



04/2023
Association
Luxembourgeoise
du Diabète

Périodique
paraît 4 fois/an

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



Aus der Wëssenschaft

Troubles du
comportement alimentaire

Gesond lessen

Küchenkräuter und
ihre Wirkung

Internes aus der ALD

20 ans Maison
du Diabète

Sommaire

Editorial	3
Weltdiabetesdag	
Diabète : Connaître les risques, c'est maîtriser les réponses	5
Aus der Wëssenschaft	
Troubles des conduites alimentaires chez les personnes vivant avec un diabète	7
Störungen im Essverhalten bei Menschen mit Diabetes	11
Bouger et s'entraîner de manière saine	15
Gesund bewegen und trainieren	19
Gesond lessen	
Les herbes culinaires et leurs effets	23
Küchenkräuter und ihre Wirkung	27
Rezeptsäit	
Gratin de pommes de terre à la cancoillotte	30
Parmesan Kräuter Popcorn	31
Internes aus der ALD	
Nei Mataarbechterin an der Maison du Diabète	33
20 ans Maison du Diabète – quelques souvenirs	35
Gesondheets- & Wellnessdag zu Mondorf	40
Coin de nos lecteurs portugais	
Peixe assado com legumes e batata doce	43

Impressum

Comité de rédaction:	Andrade Catarina, Dell'Aera Monteiro Sabrina, Duraes Angela, Durbach Jessica, Haller Kerstin, Keipes Marc, Kinsoen Françoise, Paquet Sylvie, Schmit Alexandra, Schumacher Delphine, Tavernier Martine 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:	Service imprimerie, Ateliers du Tricentenaire
Tirage:	1400 exemplaires
Photo couverture:	Danièle RASQUE-BESCH
Photos:	ALD, istock

Editorial



Diabetes: Know your risk, Know your response



De Weltdiabetesdag de 14. November kënnt ëmmer méi no, d'Thema an d'Schwéierpunkte vun dësem Joer fannt Dir an dëser Editioun

D'Donkelziffer vun den lessstéierungen zu Lëtzebuerg ass nach ëmmer grouss. Dobäi hunn dës e groussen Afloss op déi kierperlech a mental Gesondheet vun de Beträffenen. Duerch déi grouss Roll déi d'Ernährung beim Diabeetes spillt, hu Leit mat Diabeetes méi oft Stéierunge vun hierem lessverhalten, ee Grond, fir eis méi no mat dësem Thema ze befaassen.

Reegelméisseg Beweegung ass eng vun de wirksamste Méiglechkeete fir gesond ze bleiwen. Dofir fannt Dir an dëser Editioun e puer Tipps, wéi Dir mei Beweegung an Ären Alldag kritt a wéi ee Beweegung an Diabeetes oder aner chronesch Erkrankunge kann ënnert een Hutt kréien.

Nierft e puer Fotoe vum Gesondheits- & Wellnessdag zu Mondorf, wou ënner anerem ee Workshop am Kraidergaart stattfonnt huet, fannt Dir och ee flotten Artikel iwwer den Afloss vun de Kraider op de Blutzucker-stoffwiessel mat Rezepten ganz am Sënn vun aromateschen a regionale Kraider.

Als Ofschluss vun den 20 Joer vun der Maison du Diabète, gëtt et e klengen Réckbléck iwwer d'Geschicht vun dësem Service, a fir eis portugisesch Lieser hu mir eis des Kéier ee Rezept mat Fësch iwwerluecht.

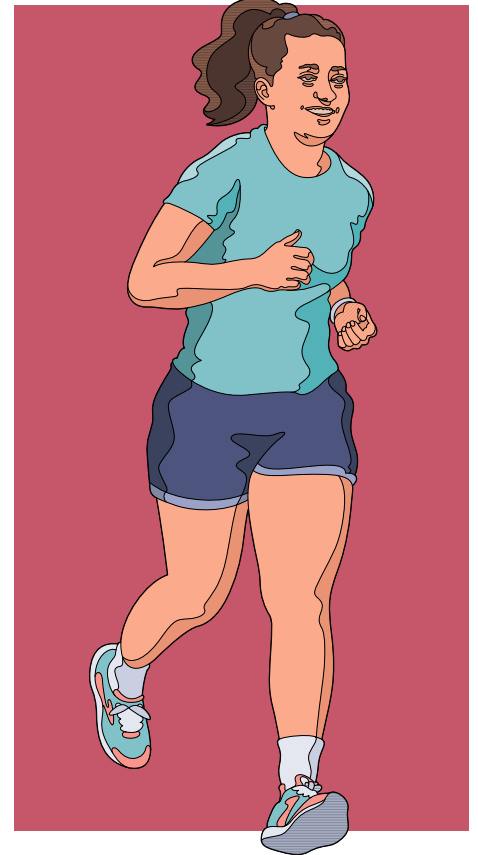
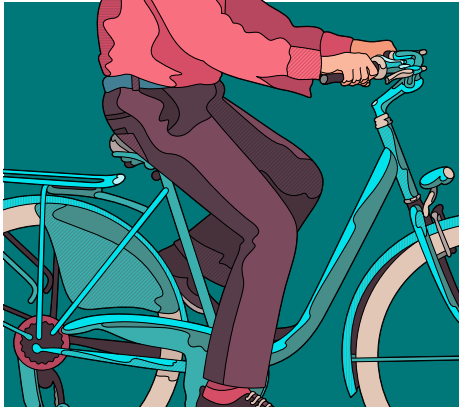
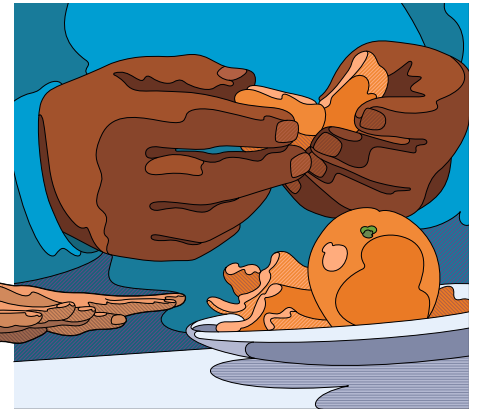
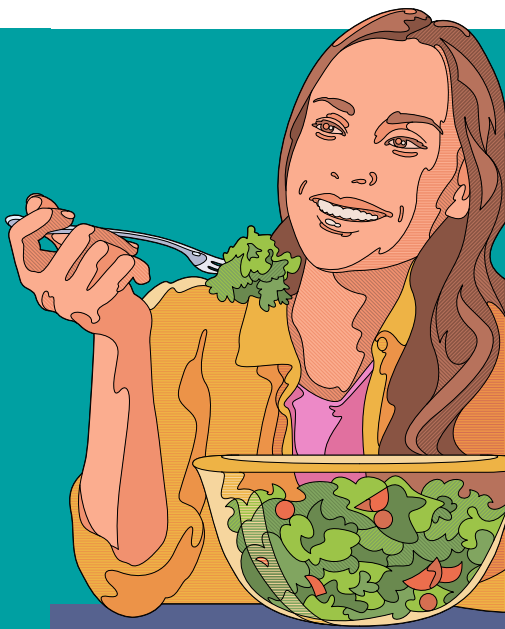
La Journée mondiale du diabète, le 14 novembre, approche à grands pas. Nous vous présentons le thème et l'accent de cette année dans cette édition.

Le nombre réel des troubles du comportement alimentaire au Luxembourg reste inconnu, alors qu'ils ont une grande influence sur la santé physique et mentale des personnes concernées. En raison du rôle important que joue l'alimentation dans la gestion du diabète, les personnes vivant avec un diabète présentent souvent des troubles du comportement alimentaire, ce qui nous a incité à examiner de plus près cette problématique.

L'activité physique régulière est l'un des moyens les plus efficaces pour préserver sa santé. C'est pourquoi, dans cette édition, vous trouverez quelques conseils pour intégrer de l'exercice dans votre vie quotidienne et pratiquer une activité physique adaptée en cas de diabète ou d'autres maladies chroniques.

En plus de quelques photos de la journée santé et bien-être à Mondorf, où a eu lieu entre autres un atelier dans le jardin des plantes aromatiques, vous trouverez également un article sur l'influence des herbes sur le métabolisme du glucose avec des recettes mettant en valeur les herbes aromatiques et régionales.

Pour conclure les 20 ans de la Maison du Diabète, vous découvrirez un petit historique de ce service, et pour nos lecteurs portugais, nous proposons cette fois une recette à base de poisson.



Diabète : Connaître les risques, c'est maîtriser les réponses

1 adulte sur 10 dans le monde vit avec le diabète. Plus de 90% d'entre eux vivent avec le diabète de type 2. Près de la moitié n'ont pas encore été diagnostiqués.

Dans de nombreux cas, il est possible de retarder ou de prévenir le diabète de type 2 et ses complications en adoptant et en conservant des habitudes saines. Il est important de connaître son risque et de savoir ce qu'il faut faire pour favoriser la prévention, un diagnostic précoce et un traitement à temps.

Connaissez-vous les risques ?

En savoir plus : worlddiabetesday.org/prevention

#JournéeMondialeDuDiabète #ConnaîtreLesRisques



journée mondiale du diabète
14 Novembre

Une campagne menée par la Fédération Internationale du Diabète



Connaître les risques, c'est maîtriser les réponses

Pour la troisième année consécutive, le thème principal de la Journée Mondiale du Diabète sera l'accès aux soins (2021-2023). Cette année, la campagne met l'accent sur l'importance de connaître son risque de développer un diabète de type 2, car „connaître les risques, c'est maîtriser les réponses“. Il s'agit de prévenir ou de retarder les complications liées au diabète. Il est donc essentiel de connaître son risque, de savoir quoi faire pour favoriser la prévention, d'obtenir un diagnostic précoce et de recevoir un traitement approprié.

Au niveau mondial, une personne sur dix est actuellement touchée par le diabète, ce qui représente environ 537 millions de personnes. Près de la moitié d'entre elles ignorent qu'elles vivent avec cette maladie. Si le diabète n'est pas détecté et traité précocement, il peut entraîner des complications dans tout le corps.

Cela souligne l'importance pour les personnes susceptibles de développer un diabète de type 2 de connaître leur risque et de savoir comment y faire face, afin de soutenir la prévention, le dépistage précoce et ainsi le traitement précoce.

Pour les personnes vivant avec le diabète, il est essentiel de recevoir des informations fiables, d'avoir accès aux meilleurs traitements possibles et adaptés, ainsi que des outils pour les aider à gérer leur maladie, afin de prévenir et de retarder les complications. Vous pouvez obtenir des informations, par exemple, auprès de la Maison du

Diabète, lors de consultations individuelles ou de séances de groupe, ou via la plateforme d'éducation en ligne de la FID : www.understandingdiabetes.org.

Pour les professionnels de la santé, l'accès à des formations et à des ressources reste primordial pour détecter précocement les complications et fournir les meilleurs soins possibles. Si vous êtes un professionnel de la santé et que vous souhaitez vous former davantage sur le diabète, vous pouvez contacter l'équipe de la Maison du Diabète pour des formations adaptées ou profiter des offres en ligne de la FID via leur „School of Diabetes“ : www.idfdiabeteschool.org.

