaine dose.

Grâce à l'application InPen™, vous pouvez partager vos données d'insuline et de glucose avec votre professionnel de la santé.

Ce système combine des mesures du glucose en temps réel avec des alarmes prédictives et des doses de correction d'insuline adaptées à vos besoins. Cela empêche votre glycémie d'être trop élevée ou trop basse.^{1,2}



Système intelligent InPen™ avec système Guardian™ 4



Mesures du glucose en temps réel



Enregistrement automatique de la dose d'insuline administrée



Aide au calcul de la dose de correction d'insuline



Prédictions jusqu'à 60 minutes avant hypos et hypers



Rappels



Sans test capillaire³

Reportez-vous au manuel de l'appareil pour plus d'informations sur les instructions d'utilisation, les indications, les contre-indications, les mises en garde, les précautions et les effets secondaires possibles.

Références

1. Abraham SB, et al. Improved Real-World Glycemic Control With Continuous Glucose Monitoring System Predictive Alerts. *Journal of Diabetes Science and Technology* 2021; 15(1):91-97
2. Smith M, et al. ES, SIPs Improve Time Below Range in MDI Therapy, AMCP Congress 2020
3. Si les mesures du CGM ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes, vous devriez utiliser un glucomètre pour prendre des décisions concernant le traitement du diabète. Reportez-vous aux instructions d'utilisation du système.

Medtronic Belgium S.A.
Avenue du Bourgmeistre Etienne Demunter 5 | BE-1090 Bruxelles | rs.psdidiabetesfr@medtronic.com
BE Tél.: 0800 90805 | LUX Tél.: 800 27 441 | Depuis l'étranger : 0031 45 566 82 91

Pour plus d'informations, entrez l'URL dans votre navigateur ou scannez le code QR:

medtronic-diabetes.com/fr-BE/SmartMDI



Manger équilibré à petit budget c'est possible !

Aujourd'hui, limiter les dépenses est devenu indispensable pour de nombreuses familles. Pourtant, il n'est pas question de mettre de côté la qualité ou le plaisir d'une bonne alimentation. Des menus équilibrés avec un petit budget, c'est possible à condition d'adopter de bonnes habitudes. Voici des astuces pour bien manger sans se ruiner.

Comment cuisiner de façon économique ?

- **Essayer progressivement d'introduire des repas préparés soi-même.** Commencer par des menus « faciles à cuisiner » avec un nombre limité d'ingrédients (max. 5 ingrédients). Avec le temps et la pratique, la préparation sera de plus en plus facile et rapide. Oser et tester est une bonne manière de progresser, laissez-vous aider par des livres de cuisine ou des petits films sur internet qui expliquent les différentes étapes de préparation. De nombreuses personnes peuvent également se détendre en cuisinant, cela détourne les mauvaises pensées et stimule la propre créativité.
- **Cuisiner de bons plats « maison »** en grande quantité revient généralement moins cher que d'acheter les plats préparés du commerce. Le surplus de préparation peut être congelé en vue de repas ultérieurs ou accommodé différemment les jours à venir. Par exemple avec un reste de viande ou de poisson, on prépare des hachis ou des boulettes, avec des légumes, une purée, une soupe, une quiche ou un gratin, avec des féculents (riz, pâtes...) une salade composée, avec du pain rassis du pain perdu, avec des fruits abîmés de la compote. Cela permet d'éviter de jeter les restes et ainsi de limiter le gaspillage et de gagner du temps en cuisinant.
- **Établir les menus à la semaine** en fonction de ce qui reste dans les placards et le réfrigérateur.
- **Privilégier les fruits et légumes de saison** pour planifier les menus. Ils sont généralement moins chers. C'est aussi à cette période qu'ils possèdent les meilleures qualités nutritives et gustatives par rapport à ceux importés ou cultivés sous serre. De plus, leur variété réduit la monotonie.
- **Préférer acheter des produits bruts** p.ex. au niveau des produits surgelés ou autres, peu transformés plutôt que des plats préparés. Ces produits sont plus abordables et en général plus sains. Cela permet de contrôler les ingrédients qui entrent dans l'élaboration d'un plat et de réduire certains apports comme le sel, les matières grasses, le sucre, l'ajout d'additifs comme des conservateurs, colorants, exhausteurs de goûts etc. En effet, les plats préparés « bon marché » à petit prix sont souvent très pauvres en vitamines, minéraux et fibres et la consommation régulière de ces plats peut causer à long terme des carences ou alors des effets néfastes sur les papilles gustatives ou la santé (poids, tension artérielle...).
- **Adopter les produits surgelés « nature »** : ceux-ci sont souvent moins chers que les produits frais. Ils sont pratiques, car ils sont prêts à l'emploi et leur qualité nutritionnelle est bien préservée. Leurs qualités nutritionnelles sont proches des produits frais, car le conditionnement de ces produits a lieu aussitôt après leur récolte. Ils permettent aussi de céder à une envie « hors saison ».



Gesond lessen

- **Garder les sorties au restaurant pour des occasions spéciales.** Manger au restaurant est bien plus cher que manger chez soi. Vu que la plupart des restaurants servent des portions plus grandes que ce qui est nécessaire, il est intéressant d'emporter le reste du plat chez-soi et de le déguster avec un accompagnement fait maison.

Comment optimiser les achats alimentaires ?

