



03/2023  
Association  
Luxembourgeoise  
du Diabète

Périodique  
paraît 4 fois/an

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

# Schéi Vakanz



**Aus der Wëssenschaft**

L'acidocétose  
diabétique

**Gesond lessen**

Ernährung  
und Darmflora

**Internes aus der ALD**

Assemblée  
générale 2023

# Sommaire

<b>Editorial</b> .....	3
<b>Aus der Wëssenschaft</b>	
L'acidocétose diabétique – un danger à ne pas sous-estimer .....	5
Warum sauer nicht immer lustig macht - Wie eine Ketoazidose entsteht .....	8
La place du tabac dans la société des générations passées et futures .....	11
Der Stellenwert des Tabaks in der Gesellschaft vergangener und zukünftiger Generationen .....	15
<b>Gesond lessen</b>	
Alimentation, microbiote intestinal et santé .....	19
Ernährung, Darmmikrobiom und Gesundheit .....	23
<b>Rezeptsäit</b>	
Wraps au Tzatziki, saumon fumé et épinard frais .....	26
Méditerranées Ofengemüse mit Kräuterquark .....	27
<b>Internes aus der ALD</b>	
Assemblée Générale 2023 .....	29
Conférence 20 ans de la Maison du Diabète .....	34
<b>D'Säit vun de Kanner</b>	
Projet ALD au Mali .....	37
WE multi activités pour enfants et adolescents .....	42
<b>Coin de nos lecteurs portugais</b>	
Mexer e interagir mais nas férias .....	46

## Impressum

Comité de rédaction:	Andrade Catarina, Dell'Aera Monteiro Sabrina, Duraes Angela, Durbach Jessica, Haller Kerstin, Keipes Marc, Kinsoen Françoise, Paquet Sylvie, 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



Rezent Zuele weisen, datt hei zu Lëtzebuerg 50% vun de Kanner bei der Diagnose vum Diabetes schonn eng Ketoazidose entwéckelt hunn, eng Komplikatioun di ka liewensgeféierlech sinn. Grond genuch, fir an dëser Editioun d'Entsteeung vun dëser akuter Komplikatioun bei Leit mat Diabetes ze erklären a Rotschléi ze ginn, wéi een se kann erkennen a virbeugen.

Fëmmen ass gesondheetsschiedlech, dat ass laang bekannt. An trotzdeem behält den Tubak nach ëmmer seng fest Plaz an eiser Gesellschaft. Wéi dës Plaz sech vu Generatioun zu Generatioun verännert huet, a wéi d'Fondation Cancer wëll erreechen, datt di nächst Generatioun ouni Tubak ka grousst ginn, kënnt Dir an dëser Editioun noliesen.

Wéi all Joer, fannt Dir och de Rapport vun der Generalversammlung, di dëst Joer mat engem Gebuertsdagskuch fir 20 Joer Maison du Diabète ofgeschloss ginn ass. Virdrun, gouf et awer och eng interessant Konferenz vum Lis Muller iwwer Ernährung, Daarmflora a Gesondheet, vun där Dir hei kënnt e flotte Resumé liesen mat ville praktesche Rotschléi a Recepter.

Des Weideren ginn et nach Fotoe vun der Gebuertsdagskonferenz vun der Maison du Diabète mam Dr Philip Böhme a vum WE fir Kanner a Jugendlecher zu Beaufort, en Artikel vun der ONG Santé Diabète iwwer d'Projeten fir Kanner a Jugendlecher mat Diabetes am Mali, di vun der ALD ënnerstëtzt ginn, a fir eis portugisesch Lieser e puer flott Tipps, wéi een aktiv ka seng Vakanz verbréngen.

Des chiffres récents montrent qu'au Luxembourg, 50% des enfants chez qui on découvre un diabète ont déjà développé une acidocétose au moment du diagnostic, une complication grave qui peut mettre leur vie en danger. Raison suffisante pour expliquer dans cette édition comment se développe cette complication aiguë chez les personnes atteintes de diabète et donner des conseils pour la reconnaître et la prévenir.

Fumer est nocif pour la santé, cela est bien connu depuis longtemps. Et pourtant, le tabac garde toujours sa place dans notre société. Découvrez dans cette édition, comment cette place a évolué de génération en génération, et comment la Fondation Cancer veut aboutir à une prochaine « Génération sans tabac » où les enfants pourront grandir sans fumée.

Comme chaque année, vous trouverez également le compte-rendu de l'assemblée générale, qui cette année s'est terminée par un gâteau d'anniversaire pour les 20 ans de la Maison du Diabète. Il était précédé par une conférence intéressante de Lis Muller sur l'alimentation, le microbiote et la santé, dont vous trouverez ici le résumé avec de nombreux conseils pratiques et des recettes.

De plus, vous trouverez des photos de la conférence anniversaire de la Maison du Diabète avec le Dr Philip Böhme et du WE pour enfants et adolescents à Beaufort, ainsi qu'un article de l'ONG Santé Diabète sur les projets pour les enfants et adolescents vivant avec un diabète au Mali, soutenus par l'ALD. Pour nos lecteurs portugais, quelques bons conseils pour passer des vacances actives.

# 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](http://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.

# L'acidocétose diabétique – un danger à ne pas sous-estimer

Au Luxembourg, un enfant sur deux développe encore un grave déséquilibre métabolique lors de la manifestation de son diabète.

Une raison suffisante pour s'intéresser de plus près au thème de l'acidocétose et pour souligner l'importance de la campagne de sensibilisation actuelle du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) en coopération avec l'Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD) et la Société Luxembourgeoise de Diabétologie (SLD).

Dans l'article suivant, nous nous pencherons sur l'origine de l'acidocétose diabétique et sur les moyens de prévenir et de traiter cette complication grave.

## L'acidocétose - qu'est-ce que c'est exactement ?

Tout d'abord, il faut savoir que l'insuline, l'hormone produite par notre pancréas, a 3 tâches principales à accomplir :

1. Transporter le glucose du sang vers les cellules
2. Inhiber la production de sucre dans le foie
3. Inhiber la dégradation des graisses

Si notre corps manque d'insuline, que ce soit à cause d'un diabète non diagnostiqué, d'une injection d'insuline oubliée ou d'une pompe à insuline défectueuse, les cellules manquent de glucose malgré un taux de glycémie élevé dans le sang. L'organisme dégrade alors les graisses pour produire de l'énergie. En raison du manque d'insuline, cette dégradation des graisses se déroule de manière incontrôlée. Il en résulte la production de substances acides, appelées corps cétoniques (composés chimiques - acétoacétate, acétone et acide hydroxycarboxylique).

S'ils s'accumulent dans le sang, il en résulte une acidification du sang, appelée acidocétose qui peut entraîner des conséquences graves pour la santé.

## Comment se manifeste-t-elle ?

Le premier signe peut être un taux de glycémie fortement élevé (>250 mg/dl) pendant plusieurs jours et les troubles qui y sont liés, comme par exemple une forte soif, une bouche sèche et un besoin accru d'uriner. Si d'autres symptômes viennent s'y ajouter, cela peut indiquer une acidocétose, qui se manifeste par :











- Fatigue intense
- Douleurs abdominales
- Nausées et vomissements

- Haleine à l'odeur fruitée (comparable à celle des pommes pourries ou du dissolvant pour vernis à ongles)
- Respiration profonde (dite „Dyspnée de Kussmaul“).

Tous ces symptômes sont plutôt non spécifiques et peuvent être attribués à une série d'autres maladies, raison pour laquelle une acidocétose n'est souvent pas reconnue immédiatement comme telle.

Il est donc difficile de la distinguer d'autres maladies, surtout pour les parents de jeunes enfants qui ne peuvent pas toujours nommer les troubles de manière adéquate. Par exemple, une perte de poids ou une baisse des

SYMPTÔMES D'ACIDOCÉTOSE DIABÉTIQUE

	taux de sucre sanguin élevé et présence de cétones dans l'urine		vomissements
	soif excessive		signes de déshydratation : bouche et langue sèches, mal de gorge, cernes sous les yeux
	envie d'uriner beaucoup plus fréquente et avec de plus grands volumes		respiration profonde et bruyante
	perte de poids soudaine		haleine fruitée
	plaintes de douleurs abdominales ou de nausées		sommolence pouvant mener à la perte de connaissance

© AboutKidsHealth.ca

performances pourraient être attribuées à une poussée de croissance. De même, en cas de nausées et de vomissements, les parents, mais aussi le personnel médical, penseront plutôt à une infection gastro-intestinale qu'à une acidocétose. Il est donc important de ne pas considérer les symptômes de manière isolée, mais d'être sensibilisé à leur globalité.

En particulier, lorsqu'un diabète n'a pas encore été diagnostiqué, les maladies plus courantes sont d'abord prises en considération.

### Quelles sont les circonstances qui favorisent une acidocétose ?

Comme nous l'avons déjà mentionné dans le paragraphe précédent, des injections d'insuline oubliées ou un défaut technique (pompe ou stylo) peuvent par exemple entraîner un déséquilibre du métabolisme.

En outre, une acidocétose peut se développer lorsque le corps a un besoin accru d'insuline. Cela se produit par exemple en cas d'infection, mais aussi dans des situations inhabituelles, par exemple en cas de blessure ou d'opération.

La fièvre n'est généralement pas un symptôme d'acidocétose, mais elle peut indiquer une infection, qui peut toutefois être responsable d'un début de dégradation du métabolisme et doit donc être considérée comme un signal d'alarme.

L'acidocétose touche principalement les personnes avec un diabète de type 1, en raison d'un manque total d'insuline. Dans certaines circonstances, un dérèglement métabolique peut également survenir chez des personnes souffrant d'autres formes de diabète, par exemple lorsque ces personnes sont exposées à des efforts inhabituels ou que la production d'insuline est défaillante en raison d'une longue durée du diabète.