Chaque personne a la possibilité de vérifier son risque à l'aide de l'outil „FINDRISK“. Si vous ou quelqu'un de votre entourage souhaitez connaître votre risque, vous pouvez contacter la Maison du Diabète.

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



Source : worlddiabetesday.org



conçu pour
vous offrir
toujours plus

G7

PLUS DE CONFORT[†]

Le capteur tout-en-un Dexcom G7 est 60 % plus compact que son prédécesseur[†] et vous accompagne à chaque moment en toute discrétion.

PLUS DE TEMPS D'ACTIVITÉ

Le capteur Dexcom G7 offre un préchauffage 2 fois plus rapide que n'importe quel autre système de SGC du marché.[‡]

SANS PIQÛRE AU DOIGT* ET SANS SCAN*

Le capteur Dexcom G7 transmet directement vos taux de glucose à votre smartphone[§], à votre montre connectée[§] ou à votre récepteur Dexcom.

Le système Dexcom G7 vous donne le pouvoir de gérer efficacement votre diabète en toute simplicité, grâce à un capteur tout-en-un compact et à une application mobile entièrement repensée.[§]

dexcomG7

Rendez-vous sur [Dexcom.com](https://dexcom.com)
pour en savoir plus.

*Si les alertes et mesures de glucose de votre système de SGC Dexcom ne correspondent pas à vos symptômes ou attentes, utilisez un glucomètre pour prendre toute décision relative au traitement de votre diabète.

†Par rapport à un système de SGC Dexcom de génération antérieure. Les patients ont déclaré que 95 % des capteurs Dexcom G7 essayés étaient agréables à porter (inconfort léger ou absence d'inconfort).

‡La phase de préchauffage du capteur Dexcom G7 dure moins de 30 minutes, tandis que les appareils de SGC d'autres marques nécessitent jusqu'à une heure ou plus.

§ Appareils intelligents compatibles vendus séparément. Pour une liste de tous les appareils intelligents compatibles, rendez-vous sur dexcom.com/compatibility.

Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom G6, Dexcom G7 et Dexcom Share sont des marques commerciales ou des marques déposées aux États-Unis et peuvent être enregistrées dans d'autres pays.
© 2022 Dexcom, Inc. Tous droits réservés. LBL-1005127 Rev001

Troubles des conduites alimentaires chez les personnes vivant avec un diabète

Les troubles de l'alimentation sont des troubles mentaux complexes qui touchent environ 1,25 million de personnes au Royaume-Uni, dont les trois quarts sont des femmes. Des statistiques fiables du Luxembourg n'existent pas. Ces troubles apparaissent souvent à l'adolescence et comprennent l'anorexie mentale, la boulimie, le trouble de l'évitement ou de la restriction alimentaire et d'autres. De nombreuses études montrent qu'il existe une corrélation entre le diabète et les troubles du comportement alimentaire (TCA), ce sujet mérite donc d'être étudié de plus près dans cet article. Nous explorerons plus en détail les TCA spécifiques au diabète, leurs implications et les moyens de les prévenir et de les traiter.

Les personnes souffrant de troubles de l'alimentation utilisent le contrôle de la nourriture pour gérer leurs sentiments, développant des comportements non-favorables pour la santé, qui peuvent impliquer de manger trop ou trop peu de nourriture. En l'absence de traitement efficace, les troubles de l'alimentation peuvent gravement affecter la santé mentale et physique. Les **troubles de la santé physique** comprennent la malnutrition, l'obésité (avec frénésie alimentaire), l'altération du développement du squelette et l'ostéoporose, ainsi que le dysfonctionnement des axes hormonaux. L'anorexie aurait le taux de mortalité le plus élevé de tous les troubles mentaux.

Les **troubles de la santé mentale** associés aux troubles de l'alimentation comprennent l'anxiété, la dépression, l'automutilation et les pensées et comportements suicidaires.

Jusqu'à présent, les troubles de l'alimentation restent malheureusement sous-diagnostiqués. Avec la crise COVID, le nombre de cas a encore augmenté et les délais de prise en charge se sont encore prolongés.

Qu'en est-il chez les patients atteints de diabète ?

La gestion quotidienne du diabète requiert une attention particulière à l'alimentation, ce qui peut entraîner une préoccupation excessive pour la nourriture, le poids et l'apparence corporelle. Cette préoccupation peut parfois déboucher sur des troubles des conduites alimentaires chez les patients vivant avec un diabète.



Les personnes vivant avec un diabète doivent souvent ajuster leur alimentation pour maintenir un équilibre glycémique, éviter les complications et gérer efficacement la maladie. Cette gestion constante peut engendrer une obsession pour la nourriture. Les régimes en général peuvent présenter un facteur déclencheur des troubles des conduites alimentaires. Une personne qui est déjà prédisposée à développer ces troubles devient encore plus vulnérable si elle suit un traitement diététique, ce qui est le cas chez les personnes avec un diabète.

Troubles des conduites alimentaires en lien avec le diabète

- Diaboulimie

La diaboulimie est un terme non officiel qui décrit une forme de trouble de l'alimentation observée principalement chez les patients avec un diabète de type 1. Elle est caractérisée par l'omission ou la réduction délibérée des doses d'insuline pour provoquer une perte de poids. En effet, sans insuline, le glucose ne peut être utilisé par les cellules et l'organisme commence alors à brûler des graisses, provoquant une perte de poids rapide.

- Hyperphagie diabétique

L'hyperphagie est caractérisée par une consommation excessive de nourriture en réponse à une hypoglycémie. La peur de l'hypoglycémie peut inciter certaines personnes à manger de manière excessive pour éviter une nouvelle chute du taux de glucose.

- Autres TCA

Les personnes vivant avec un diabète peuvent également présenter des troubles tels que l'anorexie, la boulimie ou la préoccupation excessive pour la nourriture en sus.

Implications des TCA sur le diabète

L'impact des TCA peut être dévastateur pour l'équilibre du diabète :

- Complications médicales

La diaboulimie peut provoquer des complications aiguës telles que la cétose, l'acidocétose diabétique, et à long terme, des complications comme la néphropathie, la rétinopathie et la neuropathie.

- Qualité de vie réduite

La gestion simultanée d'un TCA et du diabète peut avoir un impact considérable sur la qualité de vie, augmentant les risques de dépression, d'anxiété et d'autres troubles psychologiques.

Prévention et traitement

- Éducation

L'éducation des patients sur les risques associés à la manipulation inappropriée de l'insuline et sur la nécessité d'une alimentation équilibrée est essentielle.

- Soutien psychologique

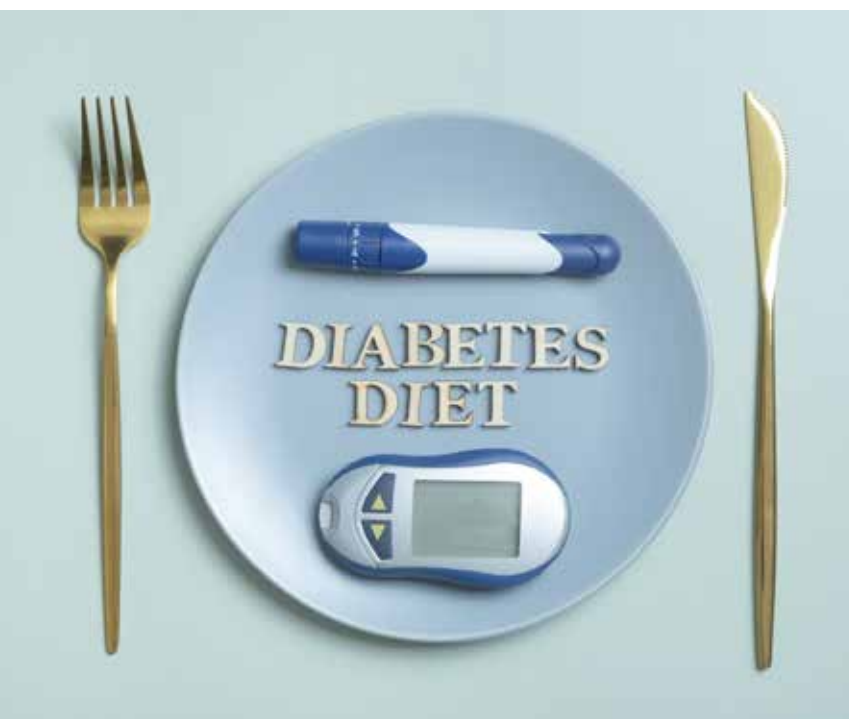
L'accompagnement psychologique, y compris la thérapie cognitivo-comportementale, peut être bénéfique pour les patients diabétiques présentant des signes de TCA.

- Suivi médical:

Un suivi régulier avec des professionnels de santé (endocrinologue, diététicien, psychologue) est crucial pour gérer à la fois le diabète et les TCA.

Conclusion

La complexité de la gestion du diabète peut prédisposer les patients à développer des troubles des conduites alimentaires. Reconnaître ces troubles précocement est essentiel pour mettre en place un traitement adapté le plus rapidement possible afin d'éviter les complications potentiellement graves. Une approche multidisciplinaire, combinant des soins médicaux, une éducation adaptée et un soutien psychologique, est souvent nécessaire pour aider ces patients à retrouver une relation saine avec la



nourriture et une meilleure gestion de leur diabète. Les comportements de TCA restent malheureusement très longtemps cachés et les personnes atteintes gardent certaines tendances même après le traitement adapté.

Dr Marc Keipes
GesondheetsZentrum FHR

Source : Pedwell, 2008 dans Diabetes Dialogue



#entredelbonnesmains
#ingoodhands
#ingutenHänden
#emboasmãos
#aguddenhänn



zanter méi wéi 20 Joer

Mat der
Stéftung Hëllef Doheem
sidd Dir

**a gudden
Hänn**

 40 20 80

WWW.SHDLU

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.

Störungen im Essverhalten bei Menschen mit Diabetes

Esstörungen sind eine komplexe psychische Störung, von der im Vereinigten Königreich etwa 1,25 Millionen Menschen betroffen sind, drei Viertel davon sind Frauen. Verlässliche Statistiken aus Luxemburg gibt es nicht. Die Störungen treten häufig im Jugendalter auf und umfassen Anorexia nervosa, Bulimie, Essvermeidungs- oder Restriktionsstörung und andere. Zahlreiche Studien zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen Diabetes und Essstörungen gibt, daher verdient dieses Thema eine nähere Betrachtung in diesem Artikel. Wir werden die diabetesspezifischen Essstörungen, ihre Auswirkungen und die Möglichkeiten, sie zu verhindern und zu behandeln, genauer untersuchen.

Menschen mit Essstörungen setzen die Kontrolle über das Essen ein, um ihre Gefühle zu bewältigen, und entwickeln dabei ungesunde Verhaltensweisen, die mit sich bringen, dass sie zu viel oder zu wenig essen. Ohne eine wirksame Behandlung können Essstörungen die psychische und physische Gesundheit stark beeinträchtigen. Zu den **physischen Beeinträchtigungen** gehören Unterernährung, Fettleibigkeit (mit Binge-Eating), eine veränderte Skelettentwicklung und Osteoporose sowie eine Störung des Hormonhaushalts. Anorexie soll die höchste Sterblichkeitsrate aller psychischen Störungen aufweisen.