Pour concilier budget serré et équilibre alimentaire, il est indispensable d'optimiser ses courses, c'est-à-dire de ne pas faire de dépenses superflues et d'acheter au juste prix. Planifier ses achats alimentaires permet de faire des économies. La sélection de ses magasins et l'adoption de certaines attitudes, telles que la comparaison des prix au kilo, le repérage des promotions, etc., peuvent contribuer à limiter ses dépenses. Voici quelques astuces :

Avant de faire ses courses :

- **Préparer une liste de courses à l'avance**, en essayant de prévoir les menus de la semaine à venir. Essayer de n'acheter que les quantités nécessaires en se tenant strictement à la liste. Des achats superflus sont alors évités et la tentation d'achats excessifs est réduite (biscuits, bonbons, sodas...)
- Pour éviter le gaspillage, il est intéressant de **faire régulièrement un inventaire des stocks pour consommer les produits à temps**. Les produits avec une date de durabilité minimale sur l'emballage avec la mention « à consommer de préférence avant le » peuvent se manger au-delà de la date indiquée sans danger pour la santé, à condition qu'ils soient bien stockés. Ranger les placards et le réfrigérateur de telle sorte que le premier entré est le premier à sortir.



- Essayer de **ne pas partir faire les courses le ventre vide**. Faire les courses en ayant faim, c'est augmenter le risque de craquer sur des achats impulsifs (surtout des aliments de plaisir gras et sucrés), des produits dont on aurait pu se passer.

Au magasin :

- Ne pas hésiter à **comparer les produits entre eux**, que ce soit pour leur prix ou pour leur valeur nutritionnelle. Comparer les prix au kilo ou au litre des différentes marques, permet d'identifier le meilleur rapport qualité-prix. Ne pas oublier de penser aux produits blancs du magasin, ils sont souvent de qualité équivalente aux grandes marques, mais à un prix moindre.
- **Etre vigilant vis-à-vis des promotions**, il est important de vérifier que ce sont effectivement de bonnes affaires. La présence de produits en bout de rayon ou à la hauteur des yeux ne signifie pas qu'ils soient meilleur marché.
- **Faire attention aux dates limites de consommation et aux conditionnements**, les quantités proposées doivent être adaptées à vos besoins et à vos capacités de stockage. Beaucoup de produits alimentaires sont moins chers lorsqu'ils sont achetés en plus grande quantité. Souvent, le prix au kilo est fortement revu à la baisse. Vous pouvez ainsi stocker les produits secs tels que les céréales, les légumineuses, les farines, ... qui se conservent facilement dans les placards. Pour les produits frais, comme les viandes et les poissons, ne pas hésiter à acheter en gros et à les surgeler dans le congélateur. Faire attention aux présentations « mini », aux produits conditionnés en sachets individuels ou prédécoupés, ainsi qu'aux produits dits « à cuisson rapide » : ils sont souvent plus chers.
- Ne passer que dans les rayons concernés par la liste des courses pour ne pas être tenté par des achats « superflus ».
- Certains marchands de fruits et légumes, mais aussi des grandes surfaces proposent des paniers de fruits et légumes un peu abîmés ou mal calibrés, souvent délaissés car ils ne rentrent pas dans les « standards ». Ces produits sont tout aussi bons et moins chers.

Comment suivre les recommandations nutritionnelles ?

En suivant les recommandations nutritionnelles, il est possible de manger sainement avec un budget modeste en repérant dans chaque groupe d'aliments, des aliments qui ont des apports nutritionnels équivalents et de bonne qualité, mais moins coûteux.

- **Boire de l'eau du robinet** : L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme et la moins chère ! Les boissons sont souvent très chères et elles occupent parfois une part importante du budget alimentation. Consommer avec modération les jus, les sodas et les boissons alcoolisées, ils sont très caloriques et riches en sucres.
- **Manger 5 portions de fruits et légumes par jour**, en privilégiant les fruits et légumes de saison, surgelés ou en conserve. Penser aux compotes, coulis, salades, ou soupes pour éviter de jeter les fruits et les légumes trop mûrs ou légèrement abîmés.
- **Manger des féculents à chaque repas**, en optant pour des aliments simples, peu transformés, comme les pommes de terre, les légumes secs (lentilles, flageolets, pois chiches...), le pain (complet ou aux céréales), le riz, les pâtes...
- **Consommer 2-3 produits laitiers par jour**, il est recommandé de varier (lait, fromage, yaourt,...). Les yaourts naturels bénéficient d'un bon rapport qualité nutritionnelle et prix. Il est mieux de sucrer soi-même les yaourts en ajoutant par exemple des morceaux de fruits, de la compote, un peu de confiture ou un peu de sucre. En effet, les yaourts sucrés ou aux fruits sont souvent trop sucrés et plus chers.
- **Consommer des protéines 1 à 2 fois par jour.**
 - Concernant la **viande**, le prix d'un produit peut varier en fonction des morceaux (morceaux à mijoter reviennent le moins cher), des lieux de vente et de production, et des moments de l'année.
 - Il est conseillé de manger du **poisson ou des fruits de mer** 2 fois par semaine. Le poisson et les fruits de mer frais ou surgelés sont à privilégier, mais les conserves de poissons telles que le maquereau, les sardines, le thon... sont aussi une bonne alternative, d'autant plus qu'ils sont sources d'oméga 3 indispensables à l'organisme. Essayer alors d'opter pour des versions au citron ou à la tomate, moins grasses, ou à l'huile d'olive, de meilleure qualité que celle de tournesol.
 - La viande et le poisson sont des produits qui reviennent vite chers. Ils peuvent être facilement remplacés par les **œufs** qui sont peu chers et constituent une source de protéines de bonne qualité biologique. Ils peuvent être déclinés sous toutes les formes : en omelettes, en gratins, en quiches, en flans, à la coque, durs, brouillés, mollets, pochés...
 - Il n'est pas forcément nécessaire d'avoir des protéines animales à chaque repas pour manger équilibré. Penser