La prise de certains médicaments hypoglycémisants de la classe des inhibiteurs du SGLT 2 favorise également, dans de rares cas, une telle complication. Cette acidocétose dite atypique doit être distinguée de l'acidocétose traditionnelle, car elle ne se manifeste souvent pas par des taux de glycémie élevés, mais par les symptômes physiques décrits au début. Ici aussi, il est important d'interpréter correctement les symptômes et d'en identifier la cause.

### Que faut-il faire ?

Si des symptômes pouvant indiquer une ACD (acidocétose diabétique) se manifestent et qu'aucun diabète n'est encore connu, il faut bien sûr consulter immédiatement un médecin et lui décrire tous les symptômes avec précision.

Pour les personnes dont le diabète est connu, la première mesure à prendre est une mesure des corps cétoniques dans l'urine. Le médecin traitant peut prescrire des bandelettes de test correspondantes.

Si la mesure indique la présence de corps cétoniques dans l'urine (++ ou plus), il convient d'injecter la dose d'insuline convenue avec le médecin jusqu'à ce que le taux soit descendu en-dessous de 250 mg/dl.

En outre, il convient d'interrompre toute activité physique et de se reposer afin de soulager le métabolisme.

Pour compenser la perte de liquide dans l'organisme, il est conseillé de boire suffisamment de liquide (eau ou thé non sucré).

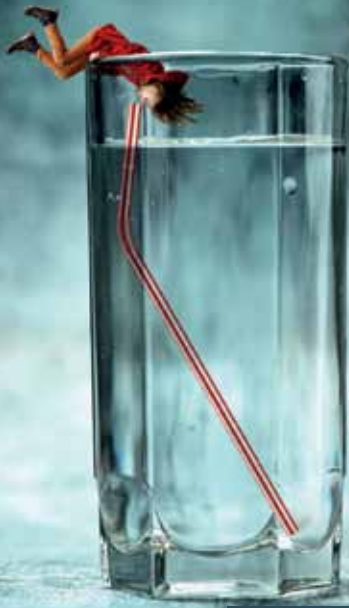
Par la suite, la glycémie et les corps cétoniques sont déterminés toutes les heures environ, afin de prévenir une nouvelle hyperglycémie ou hypoglycémie.

Si les symptômes persistent ou s'aggravent, il convient d'appeler immédiatement les services de secours !

Traduit à partir d'un article de Kerstin Haller,  
infirmière en éducation



# SI VOTRE ENFANT



**BOIT  
BEAUCOUP**

**URINE  
BEAUCOUP**

**MANQUE  
D'ÉNERGIE**

**PERD  
DU POIDS**

**PARLEZ-EN IMMÉDIATEMENT À VOTRE MÉDECIN**



Association Luxembourgeoise de Diabète



Société Luxembourgeoise de Diabétologie

CHL

Centre Hospitalier de Luxembourg  
KANNERKLINIK

LE DIABÈTE DE TYPE 1 TOUCHE LES  
ENFANTS DE TOUS ÂGES.  
SANS TRAITEMENT, LE DIABÈTE EST MORTEL

DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES - EN 4 LANGUES -  
SONT DISPONIBLES VIA CE CODE QR :



# Warum sauer nicht immer lustig macht - Wie eine Ketoazidose entsteht

In Luxemburg entwickelt immer noch jedes zweite Kind bei seiner Diabetesmanifestation eine schwerwiegende Stoffwechselentgleisung.

Grund genug, sich einmal genauer mit dem Thema Ketoazidose zu beschäftigen und die Wichtigkeit der aktuellen Sensibilisierungskampagne des **Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)** in Kooperation mit der **Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD)** und der **Société Luxembourgeoise de Diabétologie (SLD)** zu unterstreichen.

Im nachfolgenden Artikel schauen wir uns die Entstehung einer Ketoazidose an und zeigen auf, wie man dieser schwerwiegenden Komplikation vorbeugen und sie behandeln kann.

## Ketoazidose - was genau ist das?

Zunächst muss man wissen, dass unser körpereigenes Hormon Insulin 3 Hauptaufgaben zu erledigen hat:

1. Transportiert Glukose aus dem Blut in die Zellen
2. Hemmt die Zuckerproduktion in der Leber
3. Hemmt den Fettabbau

Fehlt unserem Körper nun Insulin, sei es durch einen bisher nicht erkannten Diabetes, durch eine vergessene Insulininjektion oder durch eine kaputte Insulinpumpe, entsteht trotz erhöhten Blutzuckerspiegels im Blut ein Glukosemangel in den Zellen. Dies führt dazu, dass der Körper Fette abbaut um Energie zu gewinnen. Durch den Insulinmangel läuft dieser Fettabbau nun ungehemmt ab. Dabei entstehen saure Substanzen, die sogenannten

Ketonkörper (Chemische Verbindungen – Azetoazetat, Azeton und Hydroxycarbonsäure).

Reichern sie sich im Blut an, kommt es zur Übersäuerung des Blutes, der sogenannten Ketoazidose, die zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen führen kann.

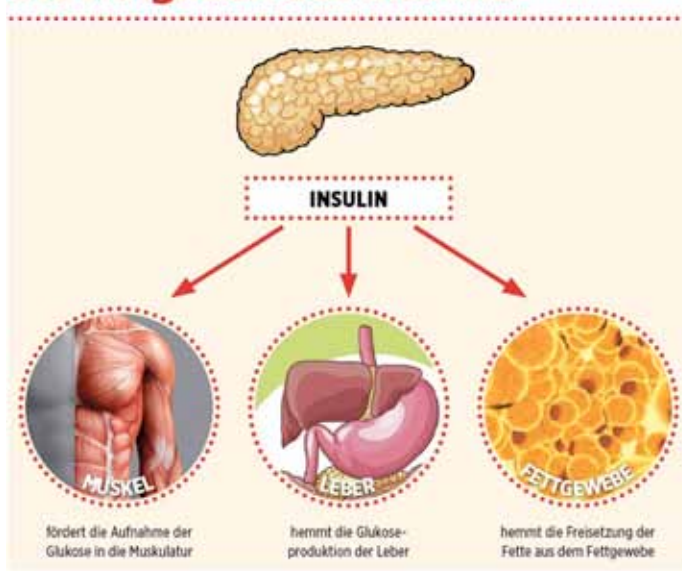
## Wie äußert sie sich?

Ein erstes Anzeichen kann ein über mehrere Tage stark erhöhter Blutzuckerspiegel (>250 mg/dl) und die damit verbundenen Beschwerden sein, wie zum Beispiel starker Durst, trockener Mund und erhöhter Harndrang. Kommen nun weitere Symptome hinzu, kann das auf eine Ketoazidose hinweisen. Auftreten können:

- Starke Müdigkeit
- Bauchschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Süßlich riechender Atem (vergleichbar mit faulen Äpfeln oder Nagellackentferner)
- Vertiefte Atmung (sog. Kussmaul Atmung)

All diese Symptome sind eher unspezifisch und können einer Reihe weiterer Erkrankungen zugeordnet werden, weshalb eine Ketoazidose oftmals nicht sofort als solche erkannt wird. Daher ist eine Abgrenzung zu anderen Erkrankungen schwierig, gerade für Eltern kleiner Kinder, die Beschwerden nicht immer adäquat benennen können. So könnte zum Beispiel Gewichtsverlust oder ein Leistungsknick einem Wachstumsschub zugeordnet werden. Ebenso werden Eltern, aber auch medizinisches Personal bei Übelkeit und Erbrechen eher an einen Magen- Darminfekt denken, als an eine Ketoazidose. Insofern ist es wichtig, die Symptome nicht isoliert im Einzelnen zu betrachten, sondern für ihre Gesamtheit zu sensibilisieren.

## Die Aufgaben des Insulins





Insbesondere dann, wenn bisher noch kein Diabetes diagnostiziert wurde, werden naheliegende Erkrankungen zuerst einmal in Erwägung gezogen.

### Welche Umstände begünstigen eine Ketoazidose?

Wie schon im oberen Abschnitt erwähnt, können zum Beispiel vergessene Insulininjektionen oder aber ein technischer Defekt (Pumpe oder Pen) zu einer Stoffwechsellage führen.

Weiterhin kann sich eine Ketoazidose entwickeln, wenn der Körper einen erhöhten Insulinbedarf aufweist. Dies geschieht zum Beispiel bei Infektionen, aber auch in außergewöhnlichen Situationen, etwa bei Verletzungen oder Operationen.

Fieber zeigt sich normalerweise nicht als Symptom einer Ketoazidose, kann aber auf einen Infekt hinweisen, welches jedoch für eine beginnende Entgleisung des Stoffwechsels verantwortlich sein kann und somit als Warnsignal angesehen werden sollte.

Eine Ketoazidose betrifft in erster Linie Menschen mit einem Typ 1 Diabetes, Grund dafür ist der totale Insulinmangel. Unter bestimmten Umständen kann eine Stoffwechsellage auch bei Menschen mit anderen Diabetes Formen auftreten, zum Beispiel, wenn diese Menschen ungewöhnlichen Belastungen ausgesetzt sind, oder aber durch eine lange Diabetesdauer, bei der die Insulinproduktion versagt.

Auch die Einnahme von bestimmten blutzuckersenkenden Medikamenten, sogenannter SGLT-2-Hemmer begünstigt in seltenen Fällen eine derartige Komplikation. Diese sogenannte atypische Ketoazidose ist abzugrenzen von der herkömmlichen, da sie sich oftmals nicht mit erhöhten Blutzuckerwerten zeigt, sondern durch die eingangs beschriebenen körperlichen Symptome. Auch hier ist es wichtig, die Symptome richtig zu deuten und ihre Ursache zu erkennen.