Zu den **psychischen Gesundheitsstörungen**, die mit Essstörungen einhergehen, gehören Angstzustände, Depressionen, Selbstverletzungen sowie Suizidgedanken und -verhalten.

Bisher werden Essstörungen leider immer noch unterdiagnostiziert. Die Zahl der Fälle ist durch die COVID-Krise weiter gestiegen, und die Fristen für die Behandlungsaufnahme haben sich weiter verlängert.

Wie sieht es bei Patienten mit Diabetes aus?

Der tägliche Umgang mit Diabetes erfordert eine besondere Aufmerksamkeit für die Ernährung, was zu einer übermäßigen Beschäftigung mit Essen, Gewicht und körperlichem Aussehen führen kann. Diese Sorge kann bei Personen mit Diabetes manchmal zu Essstörungen führen.



Menschen, die mit Diabetes leben, müssen ihre Ernährung häufig anpassen, um den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten, Komplikationen zu vermeiden und die Krankheit wirksam zu behandeln. Dieses ständige Management kann zu einer Besessenheit für das Essen führen. Diäten im Allgemeinen können ein Auslöser für Essstörungen sein. Eine Person, die bereits für die Entwicklung dieser Störungen prädisponiert ist, wird durch eine Diätbehandlung noch anfälliger, was bei Menschen mit Diabetes der Fall ist.

Essstörungen im Zusammenhang mit Diabetes

- Diabulimie

Diabulimie ist ein inoffizieller Begriff, der eine Form der Essstörung beschreibt, die vor allem bei Patienten mit Typ-1-Diabetes beobachtet wird. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass die Insulindosis absichtlich unterlassen oder verringert wird, um eine Gewichtsabnahme zu bewirken. Denn ohne Insulin kann die Glukose nicht von den Zellen verwertet werden und der Körper beginnt dann mit der Fettverbrennung, was zu einem schnellen Gewichtsverlust führt.



- Diabetische Hyperphagie

Diese Hyperphagie (gesteigerte Nahrungsaufnahme) ist gekennzeichnet durch übermäßiges Essen als Reaktion auf eine Hypoglykämie (Unterzucker). Die Angst vor einer Hypoglykämie kann manche Menschen dazu veranlassen, übermäßig viel zu essen, um einen weiteren Abfall des Glukosespiegels zu vermeiden.

- Andere Essstörungen

Menschen, die mit Diabetes leben, können auch zusätzlich andere Störungen wie Anorexie, Bulimie oder übermäßige Sorge um das Essen haben.

Auswirkungen von Essstörungen auf den Diabetes

Die Auswirkungen von Essstörungen auf die Diabetes-einstellung können verheerend sein :

- Medizinische Komplikationen

Die Diabulimie kann zu akuten Komplikationen wie Ketose und diabetischer Ketoazidose, sowie langfristig zu Komplikationen wie Nephropathie (Niere), Retinopathie (Netzhaut) und Neuropathie (Nerven), führen.

- Eingeschränkte Lebensqualität

Die gleichzeitige Behandlung einer Essstörung und Diabetes kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und das Risiko von Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Störungen erhöhen.

Vorbeugung und Behandlung

- Schulung

Die Schulung der Patienten über die Risiken, die mit dem unsachgemäßen Umgang mit Insulin verbunden sind, und über die Notwendigkeit einer ausgewogenen Ernährung ist von entscheidender Bedeutung.

- Psychologische Unterstützung:

Psychologische Unterstützung, einschließlich kognitiver Verhaltenstherapie, kann für Diabetespatienten mit Anzeichen von Essstörungen von Nutzen sein.

- Medizinische Betreuung

Eine regelmäßige Betreuung durch medizinisches Fachpersonal (Endokrinologe, Ernährungsberater, Psychologe) ist entscheidend, um sowohl den Diabetes als auch die Essstörungen in den Griff zu bekommen.



Schlussfolgerung

Die Komplexität des Diabetesmanagements kann Patienten für die Entwicklung von Störungen im Essverhalten prädisponieren. Das frühzeitige Erkennen dieser Störungen ist entscheidend, um so schnell wie möglich eine geeignete Behandlung einzuleiten und potenziell schwerwiegende Komplikationen zu vermeiden. Ein multidisziplinärer Ansatz, der medizinische Versorgung, angemessene Schulung und psychologische Unterstützung kombiniert, ist häufig

erforderlich, um diesen Patienten zu helfen, wieder ein gesundes Verhältnis zum Essen und einen besseren Umgang mit ihrem Diabetes zu erlangen. Leider bleibt das Verhaltensmuster von Essstörungen sehr lange verborgen und die Betroffenen behalten bestimmte Tendenzen auch nach einer angemessenen Behandlung bei.

Dr Marc Keipes
GesondheetsZentrum FHRS

Avec le soutien de **Servier Luxembourg**

SERVIER 
moved by you



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.

DÉCOUVREZ NOTRE RÉSEAU

www.paiperleck.lu  24 25



Päiperléck 
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

Bien bouger - pour prendre soin de ma santé

L'activité physique régulière est l'une des mesures les plus efficaces pour maintenir et améliorer la santé, quel que soit l'âge, le sexe ou les limitations physiques. En réalité, toute activité physique est bénéfique pour la santé. Ce qui importe, c'est de s'engager dans une pratique régulière et d'éviter de rester assis trop longtemps. Passer simplement d'une activité physique très limitée à une activité plus importante et régulière est déjà une contribution significative à la santé. L'activité physique a encore plus d'effets positifs sur la santé lorsqu'elle est pratiquée avec un certain effort.

Surmonter le démon intérieur

Il est souvent difficile de se lancer dans une activité sportive, surtout si l'on n'a pas fait d'exercice physique régulièrement depuis longtemps. Toutefois, une fois que l'on parvient à se motiver pour la première séance, le plaisir de bouger et la satisfaction d'avoir fait quelque chose pour son corps encouragent à persévérer.

Ce qui compte le plus dans le parcours vers la forme physique, c'est de commencer.

Une activité sportive n'est pas toujours nécessaire. Le fait de faire le grand nettoyage du printemps, de jardiner, de faire une promenade avec un ami ou plusieurs personnes partageant les mêmes idées peut être une expérience motivante. Non seulement marcher, mais aussi interagir avec les autres est important. Se déplacer dans la nature a un effet apaisant et équilibrant.

Pour les amateurs de technologie, il existe de nombreuses applications sur les montres, appelées „fitness wearables“. Elles permettent de suivre les performances sportives, incitant à se surpasser ou à se mesurer à d'autres personnes partageant les mêmes idées, afin d'atteindre des objectifs de plus en plus élevés.

Des études ont montré que 50% de notre vie est déterminée par la répétition. La même psychologie s'applique lorsque nous créons de nouvelles habitudes.



Et le diabète ?

Pour les personnes avec un diabète, il est important de **mesurer leur taux de glycémie** avant de faire de l'exercice.

Avant de faire du sport, il est préférable de viser un taux de glycémie compris entre 150 et 180 mg/dl. Ainsi, il vaut mieux prévoir une tendance légèrement à la hausse de la glycémie afin de réduire le risque d'hypoglycémie.



En cas de correction d'une glycémie élevée après l'exercice, le facteur de correction doit être réduit d'environ 60 à 80%, car l'activité continue à avoir des effets. De plus, la tendance ne doit pas être à la baisse.

Buvez suffisamment ! Lorsqu'il s'agit d'un exercice intensif ou d'une activité qui dure toute la journée (comme la randonnée), il peut être utile de consommer des liquides contenant des glucides.

Il est également conseillé **d'augmenter l'apport en glucides.**

Vous avez le choix de consommer des glucides à action lente 1 à 2 heures avant de faire de l'exercice, tels que du pain complet ou un plat de pâtes. Une alternative serait de consommer des glucides à action rapide juste avant l'activité sportive, comme une banane ou du jus de fruit.

Après l'exercice, surtout si vous avez fait des efforts intenses, votre corps peut continuer à avoir besoin de sucre. Dans ce cas, il peut être recommandé de manger à nouveau des glucides pour éviter l'hypoglycémie.

Réduire la dose d'insuline peut également être recommandé. L'activité physique augmente la consommation de sucre, ce qui signifie que moins d'insuline est nécessaire pour faire pénétrer le sucre dans les cellules. Avant de commencer votre activité sportive, il est important de prendre en compte l'intensité et la durée de l'exercice que vous souhaitez pratiquer, ainsi que la quantité d'insuline provenant d'un repas précédent qui sera encore efficace.

Il est également essentiel de noter **qu'il ne faut jamais commencer à faire du sport si le taux de cétones est élevé.**

Recommandations pour adultes avec des maladies chroniques

Les recommandations suivantes sont destinées aux adultes souffrant de maladies chroniques, qu'elles soient physiques ou psychologiques, comme le diabète de type 2, l'hypertension, le cancer, les troubles dépressifs, l'arthrose de la hanche ou du genou, les maladies ischémiques cliniquement stables, les douleurs dorsales chroniques ou après un accident vasculaire cérébral. Ces recommandations ne s'appliquent que si l'état de santé est stable.

Pour améliorer votre santé, il est recommandé :

- De pratiquer des exercices de **renforcement musculaire** au moins 2 jours par semaine, en travaillant tous les grands groupes musculaires.
- De faire au moins 150 à 300 minutes (soit 2 heures et demie à 5 heures) d'**activité physique d'endurance** d'intensité moyenne par semaine.

Ou bien

- 75 à 150 minutes (soit 1 heure et quart à 2 heures et demie) d'activité physique d'endurance d'intensité plus élevée par semaine.

Ou encore

- une combinaison appropriée d'activité physique axée sur l'endurance d'intensité moyenne et élevée.

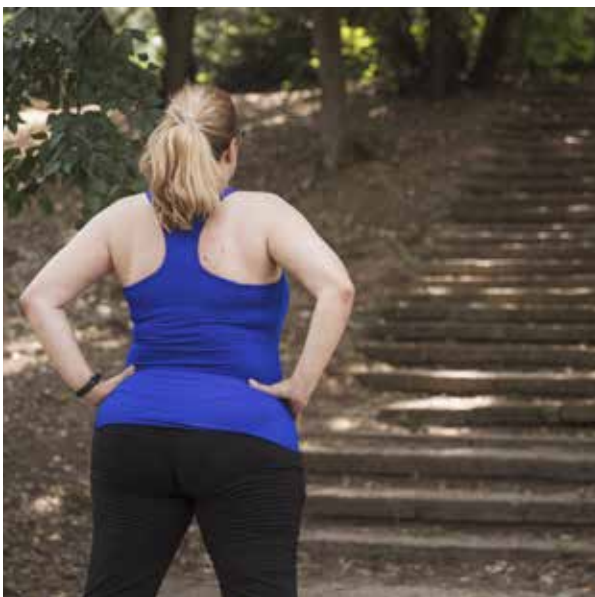
Vous pouvez obtenir des bienfaits supplémentaires pour votre santé si vous augmentez la durée de l'activité physique au-delà de 300 minutes par semaine. Il est également possible de combiner des activités d'intensité moyenne et élevée.