aux protéines végétales comme **les légumes secs (ou légumineuses)** tels que les lentilles, haricots rouges, haricots blancs, secs, pois cassés, pois chiches, fèves,... ou les produits de soja, comme le tofu qui sont bons pour la santé et très économiques. Il est vrai que les protéines animales coûtent souvent plus cher que les protéines végétales. Il est important d'associer les légumes secs avec des céréales ou des produits laitiers au cours du même repas (pour la complémentarité des acides aminés), ainsi la valeur biologique des protéines pourra être améliorée et apporter à l'organisme les mêmes protéines que l'on peut retrouver dans la viande ou le poisson. Exemples: couscous aux pois-chiches, riz au lait, salade de pâtes avec lentilles et fromage,... Les légumineuses ont l'avantage d'apporter des protéines sans graisses saturées, contrairement à la viande. Il est recommandé d'en manger minimum une fois par semaine.

- **Limitier les aliments contenant des « calories vides »**, aliments industriels transformés sous emballage p.ex. biscuits, gâteaux, chips, sucreries, pâtisseries, chocolat, brioches, boissons sucrées telles que sodas, jus de fruits, thé glacé..., alcool, glaces et desserts industriels. Les « calories vides » sont des calories qui contribuent à l'apport calorique total, mais qui fournissent peu ou pas de nutriments intéressants et surtout du sucre raffiné et des graisses de mauvaise qualité. De plus, ces aliments n'ont pas d'action sur la satiété, car ils sont très rapidement absorbés, puis stockés. Ils coûtent cher et ne nourrissent pas l'organisme. Il est donc primordial de limiter ce type d'aliments, qui sont susceptibles d'être liés au développement de nombreuses maladies chroniques modernes.

Delphine Schumacher
Diététicienne

Driving change for sustainable, long-term impact

Learn about our **commitment**



Gesund essen mit wenig Geld ist möglich!

Heutzutage ist es für viele Familien unerlässlich, die Ausgaben zu begrenzen. Trotzdem muss man nicht auf die Qualität oder den Genuss einer gesunden Ernährung verzichten. Ausgewogene Menüs mit einem kleinen Budget sind möglich, wenn man sich einige Gewohnheiten aneignet. Hier sind einige Tipps, wie man gut essen kann, ohne sich zu ruinieren.

Wie kann man günstig kochen?

- **Schrittweise versuchen, selbst zubereitete Mahlzeiten einzuführen.** Mit „einfachen Zubereitungen“ mit einer begrenzten Anzahl von Zutaten (max. 5 Zutaten) anfangen. Mit der Zeit und Übung wird die Zubereitung immer einfacher und schneller. Sich trauen und ausprobieren ist eine gute Möglichkeit, Fortschritte zu machen. Ferner können Kochbücher oder kleine Filme im Internet helfen, die einzelnen Zubereitungsschritte zu erklären. Viele Menschen können beim Kochen auch entspannen, es lenkt von schlechten Gedanken ab und fördert die eigene Kreativität.
- **Gute „hausgemachte“ Gerichte in großen Mengen zu kochen** ist in der Regel billiger als der Kauf von Fertiggerichten aus dem Handel. Überschüssige Zubereitungen können für spätere Mahlzeiten eingefroren oder in den nächsten Tagen anders zubereitet werden, z.B. können Fleisch- oder Fischreste zu Hackfleisch oder Frikadellen verarbeitet werden, Gemüse kann zu Püree, Suppe, Quiche oder Auflauf weiterverarbeitet werden, aus Reis oder Nudeln kann ein gemischter Salat hergerichtet werden, aus altem Brot kann ein „Armer Ritter“ zubereitet werden, beschädigtes Obst kann zu Kompott gekocht werden. Dadurch wird das Wegwerfen von Resten vermieden und so die Verschwendung eingedämmt und Zeit beim Kochen gespart.
- **Wöchentliche Menüs erstellen** auf der Grundlage von dem, was noch in den Schränken und im Kühlschrank vorhanden ist.
- **Obst und Gemüse der Saison bevorzugen**, also die Menüs planen unter Verwendung von Lebensmitteln der Saison. Sie sind in der Regel billiger. Zu dieser Zeit haben diese Lebensmittel auch die besten Nähr- und Geschmackseigenschaften im Vergleich zu importierten oder in Gewächshäusern angebauten Produkten. Außerdem verringert ihre Vielfalt die Eintönigkeit.
- **Den Kauf von „unverarbeiteten Produkten“ bevorzugen** z.B. Tiefkühlkost oder frische Produkte, die wenig verarbeitet sind. Diese Produkte sind meist erschwinglicher als Fertiggerichte. So kann man die Zutaten, die in ein Gericht einfließen, kontrollieren und bestimmte Zusätze wie Salz, Fett, Zucker, Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker usw. reduzieren. Der regelmäßige Verzehr solcher Fertiggerichte kann langfristig zu Mangelerscheinungen führen und sich somit auf die Gesundheit (Gewicht, Blutdruck usw.) auswirken.
- **Auf „naturbelassene“ Tiefkühlprodukte umsteigen**, diese sind oft günstiger als frische Produkte. Sie sind praktisch, da sie sofort verzehrfertig sind und ihre Nährwertqualität gut erhalten bleibt. Die Nährwerte sind ähnlich wie bei frischen Produkten, da sie sofort nach der Ernte verpackt werden. Sie ermöglichen es auch, einem Verlangen „außerhalb der Saison“ nachzugeben.