### Was kann man tun?

Zeigen sich nun Symptome, die auf eine DKA (Diabetische Ketoazidose) hindeuten können und es ist noch kein



Diabetes bekannt, sollte man natürlich sofort einen Arzt aufsuchen und alle Symptome genauestens schildern.

Für Menschen mit einem bekannten Diabetes ist die erste Maßnahme, eine Ketonkörpermessung im Urin. Entsprechende Teststreifen kann der behandelnde Arzt verordnen.

Zeigt dieser Ketone im Urin (++) oder mehr) an, sollte man die mit dem Arzt für diesen Fall vereinbarte Insulindosis injizieren, bis der Wert unter 250 mg/dl gesunken ist.

Weiterhin sollte man körperliche Betätigungen unterbrechen und sich ausruhen, um den Stoffwechsel zu entlasten.

Um einen Flüssigkeitsverlust des Körpers auszugleichen, ist es ratsam ausreichend Flüssigkeit (Wasser oder ungesüßten Tee) zu trinken.

Des Weiteren wird ca. im stündlichen Abstand, der Blutzucker sowie die Ketonkörper bestimmt, damit einer weiteren Hyper- oder auch einer Hypoglykämie entgegengewirkt werden kann.

Halten die Symptome an, oder verschlechtern sich sogar, sollte umgehend der Rettungsdienst verständigt werden!

Zusammengetragen von Kerstin Haller  
infirmière en éducation

<http://www.ddg.info/arbeitsgemeinschaften/paediatrische-diabetologie/ketoazidose>

<https://www.diabinfo.de/leben/behandlung/ueberzuckerung-und-ketoazidose.html>

Diabetes Journal 04/19

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](http://www.vitalaire.be)  
[www.makingdiabeteseasier.com/be](http://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](http://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.

# La place du tabac dans la société des générations passées et futures

En février, la Fondation Cancer a lancé sa stratégie de la Génération sans tabac au Luxembourg. De nombreux partenaires se sont associés à cette stratégie, dont l'ALD et la SLD. Cette stratégie vise, comme le dit le nom, de créer une première génération sans tabac en 2040. Six grandes mesures ont été définies afin d'atteindre cet objectif ambitieux. Même si les méfaits du tabac sur notre santé et notamment en lien avec le diabète sont bien connus, la consommation de ce produit reste répandue dans notre société. D'où vient cette place du tabac dans notre société et quelles mesures cette nouvelle stratégie prévoit pour diminuer la place du tabac dans le futur ?

## La place du tabac dans la société des générations passées

Au 15e siècle, la plante de tabac a fait son entrée en Europe avec son importation par Christoph Colomb. Différents médecins ont utilisé la plante comme médecine, entre autre le Français Jean Nicot qui envoyait le tabac en forme poudrée à la reine Catherine de Médicis afin de traiter les migraines de son fils. Suite à ce traitement, le tabac a été connu comme « l'herbe à la Reine ».

Pendant le 17e siècle, le tabac à priser était très populaire dans l'aristocratie et la manière de consommer du tabac à priser était vu comme une forme artistique célébrée. Les accessoires comme la boîte à tabac, souvent en or ou en porcelaine décorées avec des pierres précieuses étaient des symboles de prestige. Même si la consommation du tabac était bien répandue en France, d'autres pays ont essayé de lutter contre cette consommation p.ex. à Lunebourg, la consommation de tabac était soumise à la peine de mort et en Russie c'était vu comme un péché mortel. Ces essais d'interdire le tabac ont été remplacés par une politique d'impôts par après.

Au 18e siècle, la substance active du tabac a été isolée chimiquement et nommée après François Nicot : la nicotine.

Le 19e et 20e siècle représente la marche triomphante de la cigarette, le tabac étant de plus en plus produit sous forme de cigarettes par l'industrie. Pendant la première guerre mondiale, les soldats recevaient des cigarettes



dans leurs paquets de soins, à la fin de cette guerre, les soldats revenus à la maison étaient souvent dépendants à la nicotine. Cette consommation du tabac sous forme de cigarettes a également aidé à inclure de plus en plus de femmes parmi les fumeurs, car elle présentait un mode de consommation plus féminin que p.ex. le cigare ou la pipe.

Fumer des cigarettes était en lien avec l'idéal de la beauté des années 60, à l'époque des femmes très maigres, et fumer représentait également l'émancipation de la femme.



### La place du tabac dans les médias

La publicité la plus connue autour du tabac est certainement le Marlboro Man. Pendant des années, les industries du tabac ont utilisé le Marlboro Man ou Joé Camel comme symbole de masculinité et de liberté pour atteindre surtout la population des hommes jeunes. Mais pas seulement les hommes étaient dans l'intérêt des industries et d'autres stratégies ont été utilisées pour atteindre d'autres tranches de la population. Par exemple, un dessin animé pour enfants, Les Pierrafeu, a été utilisé



pour faire de la publicité autour de la cigarette, avec le but de normaliser le tabac déjà pour les tout-petits.

Avec l'interdiction et les limitations de la publicité du tabac de nos jours, les industries trouvent d'autres moyens pour garder leur place au milieu de notre société.

Avez-vous déjà remarqué que les voitures de formule 1, même si elles n'ont plus les logos sur leur carrosserie, sont encore toujours peintes dans les couleurs des marques de tabac les plus connues ?

### La place du tabac dans la société des générations futures ?

L'histoire du tabac ainsi que les stratégies de marketing illustrent bien que le tabac a une place importante dans notre société. Les nouveaux chiffres de TNS ILRES et de la Fondation Cancer montrent qu'environ 1/4 de la population au Grand-Duché consomme du tabac. Les chiffres qui étaient en baisse les dernières années sont de nouveau en train d'augmenter.

Afin de répondre à ce cette tendance et de réduire la consommation de tabac dans notre population, la Fondation Cancer a élaboré une stratégie qui vise une génération sans tabac en 2040. Avec ces 6 points d'action, cette stratégie vise à changer la représentation sociale et les normes des futures générations par rapport au tabac. Ces actions sont en lien avec des mesures scientifiquement prouvées comme efficaces.

#### 1. Augmenter significativement et annuellement le prix du tabac et de ses produits associés

Le prix est un facteur qui influence les individus à fumer ou non. Cette action vise donc à diminuer la motivation des non-fumeurs à commencer et à inciter les fumeurs à arrêter.

#### 2. Éviter l'entrée des jeunes dans le tabagisme et mener régulièrement des campagnes de prévention

Comme pour d'autres substances avec un effet addictif, plus nous commençons à consommer jeune, plus la dépendance est forte. Il est donc primordial de sensibiliser les enfants et les jeunes et de mettre en place des mesures de prévention qui ont fait preuve d'empêcher les jeunes à consommer régulièrement du tabac.

Surtout la cigarette électronique est en tendance et sera ciblée par des actions et campagnes de prévention.

### 3. Interdire toute forme de publicité et de détournement de publicité

Comme déjà mentionné, la publicité indirecte ou soi-disant cachée est encore beaucoup présente. Cette publicité vise à normaliser la consommation de tabac, il faut la mettre en question et l'interdire de manière plus conséquent.

### 4. Réduire la disponibilité des produits du tabac

Le tabac est disponible à beaucoup d'endroits et même 24h/24h. Une réduction de disponibilité est en lien avec une réduction de consommation et donc une mesure efficace.

### 5. Protéger efficacement la population du tabagisme passif

Ce point est depuis de nombreuses années au centre de la prévention du tabagisme et n'est pas à négliger à l'avenir.

### 6. Promouvoir l'arrêt du tabac et mettre en place un parcours d'aide à l'arrêt effectif

Évidemment, la stratégie prend aussi en compte la santé des fumeurs actuels. En raison du fort potentiel de dépendance de la nicotine, le sevrage tabagique nécessite généralement un besoin d'aide et d'accompagnement. La nicotine est une des substances avec le plus fort potentiel addictif, les fumeurs nécessitent donc plus d'aide et d'accompagnement s'ils sont en désir d'arrêter. Pour garantir un accompagnement de qualité et efficace, celui-ci sera fait par des professionnels sensibilisés et formés.



Le tabagisme est un facteur de risque de nombreuses maladies, mais en lien avec le diabète, il augmente considérablement le risque des complications liées au diabète. Avec son influence sur le métabolisme des lipides, son effet diminuant sur la tolérance au glucose et son influence sur la sensibilité et sécrétion d'insuline, le tabac présente une double charge pour les personnes avec un diabète.

Concrètement, ceci veut dire que chez les personnes vivant avec un diabète, fumer augmente le risque :

- de mortalité de près de 50 %.
- d'infarctus du myocarde de 51 %.
- d'AVC de 54 %.
- d'artériopathie périphérique de 115 %.
- d'insuffisance cardiaque de 43 %.

Ces chiffres illustrent bien pourquoi l'ALD et la SLD soutiennent la Fondation Cancer dans sa stratégie « Génération Sans Tabac » pour promouvoir la santé de nos futures générations.

Si vous fumez et que vous désirez arrêter, vous pouvez nous contacter afin de recevoir les données de nos partenaires spécialisés en sevrage tabagique : [info@ald.lu](mailto:info@ald.lu) ou 48 53 61  
<https://www.generationsanstabac.lu/>

Jessica Durbach

## Tabac et diabète ?

Les effets du tabagisme sur le diabète ont déjà fait partie d'un article dans notre Journal 03/2022. Voici un petit rappel :

# Impulser le changement pour les générations futures

Depuis la création de notre entreprise, nous nous efforçons d'aider les personnes atteintes de maladies chroniques à vivre pleinement et sainement. Bien que les personnes vivent aujourd'hui plus longtemps que jamais, les taux croissants d'obésité et de diabète menacent la santé et la prospérité des générations futures. En collaboration avec nos partenaires qui partagent la même vision, nous nous engageons à faire progresser la science, pour à terme prévenir et guérir ces pathologies. Dans l'espoir d'un monde sans maladies chroniques, nous aspirons à impulser le changement pour Anne Sofie et les générations à venir.