En conclusion, voici quelques conseils pratiques pour passer à l'action :

- **Fixez-vous un objectif précis que vous souhaitez atteindre.**
- **Garez votre voiture plus loin de votre lieu de travail et terminez le trajet à pied.**
- **Descendez du bus 1 ou 2 arrêts plus tôt.**
- **Préférez les escaliers aux ascenseurs ou aux escalators.**

Nous vous souhaitons une bonne réussite et une bonne dose de courage

Danièle Rasqué
Co-fondatrice du groupe Osons bouger



Activité physique proposée par la Maison du Diabète :

Promenades (3-4km)

Le jeudi 3-4x/ an

Organisé par l'Amicale Osons bouger

Gesundheitssport: SBSB (Stretch, Breath, Strength, Balance)

Tous les mardis de 14h30-15h30

Dans le gymnase de l'ECG

Rester actif et en forme

ZithaAktiv

Toujours le jeudi 10h-11h

Si vous êtes intéressés, contactez la Maison du Diabète

August et Marie Krogh

Arrivée au Danemark après la tournée
de conférences d'August aux États-Unis, 1922

1923 | Driving change
for generations

Impulser le changement pour les générations futures

La fondation de Novo Nordisk a été un travail d'amour, motivé par les efforts inlassables du physiologiste August Krogh et de sa femme Marie, médecin. August et Marie ont consacré leur vie à améliorer la disponibilité de l'insuline et leur amour de l'humanité continue à nous inspirer chaque jour. Leur conviction que les choses peuvent toujours être meilleures nous pousse à apporter toutes les améliorations possibles, même lorsque la solution parfaite n'est pas encore à portée de main. Parce que nous savons qu'aujourd'hui, même un progrès infime peut améliorer la qualité de vie des personnes que nous voulons servir.

Pour en savoir plus : novonordisk.be



Le logo apis bull est une marque
déposée de Novo Nordisk A/S

Gesund bewegen und trainieren

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern – unabhängig etwa von Alter, Geschlecht oder körperlichen Einschränkungen. Im Grunde hat jede körperliche Aktivität Vorteile für die Gesundheit. Wichtig ist, dass wir uns regelmäßig bewegen und nicht zu lange sitzend verbringen. Bereits der Wechsel von sehr wenig Bewegung zu mehr und regelmäßiger Bewegung, ist ein entscheidender Beitrag für die eigene Gesundheit. Noch mehr positive Wirkung auf die Gesundheit hat Bewegung dann, wenn sie in einem bestimmten Maß anstrengend ist.

Den inneren Schweinehund überwinden

Vor allem wenn länger keine Bewegung in den Alltag integriert wurde, fällt einem der Startschuss, sich sportlich zu betätigen, oft besonders schwer. Doch ist das „Aufrappeln“ für die erste Einheit erst einmal geschafft, motiviert die Freude an der Bewegung und das gute Gefühl etwas für seinen Körper getan zu haben zum Dranbleiben.

Das Wichtigste auf dem Weg zur Fitness ist nicht das Training selbst, sondern überhaupt damit durchzustarten.

Es muss nicht immer Sport sein. Frühjahrsputz, Gartenarbeit, ein Spaziergang mit einem Freund/ Freundin oder mit mehreren Gleichgesinnten kann zu einem motivierenden Erlebnis werden. Nicht nur das Wandern, sondern auch der Austausch sind dabei wichtig. Sich in der Natur zu bewegen, wirkt beruhigend und ausgleichend.

Für Technikbegeisterte bieten sich viele Apps auf der Uhr an, den sogenannten „Fitness-wearables“. Durch das Anweisen der sportlichen Ergebnisse spornen diese an, sich selbst zu übertreffen oder sich mit Gleichgesinnten zu messen und immer höhere Ziele zu erreichen.

Forschungen haben erwiesen, dass 50% unserer Lebensabläufe durch Wiederholungen bestimmt werden. Dieselbe Psychologie wirkt, wenn wir neue Gewohnheiten schaffen.



Und bei Diabetes?

Was für Menschen mit Diabetes vor der Bewegung wichtig ist, ist den **Blutzucker zu messen!**

Vor dem Sport sollte ein Blutzuckerwert von 150-180 mg/dl angestrebt werden. Also besser eine etwas steigende Glukosetendenz anstreben, um das Risiko einer Unterzuckerung zu verringern.



Bei Korrekturen von erhöhten Blutzuckerwerten nach dem Sport muss der Korrekturfaktor um ca. 60-80% gesenkt werden, da die Aktivität noch nachwirkt. Die Tendenz sollte zudem nicht fallend sein.

Trinken Sie genug! Handelt es sich um eine sehr intensive Bewegung bzw. ganztägige Betätigung (z.B. Wanderungen), können kohlenhydrathaltige Flüssigkeiten Sinn machen.

Weiter sollte die **Kohlenhydratzufuhr erhöht werden.**

Entweder langsam wirkende Kohlenhydrate 1-2 Stunden vor dem Sport essen (z.B. Vollkornbrot Nudelgericht, ...), oder schnell wirkende Kohlenhydrate direkt vor dem Sport essen bzw. trinken (Banane, Fruchtsaft, ...)

Nach dem Sport kann bei sehr intensiven Belastungen noch weiter Zucker vom Körper verbraucht werden. Um eine Unterzuckerung zu vermeiden, müssen eventuell erneut Kohlenhydrate gegessen werden.

Eine **Reduktion der Insulingabe** kann durchaus empfehlenswert sein.

Da Bewegung den Zuckerverbrauch erhöht und somit weniger Insulin notwendig ist, um den Zucker in die Zellen zu bringen, sollten zu Beginn der sportlichen Aktivität die Fragen beantwortet werden, wie intensiv und wie lange Sie sich bewegen wollen, sowie wieviel Insulin von einer vorherigen Mahlzeit zu Beginn der Aktivität noch wirksam ist?

Man merke, dass **bei erhöhtem Ketonspiegel auf keinen Fall mit Sport begonnen werden soll !**

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit chronischen Erkrankungen

Die Empfehlungen gelten für Erwachsene mit chronischen körperlichen oder psychischen Erkrankungen, wie z.B. Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Krebserkrankungen, depressiven Störungen, Hüft- und Kniegelenksarthrose, klinisch stabilen ischämischen Erkrankungen, chronischen Rückenschmerzen oder nach einem Schlaganfall. Diese Empfehlungen gelten nur, wenn der Gesundheitszustand stabil ist.

Um die Gesundheit zu fördern,

- sollen Erwachsene an 2 oder mehr Tagen der Woche **muskelkräftigende Übungen** durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden.
- mindestens 150 Minuten bis 300 Minuten (also 2 ½ bis 5 Stunden) pro Woche **ausdauerorientierte Bewegung** mit mittlerer Intensität

oder

- 75 Minuten bis 150 Minuten (also 1 ¼ bis 2 ½ Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität

oder

- eine entsprechende Kombination aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität durchführen.

Erwachsene können einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen erzielen, wenn sie den Bewegungsumfang über 300 Minuten pro Woche steigern. Wobei Bewegungen mit mittlerer und höherer Intensität wieder kombiniert werden können.

Zum Abschluss einige Ratschläge, um aktiv zu werden:

- **Setzen Sie sich ein klares Ziel, das Sie erreichen möchten.**
- **Parken Sie ihr Auto etwas weiter von Ihrem Arbeitsort und gehen Sie die letzte Etappe zu Fuß.**
- **Steigen Sie 1-2 Stationen früher aus dem Bus.**
- **Lassen Sie den Lift oder Rolltreppen weg und benutzen Sie die Treppen.**

Wir wünschen gutes Gelingen und eine angemessene Portion Mut

Danièle Rasqué
Mitbegründerin der Osons Bouger Gruppe

Referenzen:

- Zebura, K. Blogbeitrag: Motivationstipps für schwierige Tage. Download vom 02.04.19 von healthholics.com/2016/05/16/6-motivationstipps-fuer-schwierige-tage/
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper.html>



Welche Art von Bewegung bietet die Maison du Diabète an:

Spaziergänge (3-4 km)
Donnerstags 3-4x/Jahr
Organisiert von der Amicale „Osons bouger“

Gesundheitssport: SBSB (Stretch, Breath, Strength, Balance)
Immer Dienstags von 14:30-15:30
In der Turnhalle des ECG

Aktiv + Fit bleiben
ZithaAktiv
Immer Donnerstags von 10:00-11:00

Bei Interesse, melden Sie sich in der Maison du Diabète

Découvrez la gestion facilitée du diabète* avec le lecteur connectable CONTOUR®NEXT



La fonction smartLIGHT® offre une interprétation immédiate des résultats glycémiques par rapport aux valeurs cibles⁶



HIGHLY ACCURATE

Le système CONTOUR®NEXT a démontré une grande précision⁵



La fonction Second-Chance® permet au patient d'ajouter plus de sang sur une même tigelette

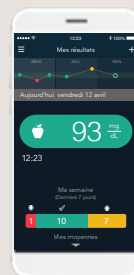


Boutons larges et faciles à utiliser⁵

Fonctionnalités supplémentaires du lecteur CONTOUR®NEXT (connectable):



- Compte à rebours de 60 secondes pour réappliquer du sang sur la même tigelette si nécessaire.
- Intervalles cibles personnalisables dans le lecteur
- Moyennes affichées dans le lecteur



Application CONTOUR®DIABETES gratuite et optionnelle. Facile et intuitive pour les utilisateurs d'un appareil Android ou iOS compatible[†].



[†] Consultez la liste des appareils mobiles compatibles sur: <http://compatibility.contourone.com/>

www.diabetes.ascensia.com

‡ Veuillez lire attentivement les instructions du manuel d'utilisation du lecteur CONTOUR®NEXT (connectable) avant de l'utiliser.

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. IQVIA Dec 2019 MAT volume market share data Europe, Contour Next volume market share is 21.6% vs its nearest follower 13.4% (estimated to cover 80% of European strip market volume). 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. 6. CONTOUR®NEXT (connected) BGMS User Guide, September 2018. 7. Research partnership Ascensia Diabetes Care Market Research, March 2017. 100 patients in Canada, Germany and US.



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.

© Copyright 2020. Ascensia Diabetes Care Holdings AG. All rights reserved.

Ascensia, the Ascensia Diabetes Care logo, Contour, Smartlight, Second-Chance and the Second-Chance logo are trademarks and/or registered trademarks of Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Date de préparation: Septembre 2023
Code: LMR-ADC-BE-2023006-L-FR

Les herbes culinaires et leurs effets

Les herbes aromatiques n'apportent pas seulement du goût et de la couleur à nos plats. Des chercheurs ont découvert des indices selon lesquels certaines herbes pourraient améliorer l'action de l'insuline. En outre, elles peuvent apporter un certain soulagement en cas de nausées, de maux de tête, de rhumatismes et bien d'autres troubles.