- **Restaurantbesuche für besondere Anlässe beibehalten.** In einem Restaurant zu essen ist viel teurer als zu Hause. Da Restaurants teilweise größere Portionen als nötig servieren, lohnt es sich, die Reste des Gerichts mit nach Hause zu nehmen und mit einer selbstgemachten Beilage zu kombinieren.

Wie kann man den Lebensmitteleinkauf optimieren?

Um ein knappes Budget und eine ausgewogene Ernährung miteinander zu vereinbaren, ist es unerlässlich, den Einkauf zu optimieren, d.h. keine überflüssigen Ausgaben zu tätigen und zum richtigen Preis einzukaufen. Wer seinen Lebensmitteleinkauf plant, kann Geld sparen. Die Auswahl der Geschäfte und das Einhalten bestimmter Verhaltensweisen, wie der Vergleich von Kilopreisen, das Aufspüren von Sonderangeboten usw., können dazu beitragen, die Ausgaben zu begrenzen. Hier einige Tipps:

Vor dem Einkaufen:

- **Eine Einkaufsliste im Voraus vorbereiten** und versuchen, den Speiseplan für die kommende Woche zu planen. Versuchen, nur die benötigten Mengen einzukaufen und sich an die Liste zu halten. Überflüssige Einkäufe werden so vermieden und die Versuchung, zu viel zu kaufen, wird verringert (Kekse, Süßigkeiten, Limonaden...).
- Um Verschwendung zu vermeiden, lohnt es sich, **regelmäßig eine Bestandsaufnahme der Vorräte zu machen, um die Produkte rechtzeitig zu verbrauchen.** Produkte mit einer Mindesthaltbarkeit und dem Hinweis „mindestens haltbar bis“ auf der Verpackung können auch nach dem angegebenen Datum, bei guter Lagerung, ohne Gefahr für die Gesundheit verzehrt werden. Schränke und Kühlschrank so einräumen, dass die ältesten Produkte zuerst verbraucht werden.



- **Nicht mit leerem Magen einkaufen gehen.** Wer hungrig einkaufen geht, erhöht das Risiko von Spontankäufen (vor allem fettige und süße Genussmittel), d.h. Produkte auf die man hätte verzichten können.

Im Geschäft:

- Nicht zögern, **Produkte miteinander zu vergleichen**, sei es in Bezug auf den Preis oder den Nährwerten. Wenn man die Preise pro Kilo oder Liter der verschiedenen Marken vergleicht, hilft dies, das beste Preis-Leistungs-Verhältnis zu ermitteln. Auch an die Eigenmarken des Ladens denken, die oft die gleiche Qualität wie die großen Marken haben, aber zu einem niedrigeren Preis angeboten werden.
- **Wachsam gegenüber Sonderangeboten sein**, es ist wichtig zu überprüfen, ob es sich tatsächlich um Schnäppchen handelt. Produkte am Ende des Regals oder in Augenhöhe bedeuten nicht, dass sie billiger sind.
- **Auf die Mindesthaltbarkeitsdaten und Packinhalte achten**, die angebotenen Mengen sollten den Bedürfnissen und Lagerkapazitäten entsprechen. Viele Lebensmittel sind billiger, wenn sie in größeren Mengen gekauft werden, bei diesen Produkten wird der Preis pro Kilogramm nach unten korrigiert. So können Trockenprodukte wie Getreide, Hülsenfrüchte, Mehl,... die sich leicht aufbewahren lassen, in Schränken gelagert werden. Bei frischen Produkten wie Fleisch und Fisch sollte man nicht zögern, in großen Mengen zu kaufen und sie im Gefrierschrank aufbewahren. Auf „Mini“-Aufmachungen, einzeln verpackte oder vorgeschnittene Produkte und sogenannte „Schnellkoch“-Produkte achten, diese sind oft viel teurer.
- Nur in die Abteilungen gehen, die von der vorbereiteten Liste betroffen sind, um nicht zu „überflüssigen“ Einkäufen verleitet zu werden.
- Einige Obst- und Gemüsehändler, aber auch Supermärkte bieten Körbe mit etwas beschädigtem oder falsch kalibriertem Obst und Gemüse an, das oft vernachlässigt wird, weil es nicht in die „Standards“ passt. Diese Produkte sind aber genauso gut und preiswerter.

Wie kann man den Ernährungsempfehlungen folgen?

Wenn die Ernährungsempfehlungen befolgt werden, kann man sich auch mit einem bescheidenen Budget gesund ernähren. Man muss nur in jeder Lebensmittelgruppe Lebensmittel ausfindig machen, die einen geeigneten Nährstoffgehalt haben und von guter Qualität sind, aber weniger kosten.