Pour en savoir plus : [novonordisk.be](https://novonordisk.be)



# Der Stellenwert des Tabaks in der Gesellschaft vergangener und zukünftiger Generationen

Im Februar startete die Fondation Cancer ihre Strategie für eine rauchfreie Generation in Luxemburg. Viele Partner haben sich dieser Strategie angeschlossen, darunter auch die ALD und die SLD. Ziel dieser Strategie ist es, wie der Name schon sagt, bis 2040 eine erste rauchfreie Generation zu schaffen. Um dieses ehrgeizige Ziel zu erreichen, wurden sechs Hauptmaßnahmen festgelegt. Auch wenn die gesundheitlichen Schäden des Tabaks, insbesondere im Zusammenhang mit Diabetes, allgemein bekannt sind, ist der Tabakkonsum in unserer Gesellschaft nach wie vor weit verbreitet. Woher kommt dieser Stellenwert des Tabaks in unserer Gesellschaft und welche Maßnahmen sieht diese neue Strategie vor, um den Stellenwert des Tabaks in Zukunft zu verringern?

## Der Stellenwert des Tabaks in der Gesellschaft vergangener Generationen

Im 15. Jahrhundert gelangte die Tabakpflanze durch den Import von Christoph Kolumbus nach Europa. Verschiedene Ärzte setzten die Pflanze als Medizin ein, unter anderem der Franzose Jean Nicot, der den Tabak in gepuderter Form an die Königin Katharina von Medici schickte, um die Migräne ihres Sohnes zu behandeln. Infolge dieser Behandlung wurde der Tabak als „Kraut der Königin“ bekannt.

Im 17. Jahrhundert war Schnupftabak in der Aristokratie sehr beliebt und die Art und Weise, wie Schnupftabak konsumiert wurde, galt als gefeierte Kunstform. Accessoires wie die Tabakdosen, die oft aus Gold oder Porzellan bestanden und mit wertvollen Steinen verziert waren, waren Symbole des Prestiges. Obwohl der Tabakkonsum in Frankreich weit verbreitet war, versuchten andere Länder gegen den Tabakkonsum vorzugehen, z. B. stand in Lüneburg auf Tabakkonsum die Todesstrafe und in Russland wurde er als Todsünde angesehen. Diese Versuche, den Tabakkonsum zu verbieten, wurden später durch eine Steuerpolitik ersetzt.

Im 18. Jahrhundert wurde der Wirkstoff des Tabaks chemisch isoliert und nach François Nicot benannt: Nikotin.



Das 19. und 20. Jahrhundert stellen den Siegeszug der Zigarette dar, da Tabak von der Industrie zunehmend in Form von Zigaretten produziert wurde. Während des Ersten Weltkriegs erhielten die Soldaten Zigaretten in ihren Care-Paketen, am Ende dieses Krieges waren die heimgekehrten Soldaten oft nikotinabhängig. Der Tabakkonsum in Form von Zigaretten trug auch dazu bei, dass immer mehr Frauen zu den Rauchern gehörten, da er eine weiblichere Art des Konsums darstellte als z. B. Zigarren oder Pfeifen.

Das Rauchen von Zigaretten stand in Verbindung mit dem Schönheitsideal der sehr dünnen Frau in den 60er Jahren, und Rauchen stand zu dem Zeitpunkt auch für die Emanzipation der Frau.



### Der Stellenwert von Tabak in den Medien

Die bekannteste Werbung rund um Tabak ist sicherlich der Marlboro Man. Jahrelang nutzte die Tabakindustrie den Marlboro Man oder Joé Camel als Symbol für Männlichkeit und Freiheit, um vor allem die junge männliche Bevölkerung zu erreichen. Aber nicht nur Männer waren im Interesse der Industrie und es wurden verschiedene Strategien verwendet, um andere Gruppen der Bevölkerung zu erreichen. So wurde zum Beispiel ein

Zeichentrickfilm für Kinder, Fred Feuerstein, verwendet, um Werbung für Zigaretten zu machen, mit dem Ziel, das Rauchen schon für Kleinkinder zu normalisieren.

Da die Tabakwerbung heutzutage verboten und eingeschränkt wird, finden die Industrien andere Wege, um ihren Platz in der Mitte unserer Gesellschaft zu behalten. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass die Formel-1-Autos, auch wenn sie die Logos nicht mehr auf der Karosserie haben, immer noch in den Farben der bekanntesten Tabakmarken lackiert sind?

### Der Stellenwert des Tabaks in der Gesellschaft zukünftiger Generationen?

Die Geschichte des Tabaks sowie die Marketingstrategien veranschaulichen, dass Tabak einen wichtigen Platz in unserer Gesellschaft einnimmt. Die neuen Zahlen von TNS ILRES und der Fondation Cancer zeigen, dass etwa 1/4 der Bevölkerung im Großherzogtum Tabak konsumiert. Die Zahlen, die in den letzten Jahren rückläufig waren, steigen nun wieder an.

Um diesem Trend entgegenzuwirken und den Tabakkonsum in unserer Bevölkerung zu reduzieren, hat die Fondation Cancer eine Strategie entwickelt, die eine tabakfreie Generation im Jahr 2040 anstrebt. Mit diesen sechs Aktionspunkten zielt diese Strategie darauf ab, die soziale Repräsentation und die Normen der zukünftigen Generationen in Bezug auf Tabak zu verändern. Diese Aktionen stehen in Verbindung mit Maßnahmen, die wissenschaftlich als wirksam erwiesen sind.





### 1. Jährlich signifikante Erhöhung des Preises für Tabak und verwandte Produkte

Der Preis ist ein Faktor, der den Einzelnen beeinflusst, ob er raucht oder nicht. Diese Maßnahme strebt also an, die Motivation von Nichtraucherern, mit dem Rauchen zu beginnen, zu verringern und Raucher zum Aufhören zu bewegen.

### 2. Regelmäßige Präventionskampagnen, die verhindern, dass junge Menschen mit dem Rauchen beginnen

Wie bei anderen Substanzen mit abhängigkeits-erzeugender Wirkung gilt: Je jünger wir mit dem Konsum beginnen, desto stärker ist die Abhängigkeit. Daher ist es von größter Bedeutung, Kinder und Jugendliche zu sensibilisieren und Präventionsmaßnahmen durchzuführen, die nachweislich junge Menschen vom regelmäßigen Tabakkonsum abhalten. Vor allem die elektronische Zigarette liegt im Trend und wird durch Präventionsmaßnahmen und -kampagnen gezielt angesprochen.

### 3. Verbot von Werbung und Schleichwerbung

Wie bereits erwähnt, ist die indirekte oder sogenannte versteckte Werbung noch sehr präsent. Diese Werbung zielt auf die Normalisierung des Tabakkonsums ab, sie muss konsequenter hinterfragt und verboten werden.

### 4. Einschränkung der Verfügbarkeit von Tabakwaren

Tabak ist an vielen Orten und sogar rund um die Uhr erhältlich. Eine Verringerung der Verfügbarkeit steht in Zusammenhang mit einer Verringerung des Konsums und ist daher eine wirksame Maßnahme.

### 5. Wirksamer Schutz der Bevölkerung vor passivem Tabakkonsum

Dieser Punkt steht seit vielen Jahren im Zentrum der Tabakprävention und ist auch in Zukunft nicht zu vernachlässigen.

### 6. Förderung von Maßnahmen zum Tabakstop und Bereitstellung effektiver Entwöhnungsangebote

Selbstverständlich berücksichtigt die Strategie auch die Gesundheit der derzeitigen Raucher. Aufgrund des hohen Abhängigkeitspotenzials von Nikotin erfordert die Raucherentwöhnung in der Regel einen Bedarf an Hilfe und Begleitung. Nikotin ist eine der Substanzen mit dem höchsten Suchtpotenzial, daher benötigen Raucher mehr Hilfe und Begleitung, wenn sie den Wunsch haben, aufzuhören. Um eine qualitativ hochwertige und wirksame Begleitung zu gewährleisten, wird diese von sensibilisierten und ausgebildeten Fachkräften durchgeführt.



## Rauchen und Diabetes?

Die Auswirkungen des Rauchens auf Diabetes waren bereits Teil eines Artikels in unserem Journal 03/2022. Hier ein kurzer Rückblick:

Rauchen ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten, aber in Verbindung mit Diabetes erhöht es das Risiko für diabetesbedingte Komplikationen erheblich. Mit seinem Einfluss auf den Fettstoffwechsel, seiner verminderten Wirkung auf die Glukosetoleranz und seinem Einfluss auf die Insulinempfindlichkeit und -sekretion, stellt das Rauchen für Menschen mit Diabetes eine Doppelbelastung dar.

Konkret bedeutet dies, dass Rauchen bei Menschen, die mit Diabetes leben, das Risiko erhöht:

- der Sterblichkeit um fast 50 %.
- der Herzinfarktrate um 51 %.
- der Schlaganfälle um 54%.
- der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit um 115%.
- der Herzinsuffizienz um 43%.

Diese Zahlen verdeutlichen, warum die ALD und die SLD die Fondation Cancer bei ihrer Strategie „Génération sans tabac“ unterstützen, um die Gesundheit unserer zukünftigen Generationen zu fördern.