Certaines substances végétales secondaires, comme par exemple la lutéoline et l'apigénine pourraient avoir un effet positif sur le métabolisme du glucose. Selon les résultats de la recherche, ces deux substances végétales pourraient améliorer l'action de l'insuline et aider ainsi à ramener la glycémie dans les normes. Parallèlement, il semblerait que la lutéoline et l'apigénine inhibent la formation et le stockage des graisses et pourraient donc aider à contrôler le poids. Ces deux substances ont donc probablement un effet antidiabétique.

Par ailleurs, ces deux substances végétales secondaires inhibent la production d'enzymes intervenant dans la production de sucres et de graisses. Cela peut être pertinent en cas de diabète, puisqu'une production excessive de sucres par le foie contribue à des taux de glycémie élevés et une inhibition de la formation de nouvelles graisses pourrait contrecarrer un engraissement du foie.

Menthe poivrée

La menthe poivrée est l'une des herbes à thé les plus connues. La menthe poivrée contient de la lutéoline, qui pourrait avoir un effet bénéfique sur le traitement du diabète. Grâce à l'huile essentielle, qui contient entre autres du menthol, les produits à base de menthe poivrée ont un effet rafraîchissant.

La menthe poivrée est utilisée en cuisine non seulement comme tisane, mais aussi dans les salades, les soupes, les desserts ou le pesto.

L'huile de menthe poivrée peut être utilisée en cas de côlon irritable, de céphalées de tension, de rhume et de douleurs musculaires. Vous pouvez les acheter en pharmacie sous forme de médicaments prêts à l'emploi contenant de l'huile de menthe poivrée ou sous forme d'huile. L'huile doit toujours être utilisée diluée. Elle peut



être ingérée (usage interne) ou appliquée sur la peau (usage externe).

L'huile de menthe poivrée ne doit pas être utilisée chez les bébés, les jeunes enfants et les personnes souffrant d'asthme.

Le thé à la menthe a des propriétés anti-inflammatoires et apaisantes pour l'estomac et est traditionnellement utilisée pour traiter les troubles digestifs, le côlon irritable, les ballonnements, les nausées, les crampes d'estomac et les lourdeurs d'estomac. L'huile essentielle de menthe poivrée contenue dans la menthe poivrée stimule la digestion par la formation d'acides biliaires. En outre, l'huile essentielle détend la musculature de la paroi intestinale. De cette manière, elle soulage les symptômes.

Pour apaiser votre estomac, il est recommandé de boire un thé à la menthe. Pour le thé à la menthe, utilisez les feuilles fraîches ou séchées.

Comment préparer le thé à la menthe :

- Mettez 5 à 10 feuilles de menthe dans une théière.
- Portez 250 ml d'eau à ébullition.
- Faites infuser les feuilles de menthe dans l'eau bouillante.
- Laissez infuser pendant 10 minutes.

Persil

Le persil est plutôt connu comme herbe de cuisine. La plupart ne savent pas que le persil contient de nombreuses vitamines, minéraux et substances végétales secondaires (apigénine) qui contribuent à une alimentation saine et ont un effet positif sur la santé.

Le persil contient plus de vitamine C, qui renforce les défenses immunitaires, que les agrumes (pour 100 g), ainsi que du bêta-carotène (provitamine A) important pour les yeux, tout comme de la vitamine E, qui protège les cellules contre les radicaux libres et le vieillissement. Le persil contient également de la vitamine K, importante pour la coagulation du sang, et de l'acide folique.



Il contient également du zinc, du fer, du magnésium, du calcium et du potassium. Le zinc et le fer sont des oligo-éléments essentiels qui doivent être apportés par l'alimentation. Le fer est surtout important pour le transport de l'oxygène et la formation des globules rouges, le zinc pour de nombreux processus métaboliques.

L'huile essentielle de cette plante contient la substance active apiol. Celle-ci stimule la digestion. En outre, elle veille à ce que les reins, les voies urinaires et la vessie soient bien nettoyés. Cela prévient la formation de calculs rénaux et vésicaux ainsi que les inflammations et facilite l'élimination des toxines et des bactéries. C'est pourquoi le jus de persil est traditionnellement utilisé en cas d'inflammation des voies urinaires ou de la vessie.

Le persil est intéressant en gynécologie pour soulager les symptômes des règles ou de la ménopause. À plus forte dose, le persil favorise la contraction de l'utérus et peut donc être utilisé pour déclencher un accouchement. C'est pourquoi les femmes enceintes devraient s'abstenir de consommer cette épice en grande quantité. En tant qu'herbe aromatique à raison de quelques grammes par jour, il ne pose toutefois aucun problème.

Grâce à son effet drainant, le persil contribue non seulement à guérir plus rapidement ou même à prévenir les cystites ou les calculs rénaux, mais il peut également faire baisser une tension artérielle élevée. En outre, il influence la production d'hormones responsables de l'augmentation de la tension artérielle.

Les personnes qui prennent des médicaments drainants (diurétiques), par exemple en cas d'hypertension ou de troubles urinaires, devraient être prudentes avec le persil, car la plante médicinale pourrait renforcer l'effet des médicaments et entraîner une carence en nutriments.

Grâce à ses huiles essentielles et à son pigment végétal vert, la chlorophylle, le persil permet également de lutter contre la mauvaise haleine. Ensemble, elles ont un effet antibactérien et luttent contre les germes responsables de l'odeur. En outre, elles procurent un arôme frais sur la langue.

Romarin

Le romarin est l'une des épices les plus connues de la cuisine méditerranéenne. Les branches aromatiques de l'arbuste affinent les grillades et les plats de légumes, les ragoûts, les sauces, les salades et les marinades. C'est un remède de grand-mère très apprécié, et la médecine naturelle l'utilise entre autres comme soutien en cas de douleurs rhumatismales, de rhumes, de troubles menstruels, de troubles gastro-intestinaux, de migraines, de nervosité et de dépressions. Le parfum de cette plante aromatique méditerranéenne est en outre considéré comme favorisant la concentration et stimulant la mémoire. Les effets de cette plante médicinale sur la santé reposent principalement sur ses huiles essentielles et les substances végétales secondaires (lutéoline) et amères qu'elles contiennent.

Les vertus médicinales de cette plante épicée peuvent être appréciées de multiples façons : comme épice, thé, aromathérapie ou encore en cosmétique sous forme de savons, bains, crèmes et lotions capillaires.

Le thé au romarin est efficace contre les troubles digestifs, les nausées, les maladies des reins et de la



vessie, l'hypotension, les troubles menstruels, l'absence de règles et les états d'épuisement général. En outre, il a un effet antibactérien, raison pour laquelle il peut aider en cas de rhume.

Comment préparer un thé au romarin :

- Mettez une cuillère à café de feuilles séchées ou fraîches hachées (2-4g) dans une théière.
- Portez 250 ml d'eau à ébullition.
- Faites infuser les feuilles de romarin dans l'eau bouillante.
- Laissez infuser à couvert pendant 8 à 10 minutes.
- Ensuite, filtrez le thé.

L'huile de romarin peut être utilisée diluée pour les massages. Elle peut soulager les douleurs articulaires et musculaires ainsi que les jambes douloureuses dues aux varices. Pour l'utiliser comme huile de massage, ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle à une cuillère à soupe d'huile végétale pure. Massez ainsi les parties du corps concernées.

L'huile de romarin ou le sel de romarin dans l'eau du bain peut prévenir les courbatures et stimuler la circulation sanguine.

Gingembre

La cuisine asiatique et indienne, très appréciée, a introduit le gingembre en Europe occidentale en tant qu'épice. Le gingembre est également apprécié dans les boissons ou sous forme de gingembre mariné.

Selon le moment de la récolte, le gingembre a un goût doux ou piquant. Le gingembre qui arrive frais sur le marché est déjà récolté après huit mois. Il est donc particulièrement tendre et convaincant par son arôme rafraîchissant d'agrumes. C'est pourquoi le **gingembre frais** est principalement utilisé en cuisine et pour la

préparation de boissons.

Le gingembre destiné à être séché n'est récolté qu'après 16 à 18 mois. Le gingembre séché a un goût plus fort, plus doux et plus âpre en raison des substances qui se forment lors du processus de séchage. Il est également appelé gingembre épice, car on en fait de la **poudre de gingembre**.

Mais le gingembre n'est pas seulement une épice incomparable, c'est aussi une plante médicinale exceptionnelle qui soulage les douleurs et les inflammations. Le gingembre peut être utile en cas de problèmes digestifs comme les ballonnements ou le mal des transports, en cas de douleurs, d'arthrite, de sclérose en plaques, d'obésité et de rhume.

Comparé à la racine fraîche, le **gingembre séché** a un effet digestif plus fort et est donc préférable, par exemple, en cas de troubles gastro-intestinaux comme l'indigestion ou les ballonnements.

Le thé au gingembre aide en cas de nausées ou de mal des transports et relance la digestion. Malgré son piquant fruité, le gingembre est traditionnellement utilisé pour traiter les ulcères gastriques.

La décoction de gingembre ajoutée dans le bain aide à soulager les douleurs musculaires et articulaires.

Voici comment préparer une infusion de gingembre :

- Coupez un morceau de gingembre de 3 à 5 cm.
- Portez de l'eau à ébullition.
- Faites infuser les morceaux de gingembre dans l'eau bouillante.
- Laissez infuser à couvert pendant 8 à 10 minutes.