- **Leitungswasser trinken:** Wasser ist das einzige Getränk, das für unseren Körper unentbehrlich ist, und das billigste Getränk. Säfte, Limonaden und alkoholische Getränke in Maßen konsumieren, sie sind sehr kalorienreich und zuckerhaltig.
- **5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag essen,** wobei saisonales, tiefgefrorenes oder konserviertes Obst und Gemüse bevorzugt werden soll. An Kompotte, Soßen, Salate oder Suppen denken, um zu vermeiden, dass überreifes oder leicht beschädigtes Obst und Gemüse verloren geht.
- **Zu jeder Mahlzeit stärkehaltige Lebensmittel essen.** Einfache, wenig verarbeitete Lebensmittel wählen wie Kartoffeln, Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen...), Brot (Vollkorn- oder Getreidebrot), Reis, Nudeln....
- **2-3 Milchprodukte pro Tag** verzehren, es wird empfohlen, zu variieren (Milch, Käse, Joghurt...). Naturjoghurt hat ein gutes Nährwert/Preis Verhältnis. Es ist besser, den Joghurt selbst zu süßen, indem man z. B. Fruchtstücke, Kompott, ein wenig Marmelade oder etwas Zucker hinzufügt. Gesüßte Joghurts oder Joghurts mit Früchten sind oft zu süß und teuer.
- **1- bis 2-mal täglich Eiweiße** zu sich nehmen.
 - Bei **Fleisch** kann der Preis je nach Fleischstück (Schmorstücke sind am billigsten), Verkaufs- und Produktionsort und Jahreszeit variieren.
 - Es wird empfohlen, zweimal pro Woche **Fisch oder Meeresfrüchte** zu essen. Frischer oder tiefgefrorener Fisch und Meeresfrüchte sind zu bevorzugen, aber auch Fischkonserven wie Makrele, Sardinen, Thunfisch usw. sind eine gute Alternative, zumal sie Omega-3-Fettsäuren enthalten, die für den Körper unerlässlich sind. Zubereitungen mit Zitrone oder Tomate sind zu bevorzugen, da diese weniger fettig sind. Ferner sind Zubereitungen mit Olivenöl von besserer Qualität als solche mit Sonnenblumenöl.
 - Fleisch und Fisch sind sehr teure Produkte. Sie können leicht durch **Eier** ersetzt werden, die billig sind und eine Eiweißquelle von hoher biologischer Qualität darstellen. Eier können in allen Formen angeboten werden: als Omelette, Gratin, Quiche, Pudding, gekocht, hart, gerührt, weich, pochiert....
 - Man muss nicht unbedingt zu jeder Mahlzeit tierische Eiweiße essen, um sich ausgewogen zu ernähren. An pflanzliche Eiweiße denken wie **Hülsenfrüchte:** Linsen,



Kidneybohnen, weiße Bohnen, getrocknete Bohnen, Spalterbsen, Kichererbsen, Saubohnen oder Sojaprodukte wie Tofu, die gesund und sehr günstig sind.

- Es stimmt, dass tierische Eiweiße oft mehr kosten als pflanzliche Eiweiße. Es ist wichtig, Hülsenfrüchte mit Getreide oder Milchprodukten während derselben Mahlzeit zu kombinieren (wegen der sich ergänzenden Aminosäuren), so kann die biologische Wertigkeit der Eiweiße verbessert werden und dem Körper die gleichen Eiweiße zugeführt werden, die auch in Fleisch oder Fisch enthalten sind, Beispiele: Couscous mit Kichererbsen, Milchreis, Nudelsalat mit Linsen und Käse,... Hülsenfrüchte haben den Vorteil, dass sie im Gegensatz zu Fleisch Eiweiße ohne gesättigte Fettsäuren liefern. Es wird empfohlen, mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte zu essen.

- **Lebensmittel mit „leeren Kalorien“ einschränken:** industriell verarbeitete, verpackte Lebensmittel wie z.B. Kekse, Kuchen, Chips, Süßigkeiten, Gebäck, Schokolade, Brötchen, zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, Fruchtsäfte, Eistee ..., Alkohol, Eiscreme und industriell hergestellte Desserts. „Leere Kalorien“ sind Kalorien, die zwar zur Gesamtkalorienaufnahme beitragen, aber nur wenige oder gar keine interessanten Nährstoffe liefern, sondern vor allem raffinierten Zucker und minderwertige Fette. Außerdem haben diese Lebensmittel keine sättigende Wirkung, da sie sehr schnell aufgenommen und dann gespeichert werden. Sie kosten viel Geld und versorgen den Körper nicht mit Nährstoffen. Es ist daher sehr wichtig, diese Art von Lebensmitteln einzuschränken, da sie mit der Entwicklung vieler moderner chronischer Krankheiten in Verbindung gebracht werden.

Delphine Schumacher
Diététicienne

Bodding version salée

Recette traditionnelle Bruxelloise 100% anti gaspi, aussi appelé pudding au pain, pudding du Nord, « pain de chien » ou gâteau du pauvre.

La base est du pain rassis trempé, mais cela fonctionne aussi avec du pain frais ou différents types de pain : blanc, complet, aux graines, sans gluten, etc.

La version salée est moins connue que la version sucrée ; elle permet d'introduire les restes de légumes et de viande (bacon, jambon, ...), volaille (poulet, filet de volaille,...), poisson (thon en conserve, saumon fumé, crustacés, ...), œufs, alternatives végétales (tofu, seitan, légumes secs...).