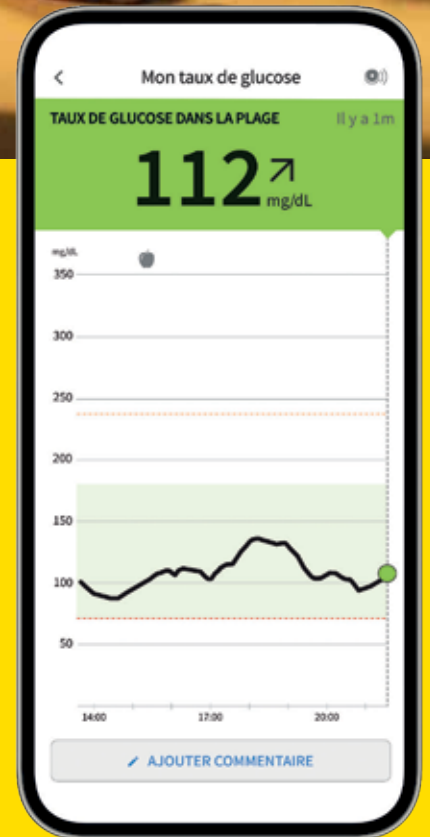
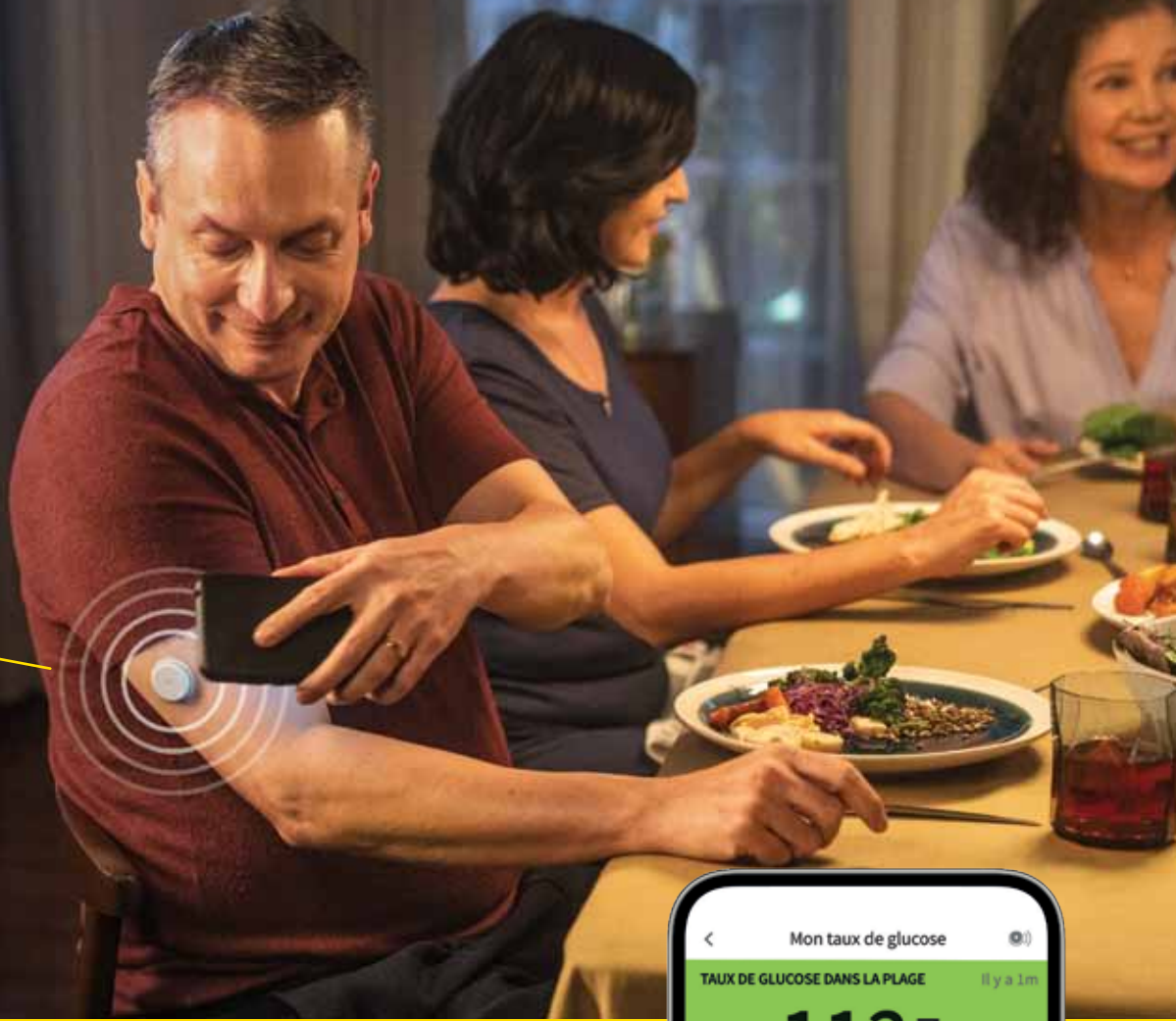
Wenn Sie rauchen und aufhören möchten, können Sie uns kontaktieren, um die Kontakte unserer Partner zu erhalten, die auf Raucherentwöhnung spezialisiert sind: [info@ald.lu](mailto:info@ald.lu) ou 48 53 61  
<https://www.generationsanstabac.lu/de>

Jessica Durbach



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 indolore<sup>1</sup>.

À tout moment<sup>2</sup>, n'importe où<sup>3</sup>.



Pas de piqûres<sup>4</sup>  
au bout des doigts



Réduit votre HbA1c<sup>5</sup>

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

# Alimentation, microbiote intestinal et santé

## Influence de l'alimentation sur la qualité de la flore intestinale

Le microbiote intestinal, également appelé organe caché, est composé de 100 000 milliards de micro-organismes. Les dernières années, de nombreuses recherches ont révélé son rôle clef dans notre santé. Notre alimentation exerce une influence insoupçonnée sur le bon équilibre et la santé du microbiote intestinal.

### Composition du microbiote intestinal

Le microbiote intestinal, anciennement appelé flore intestinale, est composé de 100.000 milliards de micro-organismes, ce qui équivaut à 10 fois le nombre de cellules qui constituent notre organisme.

Principalement situé dans le côlon, le microbiote intestinal est composé de près de 160 espèces de bactéries différentes.

Comme une empreinte digitale, le microbiote est unique. La composition du microbiote est façonnée suivant le mode d'accouchement (par voie basse ou par césarienne), allaitement maternel ou non, la génétique, les traitements médicamenteux et surtout par l'alimentation.

La courbe normale de l'évolution du microbiote au cours de la vie est bien connue : il se met en place dans les 5 premières années de la vie (notamment en ce qui concerne sa diversité), puis on observe un plateau jusqu'à l'âge adulte et un déclin à partir de 60-70 ans. C'est d'ailleurs sur cette dernière tranche d'âge que l'on observe l'apparition de maladies chroniques.

### Rôle du microbiote intestinal

De plus en plus de données de recherches montrent l'influence insoupçonnée du microbiote sur notre état de santé. C'est un véritable écosystème avec lequel nous vivons en symbiose.

En équilibre, il produit des centaines de molécules, certaines sont très intéressantes pour la santé comme la vitamine K ou les acides gras à chaîne courte issus de la fermentation des fibres. Ces substances produites peuvent passer dans la circulation sanguine et ont un effet



bénéfique sur le système digestif, le système immunitaire, la fonction barrière intestinale, le métabolisme, nos organes, ...

On parle de dysbiose lorsque le microbiote est en déséquilibre. Il a une composition altérée et produit des molécules néfastes pour notre santé. Il y a altération de la fonction barrière intestinale avec apparition d'inflammations chroniques, qui seraient à mettre en relation avec le développement et l'évolution de nombreuses maladies dont le diabète type 2, des maladies cardio-vasculaires, l'obésité, ...



### Prendre soin du microbiote par l'alimentation

Un microbiote en équilibre et en bonne santé se caractérise par sa diversité et sa richesse en bactéries. L'alimentation est l'un des principaux facteurs influençant la composition du microbiote intestinal.

### Quantité de fibres et qualité du microbiote

Lors de la digestion, des résidus non digérés arrivent au côlon et sont utilisés par le microbiote comme substrat. Les personnes vivant dans des sociétés traditionnelles consomment de 50 g jusqu'à 120 g de fibres alimentaires par jour et ont un microbiote intestinal beaucoup plus diversifié que celui des occidentaux.

Les autorités de santé recommandent de consommer au moins 30 g de fibres par jour, pour profiter au mieux des bienfaits des fibres sur le microbiote et sur notre santé.

#### Les bienfaits des fibres sur la santé

- agissent sur la diversité et la richesse du microbiote intestinal

mais aussi ...

- Meilleure mastication et une plus grande production de salive.
- Plus grande sensation de satiété avec une régulation de la prise alimentaire.
- Absorption plus lente du glucose et ainsi effet régulateur sur la glycémie.
- Amélioration de la motilité intestinale avec augmentation du volume des selles et ainsi prévention des problèmes de constipation.

### Qualité de l'alimentation et qualité du microbiote

Pour favoriser un microbiote intestinal en bonne santé, il faut lui fournir la nourriture adéquate.