Conclusion

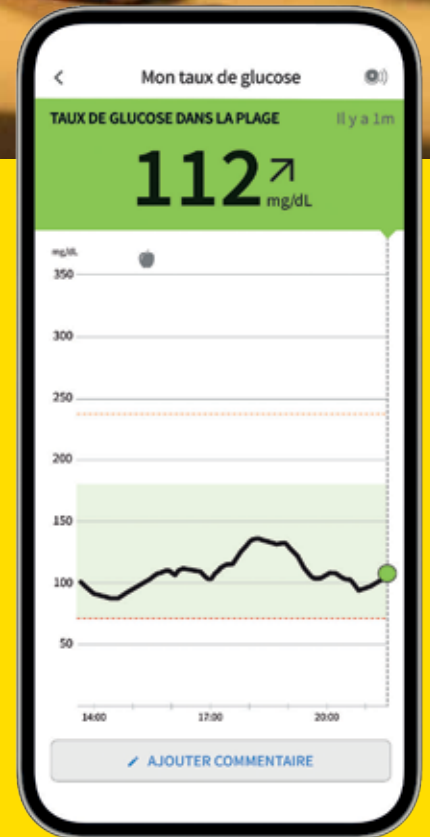
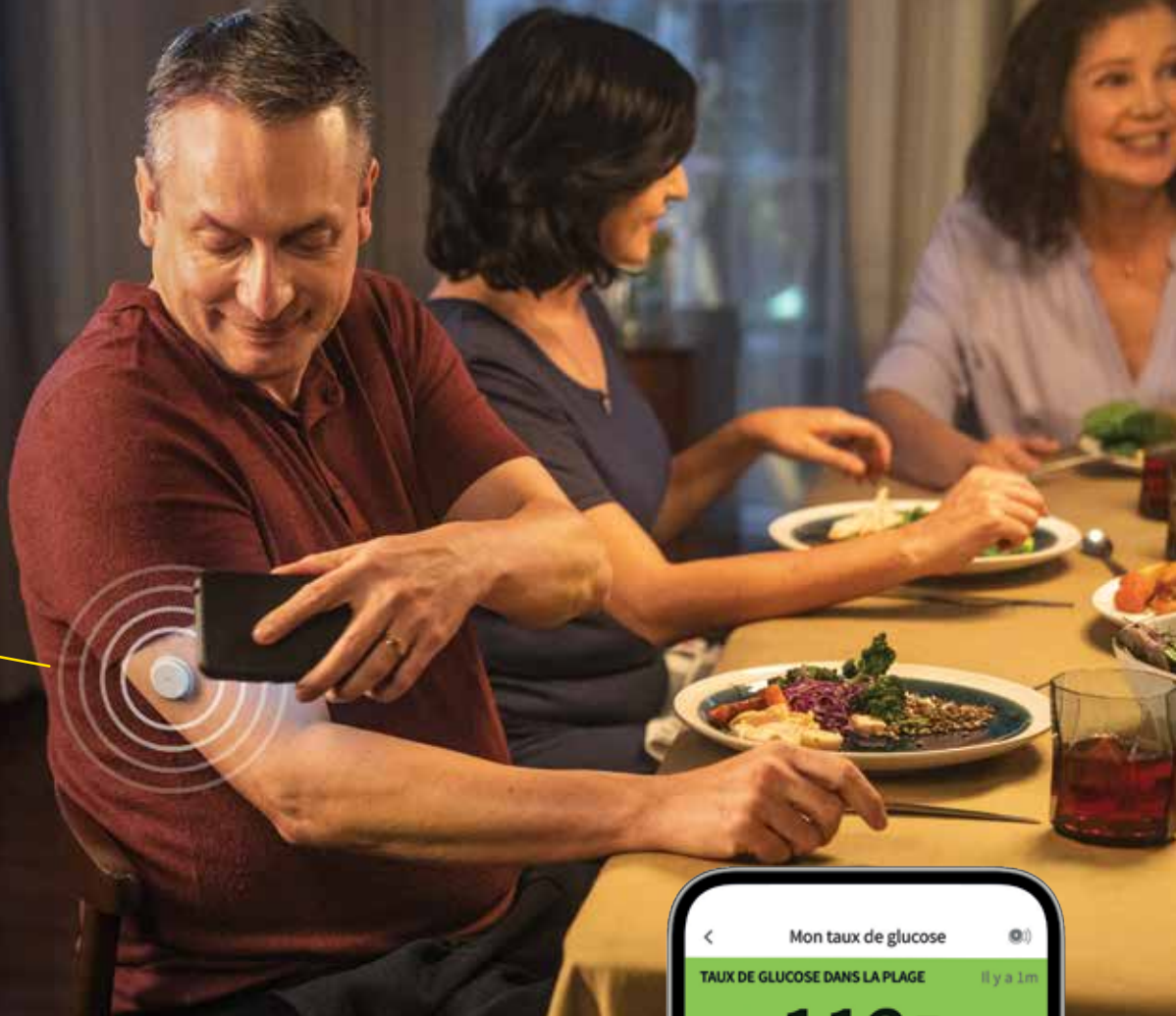
Les herbes aromatiques agrémentent nos plats et nos boissons, sont utilisées en cosmétique et peuvent faire leurs preuves en médecine. Même si leurs effets médicaux n'ont pas toujours été prouvés par des études, elles sont utilisées depuis plusieurs milliers d'années comme herbes médicinales. Grâce à leurs nombreuses possibilités d'utilisation, chacun peut profiter de leurs effets positifs et elles sont en outre très belles dans son propre jardin. Le développement des connaissances sur les herbes pourrait déboucher sur de nouvelles stratégies alimentaires et de nouveaux médicaments pour soutenir le métabolisme glucidique chez les personnes vivant avec un diabète.

Alexandra Schmit
Diététicienne



FreeStyle
Libre 2

112  mg/dL



Votre allié pour
gérer votre diabète,
en toute sérénité.

Avec le système FreeStyle Libre 2, mesurez et suivez facilement
vos taux de glucose à l'aide d'un scan indolore¹.

À tout moment², n'importe où³.



Pas de piqûres⁴
au bout des doigts



Réduit votre HbA1c⁵

Le Pouvoir de Savoir

 **Abbott**
life. to the fullest.®



Scannez et découvrez
plus d'infos sur notre
site-web

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.
1. L'application FreeStyle LibreLink n'est compatible qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site web myFreeStyle.be pour plus d'informations sur la compatibilité des appareils avant d'utiliser l'application. L'utilisation de FreeStyle LibreLink nécessite une inscription à LibreView. 2. Période de préchauffage de 60 minutes requise lors de l'application du capteur. 3. Le capteur est résistant à l'eau dans jusqu'à 1 mètre d'eau. Ne pas immerger plus de 30 minutes. 4. Des piqûres au doigt sont nécessaires si les lectures de glucose et les alarmes ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes. 5. Eeg-Olofsson K et al. ADA 2020, 74-OR LB.

© 2023 Abbott. Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre et les marques associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. iPhone et Apple sont des marques commerciales d'Apple Inc.

ADC-75650 v1.0 05-23

Küchenkräuter und ihre Wirkung

Küchenkräuter bringen nicht nur Geschmack und Farbe in unsere Gerichte. Wissenschaftler haben Hinweise entdeckt, dass bestimmte Kräuter die Wirkung des Insulins verbessern könnten. Außerdem können sie bei Übelkeit, Kopfschmerzen, Rheuma und anderen Beschwerden etwas Linderung verschaffen.

So wird beispielsweise vermutet, dass die sekundären Pflanzenstoffe Luteolin und Apigenin sich positiv auf den Zuckerstoffwechsel auswirken könnten. Hinsichtlich der Forschungsergebnisse wird angenommen, dass diese beiden Pflanzenstoffe die Wirkung des Insulins verbessern könnten und so dabei helfen, den Blutzuckerspiegel in den Normbereich zu senken. Gleichzeitig gibt es Hinweise, dass Luteolin und Apigenin den Aufbau und die Einlagerung von Fetten hemmen und deshalb den Körper bei der Gewichtskontrolle unterstützen könnten. Beide Substanzen wirken somit vermutlich antidiabetisch.

Zudem hemmen beide sekundären Pflanzenstoffe die Bildung von Enzymen der Zucker- und Fettneubildung. Das ist bei Diabetes relevant, da eine überschießende Zuckerproduktion der Leber zu erhöhten Blutzuckerwerten beiträgt und eine Hemmung der Fettneubildung einer Leberverfettung entgegenwirken könnte.

Pfefferminze

Pfefferminze gehört zu den bekanntesten Teekräutern. Pfefferminze enthält Luteolin, welches bei der Diabetes-Therapie unterstützend wirken könnte. Durch das ätherische Öl, das unter anderem Menthol beinhaltet, wirken Pfefferminzprodukte kühlend und erfrischend.

Pfefferminze findet Verwendung in der Küche nicht nur als Kräutertee, sondern auch in Salaten, Suppen, Desserts oder als Pesto.

Pfefferminzöl kann angewendet werden bei Reiz-darm, Spannungskopfschmerzen, Erkältung und Muskelschmerzen. Dieses können Sie in der Apotheke als Fertigarzneimittel mit Pfefferminzöl oder als Öl kaufen. Das Öl soll immer verdünnt angewendet werden. Es kann entweder eingenommen (innere Anwendung) oder auf die Haut (äußere Anwendung) appliziert werden.



Pfefferminzöl darf nicht bei Babys, Kleinkindern und Menschen mit Asthma angewendet werden.

Pfefferminztee hat entzündungshemmende sowie magenberuhigende Eigenschaften und wird traditionell bei Verdauungsbeschwerden, Reizdarm, Blähungen, Übelkeit, Magenkrämpfen und Völlegefühl angewendet. Das im Pfefferminz enthaltene Pfefferminzöl regt durch die Bildung von Gallensäuren die Verdauung an. Außerdem entspannt das ätherische Öl die Muskulatur der Darmwand. Auf diese Weise lindert es die Beschwerden.

Um Ihren Magen zu beruhigen, ist ein Pfefferminztee zu empfehlen. Für Pfefferminztee verwenden Sie die frischen oder auch getrockneten Blätter.



So bereiten Sie Pfefferminztee zu:

- Geben sie 5-10 Pfefferminzblätter in eine Kanne.
- Bringen Sie 250ml Wasser zum Kochen.
- Brühen Sie die Pfefferminzblätter mit dem kochenden Wasser auf.
- Lassen Sie den Tee etwa 10min. lang ziehen.

Petersilie

Petersilie ist eher als Küchenkraut bekannt. Viele wissen nicht, dass Petersilie viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (Apigenin) enthält, die zu einer gesunden Ernährung beitragen und sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Petersilie enthält mehr abwehrstärkendes Vitamin C als Zitrusfrüchte (pro 100gr), dazu für die Augen wichtiges Beta-Carotin (Provitamin-A) und Vitamin E, das die Zellen vor freien Radikalen und Alterung schützt. Auch das für die Blutgerinnung wichtige Vitamin K und Folsäure sind in Petersilie enthalten.

Sie enthält außerdem Zink, Eisen, Magnesium, Calcium und Kalium. Zink und Eisen sind essenzielle Spurenelemente und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Eisen ist vor allem für den Transport von Sauerstoff und die Bildung roter Blutkörperchen wichtig, Zink für viele Stoffwechselprozesse.

Im **ätherischen Öl** dieser Heilpflanze ist der Wirkstoff Apiole enthalten. Dieser regt die Verdauung an. Außerdem sorgt

er dafür, dass Niere, Harnwege und Blase gut durchgespült werden. Das beugt der Entstehung von Nierensteinen und Blasensteinen sowie Entzündungen vor und erleichtert die Ausscheidung von Giftstoffen und Bakterien. Deshalb wird bei Harnwegs- oder Blasenentzündungen traditionell Petersiliensaft eingesetzt.

Petersilie ist interessant für die Frauenheilkunde, um Menstruations- oder Wechseljahrsbeschwerden zu lindern. In höherer Dosis fördert Petersilie die Kontraktion der Gebärmutter und kann somit genutzt werden um eine Geburt einzuleiten. Deshalb sollten Schwangere auf das Gewürz in großen Mengen verzichten. Als Würzkräut mit wenigen Gramm pro Tag ist sie aber unproblematisch.

Durch ihren entwässernden Effekt trägt die Petersilie nicht nur dazu bei, dass Blasenentzündungen oder Nierensteine schneller ausheilen oder sogar verhindert werden, sondern kann auch einen hohen Blutdruck senken. Daneben beeinflusst sie die Produktion von Hormonen, die für die Blutdrucksteigerung mit verantwortlich sind.

Wer entwässernde Medikamente (Diuretika) einnimmt, etwa bei Bluthochdruck oder Harnwegsbeschwerden, sollte mit Petersilie vorsichtig sein, denn die Heilpflanze könnte die Wirkung der Medikamente verstärken und zu einem Nährstoffmangel führen.

Petersilie schafft durch ihre ätherischen Öle und den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll auch Abhilfe bei lästigem Mundgeruch. Gemeinsam wirken sie antibakteriell und vertreiben die Keime, die für den Geruch verantwortlich sind. Außerdem sorgen sie für ein frisches Aroma auf der Zunge.