Version salée pour 16 petites parts de 100 g

- 400 g de pain rassis
- 600 ml lait-demi écrémé
- 4 œufs
- 3 tranches de jambon coupées en dés ou 100g de dés de dinde fumées ou de bacon maigre
- 600 g de légumes de saison (légumes frais préparés ou un mix avec des restes ou complété avec un bocal/conserve de légumes non préparés)
- 1 càs. de crème fraîche épaisse allégée ou de yaourt grec
- 50 g fromage râpé
- Sel, poivre, muscade, ail selon goût



Dans un grand saladier, couper le pain et le jambon en petits morceaux.

Y ajouter les œufs préalablement battus avec le lait, le fromage râpé, la crème et les épices. Ajouter les légumes. Laisser tremper jusqu'à absorption du liquide en remuant de temps en temps (selon la consistance du pain, cela peut prendre 20 minutes ou toute une nuit).

Remarque : plus le pain est coupé finement, plus la texture sera homogène. En fonction que les légumes ajoutés sont « secs » ou « mouillés », il sera peut-être nécessaire d'adapter l'ajout ou pas de lait, afin d'obtenir une pâte humide.

Verser la préparation dans un plat à gratin huilé et légèrement fariné et cuire dans un four préchauffé environ 45 minutes à 1h15 à 180°C (selon la consistance de la préparation). Vérifier régulièrement que le dessus du bodding ne brûle pas (sinon couvrir d'une feuille d'aluminium)

L'intérieur du bodding doit rester un peu humide. Contrôler à l'aide d'une pointe de couteau.
Une part apporte 16g de glucides !

Suggestions : servir chaud ou froid, des petites parts en entrée ou en amuse-bouche, ou 4 parts par personne en plat principal accompagné d'une salade de crudités.

Version sucrée – environ 20 parts de 60-65g

- 400 g de pain rassis
- 600 ml de lait-demi écrémé
- 30 g de sucralose cristallisé (Sugarly)
- 1 gousse de vanille (ou à défaut de l'arôme vanille)
- 4 œufs

Optionnel :

- 100-150g de raisins secs ou de pépites de chocolat
- 1 cuillère à soupe de rhum brun (10 ml)
- ½ tasse de café fort
- 2 grosses cuillères à café de cannelle
- 1 pomme coupée en petits morceaux

Même procédure que la version salée, mais avec un temps de cuisson inférieur : +/- 45 minutes. Remarque : faire chauffer légèrement le lait pour y ajouter la pulpe du bâton de vanille

Une part de ce gâteau apporte 25 g de glucides !

Suggestions : servir avec un filet de crème anglaise ou de yaourt à la vanille

Eintopf mit verschiedenem Gemüse

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 200 g Wirsing
- 100 g Zucchini
- 100 g Champignons
- 1 Bund Basilikum (20 g)
- ½ Bund Petersilie (10 g)
- 2 Zweige Oregano
- 2 Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 50 g Parmesan
- Salz, Pfeffer



Quelle: EatSmarter.de

Zubereitung :

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden, Sellerie putzen, schälen fein würfeln, Wirsing putzen, waschen und in breite Streifen schneiden, Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen, feinblättrig schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Tomaten heiß überbrühen, kalt abschrecken, Haut abziehen, fein würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, mit Brühe ablöschen, Lorbeerblatt dazugeben. Möhren und Sellerie dazugeben, 5 Minuten zugedeckt dünsten, Wirsing und Pilze dazugeben, weitere 4 Minuten köcheln lassen. Tomaten und Zucchini dazugeben, 3 Minuten köcheln.

3. Vor dem Servieren den Eintopf mit Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kräutern und geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipps: Jede Menge verschiedene Gemüsereste können für diesen Eintopf aufgebraucht werden.



Vous êtes une personne diabétique, Help, votre partenaire santé à domicile, est à vos côtés !

Le rôle des professionnels de santé de Help est d'informer, de sensibiliser et de participer à l'éducation thérapeutique de la personne diabétique, ainsi que son entourage, afin qu'elle soit en mesure de contribuer elle-même à maintenir ou améliorer sa qualité de vie :

- en acquérant les connaissances et compétences nécessaires au bon contrôle de sa maladie,
- en l'informant sur les mesures à prendre en cas d'hypo- ou d'hyperglycémie,
- en lui enseignant les gestes utiles comme l'auto-surveillance,
- en la sensibilisant à l'importance du bon suivi de son traitement,
- en la motivant et en l'aidant à adapter son mode de vie via des conseils hygiéno-diététiques personnalisés.

Les soignants du réseau Help assurent également un suivi régulier de la personne diabétique via des paramètres tels que le contrôle de la glycémie, de l'état des pieds, de la tension artérielle, de la peau ou du comportement alimentaire et en collaborant étroitement avec le médecin traitant. Ils jouent également un rôle primordial en matière de prévention dans la survenue de complications de la maladie.

Vous voulez des informations ?

Contactez-nous !

Tél. 26 70 26

✉ info@help.lu

🌐 www.help.lu

📘 [reseau.help](https://www.facebook.com/reseau.help)

help^o
All Dag ass e gudden Dag

Dir hutt d'Wuert



De Stilsfer Joch um Vëlo

Den 12. Juli hat ech während menger Vakanz e klengen Tour vun 63 Kilometer geplangt. Um Programm d'Stilfser Joch (op italienesch : Passo dello Stelvio) e Gebirgspass an den Ortler-Alpen.