#### Les prébiotiques :

Des résidus non digérés seront préférés de façon sélective par les bactéries intestinales dont la croissance a un impact favorable sur l'équilibre du microbiote, ce sont les prébiotiques :

- Certaines **fibres alimentaires** comme l'inuline contenu dans les artichauts, salsifis, oignons, chicorée, poireaux, légumes racines ou les galacto-oligo-saccharides contenus dans les légumes secs, sans oublier les fructanes présents dans les céréales complètes.
- L'**amidon résistant**, comme son nom l'indique résiste à la digestion et arrive intact au gros intestin parce que :
  - o L'amidon est enveloppé par des fibres et n'est pas accessible aux enzymes digestives : p.ex. les graines entières non broyées et les légumineuses.
  - o Des aliments riches en amidon sont cuits puis refroidis, l'amidon résistant ainsi formé se retrouve par exemple dans les salades de pommes de terre, de pâtes ou de riz.
- Les **polyphénols** qu'on retrouve principalement dans les fruits et légumes et qui sont souvent responsables de leur couleur. Ils sont peu digérés et servent de substrat au microbiote intestinal. Celui-ci les transforme en métabolites ayant des propriétés antioxydantes, contribuant ainsi à améliorer la santé globale.
- Une utilisation importante **d'herbes et d'épices** modifie favorablement la composition du microbiote intestinal. Dans une étude récente, cet effet a été observé par l'emploi de cannelle, coriandre, gingembre, persil, poivre noir, ail, curcuma et paprika.

#### Les probiotiques

Ce sont des aliments qui fournissent des bactéries vivantes. Lorsqu'elles sont présentes en quantité adéquate elles apportent un bénéfice pour la santé.

Ainsi un yaourt est un probiotique lorsqu'il contient des bactéries (le lactobacillus bulgaricus et Streptococcus thermophilus) présentes à une forte concentration et toujours vivantes au moment de la dégustation du yaourt. D'autres exemples de probiotiques : le kéfir, le kombucha ....

### Les symbiotiques :

C'est un mélange de prébiotiques et de probiotiques, ils contiennent les bonnes bactéries, mélangées au substrat qui favorise leur croissance. Les légumes lactofermentés consommés crus, comme la choucroute, en sont un bon exemple.

### Les aliments de mauvaise qualité pour le microbiote

Une alimentation riche en acides gras saturés, en sucres, en viandes rouges, pauvre en fibres alimentaire, a un effet négatif sur le microbiote et la barrière intestinale.

### Conseils pratiques pour un microbiote en bonne santé

Si vous désirez changer vos habitudes alimentaires actuelles pour améliorer votre microbiote, il est intéressant de savoir que les modifications du microbiote s'observent déjà en quelques jours. Mais ce nouvel équilibre est fragile, un retour à vos anciennes habitudes alimentaires fait rapidement revenir le microbiote à son état initial.

Pour être efficace à long terme, il vaut mieux installer progressivement de nouvelles habitudes.

Si vous n'avez pas ou plus l'habitude de consommer des fibres, réintroduisez-les progressivement pour permettre au microbiote de s'adapter. La tolérance aux fibres est individuelle, ainsi un enrichissement trop rapide et trop important peut s'accompagner de ballonnements et de douleurs abdominales.

Choisissez au début des textures plus faciles à digérer :

- Faites cuire les fruits ou légumes pour améliorer leur digestion, ex. compote de pommes
- Râpez, mixez pour augmenter le contact avec les enzymes digestives : purées ou soupes de légumes, crudités râpées, smoothies, ...

### Astuces pour booster votre microbiote

#### Consommez 5 fruits et légumes par jour – et mangez en couleur

Il n'existe pas un seul aliment bon pour la santé du microbiote, variez les fruits et légumes en les choisissant de saison et de préférence de culture régionale

Introduisez les légumes anciens riches en prébiotiques dans vos menus : potage aux poireaux, salsifis sauce béchamel, purée de topinambours, ...



#### Profitez des aliments riches en amidon résistant - et évitez le gaspillage

Utilisez les restes de féculents pour en faire des salades de pommes de terre, de pâtes, des suhis, ...

#### Intégrez 2-3 fois par semaine des légumineuses et diminuez la consommation de viande rouge

Les légumineuses le plus digestes sont les lentilles qui ne nécessitent pas de trempage,

Trempez les autres légumineuses (fèves des marais, haricots rouges, pois chiches, ...) et faites-les cuire avec de la sarriette ou d'autres herbes qui favorisent la digestion : thym, marjolaine, origan, ...

#### Associez les produits fermentés aux aliments riches en fibres et créez vos propres symbiotiques :

- Dipp au yaourt et crudités
- Lait caillé aux herbes et pommes de terre
- Milkshake à base de lait battu et de fruits frais de saison
- Crème de yaourt aux myrtilles, ...

### Alimentation saine et microbiote intestinal

Une partie des effets bénéfiques de l'alimentation passe par le microbiote intestinal. Une meilleure connaissance de la relation alimentation et santé via le microbiote intestinal est une raison de plus pour adopter une alimentation saine et une bonne motivation pour la maintenir.

Lis Muller  
Diététicienne

**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 glycémiques<sup>1</sup>** avec la fonction smartLIGHT®

**Haute précision<sup>2</sup>** prouvée de la célèbre tigette CONTOUR®NEXT

**Évitez de se repiquer** grâce à la fonction Second-Chance®<sup>3</sup>:  
60 secondes pour réappliquer du sang sur la même tigette

**Meilleur contrôle glycémique<sup>4,5</sup>** démontré avec l'application  
gratuite CONTOUR®DIABETES

[www.diabetes.ascensia.com](http://www.diabetes.ascensia.com)



Télécharger dans  
l'App Store

DISPONIBLE SUR  
Google Play

\*La fonctionnalité smartLIGHT® aide à mieux interpréter les résultats glycémiques<sup>1</sup>. L'application permet de s'investir plus activement dans l'autosurveillance de son diabète<sup>4,5</sup>. 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 tigette<sup>2</sup>.

**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

  
**ASCENSIA**  
Diabetes Care

# Ernährung, Darmmikrobiom und Gesundheit

## Einfluss der Ernährung auf die Qualität der Darmflora

Die Mikrobiota im Darm, die auch als verborgenes Organ bezeichnet wird, besteht aus 100 Billionen Mikroorganismen. In den letzten Jahren haben zahlreiche Forschungsergebnisse ihre Schlüsselrolle für unsere Gesundheit aufgezeigt. Unsere Ernährung hat einen ungeahnten Einfluss auf das Gleichgewicht und die Gesundheit der Darmmikrobiota.

### Zusammensetzung der Darmmikrobiota

Die Darmmikrobiota, früher auch Darmflora genannt, besteht aus 100.000 Milliarden Mikroorganismen, was der zehnfachen Anzahl der Zellen entspricht, aus denen unser Körper besteht.

Die Darmmikrobiota, die sich hauptsächlich im Dickdarm befindet, besteht aus etwa 160 verschiedenen Bakterienarten.

Wie ein Fingerabdruck ist unser Mikrobiom einzigartig. Die Zusammensetzung der Mikrobiota wird durch die Art der Geburt (vaginal oder per Kaiserschnitt), das Stillen, die Genetik, medikamentöse Behandlungen und vor allem durch die Ernährung geprägt.

Die normale Kurve der Entwicklung des Mikrobioms im Laufe des Lebens ist gut bekannt: Sie baut sich in den ersten fünf Lebensjahren auf (insbesondere was ihre Vielfalt betrifft), dann ist bis zum Erwachsenenalter ein Plateau und ab dem Alter von 60-70 Jahren ein Rückgang zu erkennen. In dieser letzten Altersgruppe ist übrigens das Auftreten chronischer Krankheiten zu beobachten.

### Rolle der intestinalen Mikrobiota

Immer mehr Forschungsdaten zeigen den ungeahnten Einfluss der Mikrobiota auf unseren Gesundheitszustand. Sie ist ein echtes Ökosystem, mit dem wir in Symbiose leben.

Im Gleichgewicht produziert es Hunderte von Molekülen, von denen einige für die Gesundheit sehr interessant



sind, wie Vitamin K oder kurzkettige Fettsäuren, die aus der Fermentation von Ballaststoffen stammen. Diese produzierten Stoffe können in den Blutkreislauf gelangen und haben eine positive Wirkung auf das Verdauungssystem, das Immunsystem, die Barrierefunktion des Darms, den Stoffwechsel, unsere Organe, ...

Von Dysbiose spricht man, wenn das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht geraten ist. Sie hat eine veränderte Zusammensetzung und produziert Moleküle, die für unsere Gesundheit schädlich sind. Es kommt zu einer Beeinträchtigung der Barrierefunktion des Darms mit dem Auftreten von chronischen Entzündungen, die mit der Entwicklung und dem Verlauf zahlreicher Krankheiten in Verbindung gebracht werden, darunter Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, ...



### Versorgung der Mikrobiota durch die Ernährung

Eine Mikrobiota, die sich im Gleichgewicht befindet und gesund ist, zeichnet sich durch ihre Vielfalt und ihren Reichtum an Bakterien aus. Die Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren, die die Zusammensetzung der Darmmikrobiota beeinflussen.

### Menge an Ballaststoffen und Qualität der Mikrobiota

Bei der Verdauung gelangen unverdaute Rückstände in den Dickdarm und werden von der Mikrobiota als Substrat genutzt. Menschen, die in traditionellen Gesellschaften leben, nehmen täglich 50 g bis 120 g Ballaststoffe zu sich und haben eine wesentlich vielfältigere Darmmikrobiota als Menschen in der westlichen Welt.

Die Gesundheitsbehörden empfehlen mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag zu sich zu nehmen, um die Vorteile der Ballaststoffe für die Mikrobiota und unsere Gesundheit optimal nutzen zu können.

#### Die gesundheitlichen Vorteile von Ballaststoffen

- wirken sich auf die Vielfalt und den Reichtum der Darmmikrobiota aus

aber auch ...