Rosmarin

Rosmarin ist eines der bekanntesten Gewürze aus der Mittelmeerküche. Die aromatischen Zweige des Strauchs verfeinern Grill- und Gemüsegerichte, Eintöpfe, Saucen, Salate und Marinaden. Er ist ein beliebtes Hausmittel und wird in der Naturheilkunde unter anderem unterstützend bei rheumatischen Beschwerden, Erkältungen, Menstruationsbeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Migräne, Nervosität und Depressionen eingesetzt. Der Duft der mediterranen Gewürzpflanze gilt außerdem als konzentrationsfördernd und regt die Gedächtnisleistung an. Die gesundheitlichen Wirkungen der Heilpflanze basieren vor allem auf ihren ätherischen Ölen und den darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen (Luteolin) und Bitterstoffen.

Die Heilkraft der würzigen Pflanze lässt sich auf vielfältige Weise genießen: als Gewürz, Tee, Aromatherapie oder auch kosmetisch in Form von Seifen, Bädern, Cremes und Haarwasser.

Rosmarintee wirkt bei Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Nieren- und Blasenerkrankungen, niedrigem Blutdruck, Menstruationsbeschwerden, ausbleibender Regelblutung und allgemeinen Erschöpfungszuständen. Außerdem wirkt er antibakteriell, weshalb er bei Erkältungen helfen kann.

So bereiten Sie Rosmarintee zu:

- Geben sie einen Teelöffel getrockneter oder frischer, gehackter Blätter (2-4g) in eine Kanne.
- Bringen Sie 250ml Wasser zum Kochen.
- Brühen Sie die Rosmarinblätter mit dem kochenden Wasser auf.
- Lassen Sie den Tee etwa 8-10min. lang zugedeckt ziehen.
- Seien Sie ihn anschließend ab.

Rosmarinöl kann verdünnt zum Massieren angewendet werden. Es kann bei Gelenk- und Muskelschmerzen sowie schmerzenden Beinen infolge von Krampfadern Linderung verschaffen. Zur Verwendung als Massageöl werden 4 Tropfen des ätherischen Öls zu einem Esslöffel reinem Pflanzenöl gegeben. Damit massieren Sie die betroffenen Körperstellen ein.

Rosmarinöl oder Rosmarinsalz im Badewasser kann Muskelkater vorbeugen und die Durchblutung anregen.

Ingwer

Die beliebte asiatische und indische Küche brachte den Ingwer als Gewürz nach Westeuropa. Ingwer ist außerdem beliebt in Getränken oder als eingelegter Ingwer.

Je nach Erntezeitpunkt hat der Ingwer einen milden oder scharfen Geschmack. Ingwer, der frisch auf den Markt kommt, wird bereits nach 8 Monaten geerntet. Er ist deshalb besonders zart und überzeugt durch sein erfrischendes Zitrusaroma. Deshalb kommt **frischer Ingwer** vordergründig in der Küche und bei der Zubereitung von Getränken zum Einsatz.



Ingwer, der für die Trocknung bestimmt ist, wird erst nach 16 bis 18 Monaten geerntet. Getrockneter Ingwer schmeckt aufgrund der Inhaltsstoffe, die beim Trocknungsprozess entstehen, schärfer, süßlicher und herber. Er wird auch als Gewürzinger bezeichnet, da aus ihm **Ingwerpulver** hergestellt wird.

Doch der Ingwer ist nicht nur ein unverwechselbares Gewürz, sondern auch eine außergewöhnliche Heilpflanze, die Schmerzen und Entzündungen lindert. Ingwer kann bei Verdauungsproblemen wie Völlegefühl oder Reisekrankheit, bei Schmerzen, Arthritis, Multipler Sklerose, Übergewicht und Erkältung hilfreich sein.

Getrockneter Ingwer hat im Vergleich zur frischen Wurzel eine stärkere verdauungsfördernde Wirkung und ist deshalb z. B. bei Magen-Darm-Leiden wie Verdauungsbeschwerden oder Völlegefühl vorzuziehen.

Ingwertee hilft bei Übelkeit oder Reisekrankheit und bringt die Verdauung wieder in Schwung. Trotz seiner fruchtigen Schärfe wird Ingwer traditionell bei Magengeschwüren eingesetzt.

Ingwersud als Badezusatz hilft bei Muskel- und Gelenksbeschwerden.

So bereiten Sie Ingwertee zu:

- Zerteilen Sie ein 3 bis 5 cm großes Ingwerstück
- Bringen Sie Wasser zum Kochen.
- Brühen Sie die Ingwerstücke mit dem kochenden Wasser auf.
- Lassen Sie den Tee etwa 8-10min. lang zugedeckt ziehen.

Schlussfolgerung

Kräuter verfeinern unsere Gerichte und Getränke, werden in der Kosmetik verwendet und können in der Medizin ihre Wirkung unter Beweis stellen. Auch wenn ihre medizinische Wirkung nicht immer durch Studien belegt wurden, werden sie seit mehreren tausend Jahren als Heilkräuter eingesetzt. Durch ihre Vielzahl an Einsatzmöglichkeiten kann jeder von ihren positiven Effekten profitieren und im eigenen Garten sehen sie außerdem schön aus. Wird das Wissen um die Kräuter ausgebaut, könnte dies zu neuen Ernährungsstrategien und Medikamenten führen um den Zuckerstoffwechsel bei Diabetes zu unterstützen.

Alexandra Schmit
Diététicienne

Gratin de pommes de terre à la cancoillotte

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de pommes de terre
- 1 pot de 250g de cancoillotte (« Kachkès ») aux herbes
- 1 grosse cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- herbes fraîches: romarin, thym, sarriette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- poivre



Préparation :

- Bien laver et faire cuire les pommes de terre en robe des champs.
- Hacher finement les herbes et les mélanger à l'huile. Réserver au frais.
- Une fois cuites, couper les pommes de terre en tranches.
- Dans un grand plat allant au four, disposer les rondelles de pommes de terre en plusieurs couches en veillant à les décaler pour bien faire couler la cancoillotte.
- Diluer la moutarde à l'ancienne dans un ravier avec un peu d'eau de manière à ce que la préparation devienne liquide (mais pas trop). Verser sur les rondelles de pommes de terre. Poivrez la préparation.
- Avec une cuillère à café, faire des petites « boules » de cancoillotte et les répartir sur le plat de pommes de terre.
- Laisser cuire à four moyen pendant 15 minutes pour faire fondre le fromage. Sortir le plat du four, passer celui-ci en mode grill. Badigeonner le mélange d'huile et d'herbes sur les pommes de terre et dorer 5 à 10 minutes le plat sous le grill tout en surveillant la préparation.

Bonne dégustation

Parmesan Kräuter Popcorn

Zutaten Für ungefähr 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Rapsöl
- 500 g Maiskörner
- 30 g Parmesan
- ½ Bund Thymian (10 g)
- ½ Bund Rosmarin (10 g)



Quelle: EatSmarter.de

Zubereitung :

1. Knoblauchzehen schälen und auf einem Brett platt drücken. Öl im Topf auf mittlerer Hitze erhitzen. Maiskörner und Knoblauchzehen hinzugeben und kurz mit dem Holzlöffel möglichst gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Sobald das erste Korn aufpoppt, wird der Topf abgedeckt und ab und zu bewegt, bis keine Pop-Geräusche mehr zu hören sind. Das Ganze dauert ca. 5 Minuten.

2. Währenddessen Parmesan reiben. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zutaten miteinander vermischen.

3. Das fertige Popcorn in eine Schüssel geben und möglichst warm mit der Parmesan-Kräuter-Mischung bestreuen. Alles gut durchmischen und genießen!

Medtronic

Soirées d'information en ligne sur les Innovations Medtronic dans le traitement du Diabète de Type 1

Rencontre avec Medtronic



20 novembre
ou
14 décembre



Soirées
d'information
De 19h30 à 20h20

Découvrez comment les dernières innovations Medtronic en combinaison avec un système de mesure de glucose en continu peuvent simplifier la gestion du diabète. Ces soirées s'adressent aux patients diabétiques de type 1 n'utilisant pas encore une pompe à insuline Medtronic Minimed™ 780G.

“Nous passons de bonnes nuits. Quel bonheur!”

Kirsten, maman d'un patient sous pompe à insuline Minimed™ 780G
Quin (11 ans)



**Intéressé?
Inscrivez-vous
via le QR code**

Posez vos questions directement à nos spécialistes Medtronic Diabète via le chat.

Nei Mataarbechterin an der Maison du Diabète

Léif Lieser,

Mäin Numm ass Alexandra Schmit an ech si säit dem 1. Juli en Deel vun der Ekipp vun der Maison du Diabète.

Ech hunn e Bachelor an der diététique zu Bréissel an e Master an den Ernährungswëssenschaften mam Schwéierpunkt Public Health zu Wien ofgeschloss. Säit ech zeréck zu Lëtzebuerg sinn, schaffen ech a mengem private Cabinet wou ech meng Clientë bei hirer Ernärungsëmstellung beroden an ënnerstëtzen. D'Thema Diabetes loung mir vun Ufank un um Häerz, well d'Ernärung do eng ganz grouss Roll spillt an ee mat e puer Tipps an Tricks vill erreeche kann.

A menger Fräizäit verbréngen ech gären Zäit mat menger Famill a meng Frënn, ech gi gäre wanderen a verbréngen Zäit doheem um Bauerenhaff.

Ech freeë mech lech kennen ze léieren an op eng gutt Zesummenaarbecht.

Chers lecteurs,

Je me présente, Alexandra Schmit, et je suis ravie de faire partie de l'équipe de la Maison du Diabète depuis le 1er juillet.

J'ai obtenu mon baccalauréat en diététique à Bruxelles et j'ai également obtenu un master en nutrition avec une spécialisation en santé publique à Vienne. Depuis mon retour au Luxembourg, je travaille dans mon propre cabinet, où j'accompagne mes clients et leur donne des conseils pour améliorer leur alimentation. Le domaine du diabète me tient particulièrement à cœur, car l'alimentation



joue un rôle crucial et il est tout à fait possible d'accomplir de grandes choses grâce à quelques astuces simples.

En dehors de mon travail, j'aime passer du temps avec ma famille et mes amis, faire de la randonnée et profiter de moments de détente à la maison, à la ferme.

Je suis impatiente de vous rencontrer et de collaborer avec vous.

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...



20 ans Maison du Diabète – quelques souvenirs

Après 20 années passées à diriger la Maison du Diabète, voici arrivé le temps de laisser la place aux plus jeunes. Ayant rejoint maintenant l'équipe des bénévoles, j'aimerais partager avec vous quelques souvenirs qui ont marqué ma carrière professionnelle en tant que chargée de direction à l'ALD.



Comment est née l'idée d'une Maison du Diabète ?

Dans les années 90, l'OMS, la Fédération Internationale du Diabète (IDF) et les responsables de la santé en Europe ont engagé une importante campagne de sensibilisation au diabète mettant en évidence l'importance de l'information et de l'éducation du patient dans la gestion de cette maladie chronique au quotidien, suite à la signature de la Déclaration de St. Vincent en 1989. Cette déclaration reprenait un ensemble d'objectifs pour les soins de santé des personnes atteintes de diabète et a également été soutenue par l'ALD et le Luxembourg. J'ai eu la chance de pouvoir assister au congrès pour l'implémentation de la Déclaration de St Vincent à Budapest en tant que représentante du Luxembourg.