Mat enger Héicht vun 2757 iwwer dem Mieresspiegel ass d'Stilfser Joch den héchste Biergpass an Italien, an no dem Col de l'Iseran den zweethéchst asphaltéierte Pass vun den Alpen.

Mat sengen 48 ‚Haarnadelkurven‘ géllt de Stelvio ënner de Vëlosportbegeescherten als „Kinnigin vun den Alpepäss“.

Den Depart wor moies géint 1/9 vu Prad am Stilsferjoch op 915 Meter (um Fouss vun der Passstrooss).

No 2 Stonne 24 sinn ech uewen um Pass ukomm, ënnerwee e puer Pause gemaach fir Fotoen, an nach eng Kéier op 1.863m de Bidon opgefëllt.

Main Zockerspiegel war relativ konstant, eng Madeleine, Müsliriegel a mat „Nuun Hydration Electrolytes“ am Bidon, hat ech bis op d'Arrivée nach ongeféier 80 mg/dl iwwreg.

No der Foto, enger Stärkung ‚Europas höchste Bratwurst‘ an enger neier Tenue vu menger Giedel offrëiert, si mir iwwer den Umbrailpass a Santa Maria Val Müstair duerch d'Schwäiz nees zeréck op Prad.

Gilles Kirsch



Le Diabète ? vous concerne *



Association
Luxembourgeoise
du Diabète

ALD

Maison du
Diabète



>> Intéressés ?

Alors contactez - nous !



* www.ald.lu

* T: 48 53 61

* E: info@ald.lu



>> La Maison du Diabète est à votre disposition

* 143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg
(lundi, mercredi, vendredi: de 9h00 à 16h00)

* 40, avenue Salentyng
L-9040 Ettelbrück
(jeudi matin, uniquement sur rdv)

>> La Maison du Diabète de l'ALD vous propose :



- o une permanence téléphonique
- o un accueil pour les personnes diabétiques et leurs familles
- o des conseils personnalisés par des professionnels spécialisés
- o des séances d'éducation en groupe
- o des activités sociales et sportives
- o de la documentation, une bibliothèque
- o des conférences, formations...



City Tour mam Vëlo

Am Juli, bei schéinstem Wieder, hat d'ALD zesumme mat VeloSophie e guidéierten Tour mam Vëlo duerch d'Stad organiséiert. Niewent den Haaptattraktiounen vun der Stad, hu mir charmant Säitestroossen a geheim Plazen entdeckt, déi ee soss net gesäit a mir krute flott bekannten a manner bekannten Anekdoten verzielt.



Dr Georges MICHEL

Präsident ALD 1979-2001

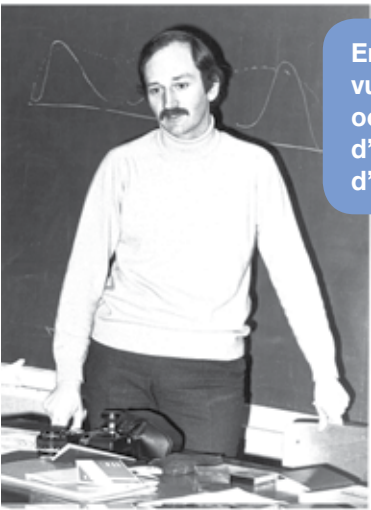
Éirepräsident bis 2022

E Pionéier vun der Diabetologie zu Lëtzebuerg huet eis leschte Mount verlooss. Als Initiator a Matbegrënner vun onser Associatioun, huet hien duerch seng Iddien a säin onermiddlechen Engagement Villes am Ëmgang mam Diabetes, am Interess vum Patient, hei am Land verbessert.



Well him vun Ufank u bewusst war, wéi wichteg d'Informatioun an d'Ënnerstëtzung fir Leit mat enger chronischer Krankheet, an dësem Fall den Zocker, wier, huet hien 1979, mat e puer Patienten an Infirmieren, d'ALD gegrënnt.

Mat vill Engagement huet hien un den Aktivitéite vun der ALD deelgeholl an sech och net gescheit, aktiv matzespillen!



Eng vun den Haaptaktivitéite vun der ALD waren och schonn deemools d'Informatioun an d'Schoulunge fir Patienten.



2003, bei der Aweigung vun der Maison du Diabète.



Bei de Feierlechkeeten fir 30 Joer ALD, goufen d'Membere vun der éischer Stonn geéiert.

De Roger Leiner huet vill Joren enk mat der ALD zesumme geschafft, a wou d'ALD 20 Joer gefeiert huet, krut den Dr Michel seng ganz perséinlech Karikatur geschenkt.



2001 huet hien, no 22 Joer, d'Präsidentschaft vun der ALD un de Roger Wirion weiderginn, mee ass als Eirepräsident weider ganz aktiv bliwwen a stoung der ALD mat Rot an Dot zur Säit. No weideren 20 Joer war hien och mat dobäi, fir eisem haitege Präsident, dem Roger Behrend, ze gratuléieren.

Als Expert war hien Uspriechpartner fir vill öffentlech Instanzen, am In- an Ausland, an och Politiker woussten säi Wëssen a säin Engagement ze schätzen.





Trotz senger Krankheet, ass den Dr Michel bis zum Schluss eiser Associatioun trei bliwwen. D'lescht Joer ass hien nach am Numm vun der ALD um „Relais pour la Vie“ matgaangen an huet op der Generalversammlung eng interessant Konferenz zu den 100 Joer vun der Entdeckung vum Insulin gehalen.