- Besseres Kauen und eine höhere Speichelproduktion
- Stärkeres Sättigungsgefühl mit einer Regulierung der Nahrungsaufnahme
- Langsamere Aufnahme von Glukose und damit regulierende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel
- Verbesserung der Darmmotilität mit Erhöhung des Stuhlvolumens und dadurch Vermeidung von Verstopfungsproblemen

### Qualität der Ernährung und Qualität des Mikrobioms

Um eine gesunde Darmmikrobiota zu fördern, muss sie mit der richtigen Nahrung versorgt werden.

#### Präbiotika :

Unverdaute Rückstände werden selektiv von den Darmbakterien bevorzugt, deren Wachstum sich günstig auf das Gleichgewicht der Mikrobiota auswirkt; dies sind die Präbiotika:

- Bestimmte **Ballaststoffe** wie Inulin, das in Artischocken, Schwarzwurzeln, Zwiebeln, Chicorée, Lauch und Wurzelgemüse enthalten ist, oder Galacto-Oligo-Saccharide, die in Hülsenfrüchten enthalten sind, und nicht zu vergessen Fructane, die in Vollkorngetreide vorkommen.
- **Resistente Stärke** widersteht, wie der Name schon sagt, der Verdauung und gelangt unverseht in den Dickdarm, weil:
  - o Stärke von Fasern umhüllt ist und für Verdauungsenzyme nicht zugänglich ist: z. B. ganze, ungeschrotete Samen und Hülsenfrüchte
  - o Stärkereiche Lebensmittel gekocht und dann abgekühlt werden, die so gebildete resistente Stärke findet sich z. B. in Kartoffel-, Nudel- oder Reissalaten.
- **Polyphenole**, die hauptsächlich in Obst und Gemüse vorkommen und oft für ihre Farbe verantwortlich sind. Sie werden kaum verdaut und dienen der Mikrobiota im Darm als Substrat. Dieses wandelt sie in Metaboliten mit antioxidativen Eigenschaften um und trägt so zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit bei.
- Eine reichliche Verwendung von **Kräutern und Gewürzen** verändert die Zusammensetzung der Darmmikrobiota positiv. In einer aktuellen Studie wurde dieser Effekt durch die Verwendung von Zimt, Koriander, Ingwer, Petersilie, schwarzem Pfeffer, Knoblauch, Kurkuma und Paprika beobachtet.

#### Probiotika :

Das sind Lebensmittel, die lebende Bakterien liefern. Wenn sie in der richtigen Menge vorhanden sind, bringen sie einen gesundheitlichen Nutzen.

So ist ein Joghurt ein Probiotikum, wenn er Bakterien (*Lactobacillus bulgaricus* und *Streptococcus thermophilus*) enthält, die in hoher Konzentration vorhanden sind und zum Zeitpunkt des Verzehrs des Joghurts noch am Leben sind. Weitere Beispiele für Probiotika: Kefir, Kombucha ....



### Synbiotika :

Das ist eine Mischung aus Präbiotika und Probiotika, sie enthalten die guten Bakterien, vermischt mit dem Substrat, das ihr Wachstum fördert. Ein gutes Beispiel dafür ist laktofermentiertes Gemüse, das roh verzehrt wird, wie Sauerkraut.

### Lebensmittel von schlechter Qualität für die Mikrobiota

Eine Ernährung, die reich an gesättigten Fettsäuren, Zucker, rotem Fleisch und arm an Ballaststoffen ist, wirkt sich negativ auf die Mikrobiota und die Darmbarriere aus.

### Praktische Tipps für eine gesunde Mikrobiota

Wenn Sie Ihre derzeitigen Ernährungsgewohnheiten ändern möchten, um Ihre Mikrobiota zu verbessern, ist es interessant zu wissen, dass sich die Veränderungen des Mikrobioms bereits nach wenigen Tagen bemerkbar machen. Dieses neue Gleichgewicht ist jedoch labil, eine Rückkehr zu Ihren alten Ernährungsgewohnheiten lässt die Mikrobiota schnell wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren.

Um langfristig wirksam zu sein, ist es besser, die neuen Gewohnheiten schrittweise einzuführen.

Wenn Sie nicht oder nicht mehr an Ballaststoffe gewöhnt sind, führen Sie sie langsam wieder ein, damit sich die Mikrobiota anpassen kann. Die Toleranz gegenüber Ballaststoffen ist individuell, daher kann eine zu schnelle und zu starke Anreicherung mit Blähungen und Bauchschmerzen einhergehen.

Wählen Sie anfangs leichter verdauliche Texturen:

- Kochen Sie Obst oder Gemüse, um sie leichter zu verdauen, z. B. Apfelmus.
- Raspeln, mixen Sie, um den Kontakt mit den Verdauungsenzymen zu erhöhen: Gemüsepüree oder -suppe, geraspelte Rohkost, Smoothies, ...

### Tipps zum Aufpeppen Ihrer Mikrobiota

**Essen Sie 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag - und essen Sie bunt!**

Das einzig gute Nahrungsmittel für die Gesundheit der Mikrobiota gibt es nicht; variieren Sie Obst und Gemüse und wählen Sie es nach Jahreszeit und vorzugsweise aus regionalem Anbau.



Nehmen Sie alte Gemüsesorten, die reich an Präbiotika sind, in Ihren Speiseplan auf: Lauchsuppe, Schwarzwurzeln mit Bechamelsauce, Topinamburpüree, ...

**Nutzen Sie Lebensmittel, die reich an resistenter Stärke sind - und vermeiden Sie Verschwendung**

Verwenden Sie übrig gebliebene stärkehaltige Lebensmittel, um daraus Kartoffel- oder Nudelsalat, Sushi, ... zu machen

**Integrieren Sie 2-3-mal pro Woche Hülsenfrüchte und reduzieren Sie den Konsum von rotem Fleisch**

Die am leichtesten verdaulichen Hülsenfrüchte sind Linsen, die nicht eingeweicht werden müssen

Weichen Sie die anderen Hülsenfrüchte (dicke Bohnen, rote Bohnen, Kichererbsen, ...) ein und kochen Sie sie mit Bohnenkraut oder anderen Kräutern, die die Verdauung fördern: Thymian, Majoran, Oregano, ...

**Kombinieren Sie fermentierte Produkte mit ballaststoffreichen Lebensmitteln und stellen Sie Ihre eigenen Synbiotika her:**

- Dipp mit Joghurt und Rohkost
- Quark mit Kräutern und Kartoffeln
- Milchshake aus Buttermilch und frischen Früchten der Saison
- Joghurtcreme mit Blaubeeren, ...

### Gesunde Ernährung und Darmmikrobiom

Ein Teil der positiven Auswirkungen der Ernährung läuft über die Darmmikrobiota. Ein besseres Verständnis des Zusammenhangs zwischen Ernährung und Gesundheit über die Darmmikrobiota ist ein weiterer Grund für eine gesunde Ernährung und eine gute Motivation, diese beizubehalten.

Lis Muller  
Diététicienne

# Wraps au Tzatzíki, saumon fumé et épinards frais

## Ingrédients pour 4 wraps

- 6 galettes de blé complet ou Wraps ou tortillas mexicaines (6x60g)
- 6 tranches de saumon fumé (environ 6x50g)
- ou 1 conserve de pois chiches (400-500g)
- 150 g d'épinards frais
- 1 gros concombre 600g ou 2 petits
- 2 yaourts à la grecque ou autre lait fermenté (kéfir, Fjord®, Perle de lait®, ...)
- 2 cuillères à soupe d'aneth haché (version saumon)
- (2 cuillères à soupe de feuilles de coriandre et menthe -version pois chiches)
- 1 gousse d'ail pressée ou 1 cuillère à café de pâte d'ail (selon goût)
- Sel, poivre du moulin



## Préparation :

- Préparer le tzatzíki : éplucher et épépiner le concombre, couper en petits dés. Mettre les yaourts, l'ail et l'aneth (remplacer par feuilles de coriandre et/ou menthe pour la version pois chiches) dans un grand bol, incorporer les dés de concombre, saler, poivrer et mélanger. Réserver au frais.  
(Pour la version pois chiches : mixer les pois chiches en une pâte homogène en ajoutant 2 c.à s. d'huile d'olive et le jus ½ citron, salez et poivrez selon goût).  
Laver et essorer les feuilles d'épinards.
- Poser 1 galette sur un morceau de film alimentaire de même taille. Déposer 1 tranche de saumon, tartiner de tzatziki et recouvrir de feuilles d'épinards.  
Rouler la galette, l'emballer fermement dans le film alimentaire.  
Recommencer l'opération avec les 5 autres galettes. Réserver les wraps au réfrigérateur.
- Au moment de servir, retirer le film alimentaire et présenter le wrap enroulé en accompagnement d'une salade de carottes râpées ou coupé en tronçons maintenus par 1 pique en bois en apéritif par exemple.

## Bonne dégustation

# Mediterranes Ofengemüse mit Kräuterquark

## Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Kartoffeln
- 300 g Tomaten
- 500 g Zucchini
- 300 g Auberginen
- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 2 TL fein gehackte Kräuter der Provence
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Magerquark
- 200 g Quark (20 % Fett)
- 3 EL Milch (3,5 % Fett)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL gemischte und frische Kräuter nach Belieben (Petersilie, Rosmarin, Thymian, Schnittlauch, etc.)



Quelle: EatSmarter.de

## Zubereitung :

- Kartoffeln und Tomaten halbieren, Zucchini und Auberginen in nicht zu dünne Scheiben schneiden, Zwiebeln längs in dünne Spalten und Paprika in Streifen schneiden.
- Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech schichten, salzen und pfeffern. Olivenöl mit den Kräutern vermischen und gleichmäßig über das Gemüse geben, abdecken (z.B. mit Alufolie) und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 40 Min. garen. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Abdeckung entfernen.
- Inzwischen die Quarksorten mit der Milch glattrühren, Schalotte, den durchgepressten Knoblauch, Kräuter, Salz und Pfeffer unterrühren, abschmecken.
- Das Ofengemüse zusammen mit dem Kräuterquark servieren.