Au Luxembourg, il n'existait à l'époque aucun service de diabétologie, ni de structures d'éducation comparables à celles qu'on pouvait trouver dans nos pays voisins. L'ALD, depuis sa création, s'efforçait de répondre tant bien que mal aux besoins d'information et d'éducation des personnes vivant avec un diabète, d'un côté par des permanences assurées par des bénévoles, ainsi que par l'organisation plus ou moins régulière de séances d'éducation, de conférences et de portes ouvertes. Toutes ces activités étaient organisées bénévolement par des professionnels de santé et des personnes concernées dans des locaux mis à disposition par le Ministère de la Santé ou à l'extérieur.

En 1997, j'ai eu la chance de rencontrer, lors d'une formation, l'infirmière responsable de la première Maison du Diabète en France, à Marcq en Baroeul. Ce concept de créer à la fois un lieu d'accueil et d'écoute, d'information et de documentation, mais aussi un lieu d'entraide ouvert à toute personne avec un diabète ou à la recherche d'informations sur le diabète m'a semblé très intéressant

et réalisable au Luxembourg, puisqu'il permettait de concrétiser et professionnaliser les activités que proposait déjà l'ALD.

Une délégation de l'ALD s'est donc rendue à Marcq en Baroeul pour visiter cette structure et mieux comprendre son principe de fonctionnement. Grâce à leur soutien, nous avons pu élaborer un projet de Maison du Diabète pour le Luxembourg qui a été soumis au Ministère de la Santé en 1999, où il a connu dès le début un vif intérêt. En 2000, une première convention a été signée avec le Ministère. Il ne restait plus qu'à trouver des locaux adéquats, et en février 2003, la première Maison du Diabète a été inaugurée boulevard d'Avranches, en présence du Ministre de la Santé Carlo Wagner. N'étant pas certaine que le projet allait être un succès, j'ai d'abord pris un congé sans solde et accepté de me charger de la mise en place de cette nouvelle structure.



Internes aus der ALD



Quelques dates clé :

2004

Pour bien accompagner les personnes avec un diabète, il fallait une infirmière. Sylvie Post venait de terminer sa formation comme infirmière spécialisée en éducation du diabète, pour laquelle elle avait demandé le soutien de l'ALD, et ce fut un plaisir de l'avoir à mes côtés dès le début pour mettre en place bien de projets qui perdurent encore aujourd'hui.

Entre 2003-2004, nous avons ainsi mis en place des séances d'éducation et soirées à thèmes qui furent le début de notre programme d'éducation actuel. C'est également à cette époque que nous avons commencé à proposer des consultations individuelles.

2006

Grâce au soutien du Ministre de la Santé de l'époque, Mars Di Bartoloméo, la Maison du Diabète a pu faire un grand pas



en avant, d'abord par l'accord de postes conventionnés, garantissant le fonctionnement de la Maison du Diabète à long terme, ensuite en facilitant le déménagement dans des locaux plus appropriés du Fonds du logement, rue de Mühlenbach, notre adresse actuelle.

2008

Grâce à l'installation d'une cuisine, nous avons pu commencer à organiser des cours de cuisine.

2010

Après des années de discussion sur la possibilité d'offrir également des services dans le nord du pays, grâce à la collaboration des communes Nordstad, nous avons pu ouvrir une antenne dans les locaux de l'Office Social Ettelbruck, où nous pouvons disposer d'un bureau polyvalent le jeudi matin.

La même année, nous avons pu mettre en place toute une série d'activités et de cours en langue portugaise, grâce au dynamisme de nos 2 collaboratrices de l'époque, Catarina Andrade et Angela Duraes, encore toujours fidèles à l'association aujourd'hui.

2012

Avec de plus en plus d'activités et de collaborateurs bénévoles, le travail administratif augmentait en conséquence, et c'est avec plaisir que nous avons accueilli notre secrétaire, Patricia Burg dans notre équipe.



2013

La Maison du Diabète a déjà 10 ans ! Une occasion pour fêter cet anniversaire avec une conférence du professeur Gérard Reach, pionnier de l'éducation thérapeutique, au Cercle Cité.

2017

Arrivée d'une deuxième infirmière, Martine Tavernier. Avec ses connaissances et son expérience avec le diabète de type 1, elle complète parfaitement notre équipe et permet d'élargir l'offre des cours et consultations dans ce domaine.

L'équipe au fil du temps

L'agrandissement de l'équipe a entraîné la nécessité de grands travaux de réaménagement des locaux, avec la création de 2 bureaux pour garantir une certaine intimité et discrétion lors des consultations individuelles.

2019

La Maison du Diabète reçoit un agrément pour la prise en charge des consultations diététiques remboursées par la CNS. Ces nouvelles consultations ont intensifié la collaboration avec les diététiciennes déjà actives dans l'équipe. Après Sarah Clesen, ce sont Stéphanie Rosquin et Isabelle Vaessen qui ont rejoint l'équipe à raison d'une matinée par semaine.

2020-2021

Nous ne reviendrons pas sur cette époque perturbée par le Covid, mais pendant laquelle la Maison du Diabète a su rester disponible le mieux possible pour les personnes vivant avec le diabète.

2022

Grands changements dans l'équipe. Malheureusement, Sylvie Post a dû arrêter son activité professionnelle, laissant un grand vide, après tant d'années de projets en commun... Laura Zappala a rejoint l'équipe pendant quelques temps pour nous soutenir dans nos activités, avant que nous puissions engager définitivement une nouvelle infirmière, Kerstin Haller, qui grâce à son énergie et dynamisme, saura sûrement faire avancer la Maison du Diabète dans ses activités futures.

Mais surtout, grâce à un nouveau poste plein-temps accordé dans la convention avec le Ministère de la Santé, j'ai pu planifier ma relève avec l'arrivée, en novembre, de Jessica Durbach comme chargée de direction adjointe. Pendant 8 mois, nous avons pu travailler côte à côte et planifier ensemble des projets futurs pour la Maison du Diabète.

2023

20 ans ! Une occasion d'organiser plusieurs événements pour fêter cet anniversaire tout au long de l'année, mais également une date clé que j'ai choisie symboliquement pour mon départ à la retraite, sachant que je laisserais la gestion de la Maison du Diabète dans de bonnes mains...

Mais la Maison du Diabète n'aurait pas pu devenir ce qu'elle est aujourd'hui sans le soutien et la collaboration de nombreuses personnes que j'aimerais remercier ici :



- Tout d'abord le Dr Roger Wirion, qui m'a fait découvrir, lors de mes débuts comme jeune diététicienne, le monde passionnant de la diabétologie et l'ALD. En tant que président de l'ALD, il a aussi largement contribué à mettre sur pied le projet de la Maison du Diabète et continue à le soutenir jusqu'à ce jour.
- Le Dr Georges Michel, pionnier de la diabétologie au Luxembourg, qui a marqué toute ma carrière par son savoir et son expertise. Collaborer avec lui pendant toutes ces années fut un grand plaisir.
- Mes nombreuses collègues diététiciennes, qui ont, dès le début, collaboré aux activités de la Maison du Diabète, que ce soit lors des séances d'information, des cours de cuisine et des consultations ou pour la rédaction d'articles ou la réalisation de brochures et livres de recettes.
- Tous les autres professionnels de la santé, diabétoques, infirmier(e)s, podologues, membres de la SLD, mais également, et surtout, les bénévoles et personnes vivant avec un diabète qui ont partagé leur temps et leur savoir pour faire vivre la Maison du Diabète pendant ces 20 années.

Sylvie Paquet



maison du diabète

E kleng Réckbléck vun 20 spannende Joren an der Maison du Diabète, mat ville Fotoe, fannt Dir an der Präsentatioun vun der Generalversammlung 2023 ënner folgendem Link : https://youtu.be/f_BS7MmhqJY



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

25 help
JOER All Dag ass e gudden Dag

Agenda



November
09

Cours : 14:00-16:00
Medikamente bei Typ-2-Diabetes/
Les médicaments du diabète de type 2

November
13

Rencontre : 17:00-19:00
Pumpentreff/Rencontre
autour de la pompe

November
15

Cours de cuisine: 17:30-20:30
Das Salz in der Suppe/
Des soupes pour pimenter l'hiver

Dezember
11

Rencontre : 14:00-15:30
Kaffisstuff/Pause Café

Dezember
13

Cours de cuisine: 17:30-20:30
Silvestermenü/Menu de Nouvel An

2024

Januar
10

Rencontre : 17:00-19:00
Diapéro

Januar
11

Cours : 14:00-16:00
Laboranalysen/Bilans sanguins

Januar
15

Rencontre : 17:00-19:00
Pumpentreff/
Rencontre autour de la pompe

Januar
24

Cours : 17:00-20:00
Malzeit/Un temps pour peindre

Januar
31

Gesondheits- & Wellnessdag zu Mondorf den 23. September



In Memoriam



Madame Maria Francisca FORTES GOMES

Monsieur Philippe JACQUEMIN

Monsieur Armando MESQUITA

Monsieur Ugo ROSA

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

Remerciements

L'ALD remercie vivement Les Pimpampel a.s.b.l. pour son généreux don en faveur du weekend pour les enfants vivant avec un diabète, qui est organisé annuellement par l'équipe du centre de diabétologie pédiatrique de la Kannerlinik du CHL.

Pour cette même activité, nous tenons à remercier de plein cœur le Trio Tovey d'avoir organisé un concert de bienfaisance « Tragedy and Fairy tales » en faveur de l'ALD.





met
Blood Sugar
Mentor™

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 **Indicator 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™

© 2020-2021 LifeScan IP Holdings - GL-VRF-2000026 - BE-VRF-2100001



Peixe assado com legumes e batata doce

Ingredientes (Para 4 pessoas) :

- 600g de peixe (ex : salmão)
- 720g de batata doce
- 1 curgete
- 1 pimento amarelo
- 20 tomates cherry
- Azeite q.b
- Especiarias (sal, pimenta, colorau, alho,...)
- ½ limão
- Ervas aromáticas (salsa, aneto, cebolinha,...)



Modo de preparação

Tempere o peixe com sumo de limão, alho (fresco ou em pó) e sal (e aneto se desejar).

Descasque a batata doce e corte-a aos cubos.

Corte o pimento amarelo (aos cubos ou às tiras).

Numa taça, misture os legumes e a batata doce e adicione um fio de azeite, sal, alho, colorau e ervas aromáticas se desejar. Aguarde uns 5 minutos.

Num tabuleiro de forno (previamente aquecido a 185°C), coloque uma folha de papel vegetal.

Coloque por cima do papel vegetal o peixe, a batata doce e os legumes.

Leve ao forno por 20 minutos a 185°C

Se pretender coloque um pouco de parmesão por cima do peixe ou dos legumes.

Bom apetite!

Angela Duraes
Dietista



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



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



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 Diabetes Care (Suisse) SA
Industriestrasse 7 · 6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®