Fir all dat, a nach villes méi, soe mir dem Dr Michel Merci, hie wäert ëmmer e Stéck vun der ALD bleiwen. Mat him verléiere mir e geschätzten Expert, en onermiddleche Mataarbechter an e gudde Frënd.

In Memoriam

Madame Annette MAJERUS-MILENKOWITSCH

Docteur Georges MICHEL

Monsieur Fred BECKER

Monsieur Nico SCHWEICH

Toutes nos condoléances aux familles en deuil et un grand merci pour les généreux dons au profit de l'ALD



Agenda



November
14

Cours : 14:00-16:00
Das Flash-System / Le système « Flash » (4 Treffen/séances)

November
07

Cours : 17:30-19:30
Bunte Vielfalt ohne Fleisch /
Une alimentation multicolore sans viande

November
16

Cours : 17:30-19:30
Ernährung und Bluthochdruck /
Alimentation et hypertension artérielle

November
23

Cours : 14:00-16:00
Augen und Diabetes / Diabète et yeux

Dezember
07

Cours : 17:30-19:30
Die richtige Wahl der Fette / Le bon choix des graisses



VOUS ÊTES DIABÉTIQUE ? UNE PERSONNE DE VOTRE ENTOURAGE EST DIABÉTIQUE ?

Les **services de prise en charge à domicile Päiperléck** concilient leur savoir, leur savoir-faire et leur savoir-être dans le domaine de la diabétologie pour une prise en charge optimale.

Par ses compétences spécifiques dans le domaine de l'accompagnement du patient diabétique, nos équipes pluridisciplinaires maîtrisent la démarche en diabétologie moderne qui implique une approche globale du patient.

Les mots-clés qui définissent notre approche sont :

- **sensibiliser** au quotidien les personnes à risque de diabète,
- **prodiguer** les conseils adaptés aux situations grâce à une bonne connaissance de la maladie en vue de prévenir l'apparition de complications,
- **analyser** la situation bio-psycho-sociale du patient et proposer un suivi éducatif personnalisé pour une gestion autonome ou semi-autonome de la maladie,
- **la pluridisciplinarité** en combinant le suivi de nos soignants avec celui de nos diététiciennes et thérapeutes,
- **une présence** aussi régulière que nécessaire et une vue positive afin d'encourager un maximum nos patients dans leur quotidien.

Les **soignants du réseau Päiperléck** proposent un suivi personnalisé de la personne diabétique au travers des paramètres tels que le contrôle de la glycémie, de l'état cutané, de la tension artérielle ou du comportement alimentaire.

Pour de plus amples informations,
n'hésitez pas à nous contacter :

Tél.: 24 25 • www.paiperleck.lu

Matinée „Escape Game“ pour les jeunes

Le 11 septembre dernier, l'équipe du DECCP de la Kannerklinik avait invité les jeunes et leurs parents à une activité d'Escape Game à l'Auberge de Jeunesse de Luxembourg.



Un grand merci a
ASCENSIA Diabetes
Care pour le soutien
de cet événement.

Vamos ver aqui um exemplo dos ingredientes de uma marca X de crepes do supermercado.

Ingredientes :

LEITE gordo, farinha de TRIGO, OVOS, açúcar, margarina [óleos e gorduras vegetais parcialmente hidrogenados (óleo de colza, gordura de palma), água, emulsionantes (E322, E471), sal, açúcar, acidificante (E330), aroma MANTEIGA natural, corante (E160a)], sal, fermento em pó [E450(a)i, E500ii, E341], amido de TRIGO, conservante (E202), aroma de baunilha.

E se tentarmos reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados ?

Aqui têm uma receita de crepes caseiras saborosos e saudáveis. Pode consumi-los com um pouco de manteiga de amendoim ou de amêndoa ou simplesmente com queijo fresco, com fruta, ou simplesmente sem nada.

Receita para 7 crepes

200 gr de farinha integral
400 ml de leite meio gordo
1 pote de iogurte grego
2 colheres de sopa de açúcar
2 ovos
1 pitada de sal



Coloque a farinha integral num recipiente.

Acrescente o leite aos poucos enquanto mexe com um batedor manual.

Adicione os ovos. Misture.

Adicione o açúcar, a pitada de sal e o iogurte.

Misture.

Numa frigideira quente (com um fio de óleo de colza para que o crepe não agarre), adicione uma concha de massa de crepe. Espere um pouco (1 minuto) e vire o crepe.

Bom apetite!



Renversante, la mesure de la glycémie

Accu-Chek® Guide
Nouveau: mes valeurs, simplement dans l'application mySugr

- Boîte intelligente: aucun risque de renverser les bandelettes réactives
- Éclairage des bandelettes réactives
- Zone d'application étendue et absorbante
- Éjection automatique et donc hygiénique de la bandelette
- Données transférables sur un smartphone



Télécharger dans l'App Store



DISPONIBLE SUR Google Play



mySugr

PROPHAC s.à.r.l.
5, Rangwee - L-2412 Howald
Tél. : (+352) 482 482 500
Fax : (+352) 482 482-482
diagnostics@prophac.lu
www.prophac.lu

PROPHAC

ACCU-CHEK et ACCU-CHEK GUIDE sont des marques de Roche.
mySugr est une marque de mySugr GmbH. Tous les autres noms de produits et marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.

Roche

Roche Diabetes Care (Suisse) SA
Industriestrasse 7 · 6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®