Das Ofengemüse kann je nach Verfügbarkeit beliebig variiert werden und eignet sich somit wunderbar für die Resteverwertung.



# VOTRE PARTENAIRE SANTÉ POUR TOUTES LES GÉNÉRATIONS



SOINS À DOMICILE 24/7



RÉSIDENCES SENIORS



FOYERS DE JOUR



LITS DE VACANCES



NUETS PÄIPERLÉCK



DÉCOUVREZ NOTRE RÉSEAU !  
[www.paiperleck.lu](http://www.paiperleck.lu) ☎ 24 25



**Päiperléck**   
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

# Compte-rendu de l'Assemblée générale ordinaire de l'ALD du 28 mars 2023

L'Assemblée générale s'est déroulée à l'amphithéâtre du CHL, avec possibilité d'assister sous forme de visioconférence.

- 28 membres étaient présents
- 6 membres ont assisté par visioconférence

Dans son **allocution**, le président Roger Behrend souhaite la bienvenue à tous les membres présents.

Il se félicite qu'après 2 ans de pandémie, les activités de l'ALD ont pu à nouveau se dérouler normalement.

L'excursion annuelle a eu lieu à Völklingen, la traditionnelle marche des 10 000 pas en novembre dans le nord du pays à Hosingen, et ceci pour une fois sans pluie !

Les cours d'éducation ont également pu se dérouler normalement et ont été assez bien visités.

Il y a eu des grands changements au niveau du personnel de la Maison du Diabète, après le départ définitif de Sylvie Post. Au mois d'octobre, une nouvelle infirmière, Kerstin Haller a pu être engagée pour faire équipe avec Martine Tavernier depuis novembre, le nouveau poste à temps-plein accordé par le Ministère de la santé est occupé par Jessica Durbach, qui pourra ainsi progressivement reprendre le rôle de chargée de direction dans les mois prochains.

2023 est une année spéciale pour la Maison du Diabète, puisqu'elle fête ses 20 ans. Pour fêter cet anniversaire, plusieurs événements vont être organisés durant l'année : une conférence-anniversaire à la Banque de Luxembourg, un stand d'information à Luxembourg-Ville, une journée découverte au Domaine thermal de Mondorf et une porte-ouverte à la Maison du Diabète.

Et comme l'ALD a encore toujours besoin de nouveaux membres, que ce soit pour compléter le comité ou pour faire avancer l'association avec de nouvelles idées, un appel a été lancé via un courrier aux membres et des affichettes distribuées dans les cabinets médicaux et sur les réseaux sociaux.



Roger Behrend espère que l'un ou l'autre candidat se manifestera à la fin de l'assemblée générale et remercie finalement toute l'équipe de bénévoles et de collaborateurs pour leur engagement au courant de l'année. Il donne ensuite la parole à Sylvie Paquet pour le **rapport des activités de la Maison du Diabète**.

Sylvie Paquet rappelle que le rapport d'activité avec le détail des chiffres et des activités est envoyé aux membres avec le périodique, les participants présents ont déjà pu le consulter sur place.

Résumé de l'évolution des principales activités de la Maison du Diabète :

\* Les accueils sont restés constants, tout comme la population qui pendant toutes ces années a très peu varié : une majorité de personnes avec un diabète de type 2 sans insuline, moyenne d'âge 60-62 ans.

\* Le nombre de consultations a légèrement augmenté, étant donné qu'il y avait de nouveau 2 infirmières pour accueillir les personnes en consultation. Par contre, il y a eu pratiquement 50% de consultations diététiques en moins, ce qui pourrait s'expliquer par le nombre de plus en plus important de cabinets diététiques en libéral.

\* Les cours et séances d'information montrent encore toujours une tendance vers le bas et n'arrivent plus à atteindre le nombre de participants d'avant Covid. De nouvelles idées et de nouvelles formules pour les cours sont en train d'être mises en place par la nouvelle équipe pour la rentrée.

En ce qui concerne les cours d'activité physique dans le cadre du programme sport-santé de la FLASS, un nouveau cours a pu être mis en place en collaboration avec ZithaAktiv. Les 2 cours connaissent un peu plus de succès, mais le nombre de participants reste insuffisant.

\* Pour les activités de sensibilisation du grand public et du personnel de santé, quelques ateliers ont été organisés dans les lycées, ainsi que 2 conférences grand public et 3 stands d'information. En ce qui concerne l'émission Bewusst gesond du Radio 100,7, il n'y a plus eu de reportages depuis la rentrée en septembre 2022. Par contre, il y a de nouveau plusieurs demandes de formations pour les professionnels de santé de différentes institutions prévues pour 2023.

Sylvie Paquet conclut cette dernière présentation des activités de la Maison du Diabète en sa fonction de chargée de direction et souhaite beaucoup de succès à la nouvelle équipe, avec Kerstin et Jessica qui lui succèdera au courant de l'année. Elle présente ensuite les **activités propres à l'ALD**.

En 2022, le CA de l'ALD s'est réuni 7 fois (en moyenne tous les 2 mois), partiellement en présentiel, partiellement en visio-conférence.

9 Newsletter ont été envoyées, 2 de plus que l'année d'avant. Le nombre de personnes abonnées à notre page Facebook a également augmenté, ce qui montre l'intérêt pour les nouveaux médias qui vont être davantage développés à l'avenir, avec une page sur LinkedIn et Instagram.

4 numéros du périodique ont été publiés, qui reste encore toujours le moyen de communication le plus important de l'ALD.

Les activités sociales rencontrent de moins en moins de succès, le nombre des participants à l'excursion de Völklingen a été très bas. Il faudra voir comment mieux

adapter les activités aux désirs de nos membres et repenser éventuellement les formules traditionnelles, un des buts principaux de l'ALD étant de donner la possibilité des personnes vivant avec un diabète de se rencontrer et de s'échanger, également en dehors du cadre thérapeutique.

Dans le cadre de la Journée mondiale du diabète, la « Marche des 10 000 pas » a été organisée à Hosingen, avec également un rallye familial pour les enfants. Malgré un temps superbe, il y a eu moins de participants qu'avant Covid, par contre 120 enfants du cycle 3 ont participé au rallye et aux activités organisées en collaboration avec l'Ecole du goût et Naturpark.lu. La soirée-conférence, organisée à l'amphithéâtre de la Coque, avec une exposition sur les nouveautés dans le traitement, n'a pas rencontré le succès espéré.

En ce qui concerne le projet « patient partenaire », 2 réunions de formation ont été organisées, mais il n'y a toujours pas beaucoup d'intérêt pour ce projet. Par contre, la conférence sur la pharmacovigilance organisée dans le cadre de ce projet en collaboration avec EUPATI a rencontré plus de succès, mais n'a pas réussi à mobiliser plus de personnes pour le projet. Il est à espérer que grâce à l'adhésion de l'ALD au nouveau Cercle des Associations de Patients CAPAT et la participation au nouveau PatientenHouse du CHL, davantage de patients pourront être mobilisés.

De même, le groupe ParEnD des parents d'enfants avec un diabète a du mal à redémarrer après Covid. Là également, de nouvelles initiatives vont être lancées qui, espérons-le, porteront leurs fruits.

En 2022, malgré les turbulences politiques, l'ONG Santé Diabète a continué à organiser des activités éducatives au Mali. L'aide financière de l'ALD pour soutenir ces projets devient encore plus importante, comme le gouvernement français a décidé de ne plus soutenir les ONG françaises au Mali, avec des conséquences dramatiques pour les habitants. De même, le programme Life for a Child, qui fonctionne de nouveau mieux depuis que les désaccords au sein de l'IDF sont réglés, continue à garantir l'accès à l'insuline pour les enfants vivant avec un diabète au Mali.

Les colis avec le matériel collecté via le projet Insulin for Life, en collaboration avec les pharmacies et le Comptoir pharmaceutique, ont par contre été envoyés intégralement en Ukraine, via Insulin for Life Autriche, où, grâce à l'engagement d'Oleg Novikov, le matériel et l'insuline collectés ont pu être transférés dans les endroits les plus touchés par la guerre et distribués aux personnes ayant vraiment tout perdu.

Le partenariat avec Médecins du Monde Luxembourg a également pu être approfondi et la Maison du Diabète accueille régulièrement des personnes envoyées par leurs médecins, tandis que l'ALD continue à financer l'achat d'insuline, de médicaments et de matériel d'autocontrôle distribués dans les consultations de Médecin du Monde.

Pour terminer, Sylvie Paquet présente une petite **rétrospective sur les 20 ans de la Maison du Diabète** avec des photos et des dates clé (à revoir sur le site de l'ALD). Elle remercie enfin toute son équipe, en particulier Sylvie Post, ainsi que tous les bénévoles qui l'ont soutenu pendant ces 20 années pour faire évoluer et grandir la Maison du Diabète.

Elle revient également sur les **projets pour 2023** dans le cadre de l'anniversaire de la Maison du Diabète, déjà présentés par Roger Behrend et annonce le projet de créer un logo unique pour l'ALD, le groupe ParEnD et la Maison du Diabète, afin d'améliorer et faciliter la visibilité et la communication vers l'extérieur

Le rapport d'activité est approuvé par applaudissement.

Ensuite, le trésorier Patrice Garcia prend la parole pour présenter le **bilan 2022**.



Le bilan 2022 se clôture par une perte de 5 747 €, mais il s'agit d'une perte « potentielle », étant donné qu'il y a eu une perte de 9 440 € sur les SICAV, phénomène qui ne peut pas être contrôlé. Sans cette perte des SICAV, il y aurait eu un bénéfice de +/- 3 700 €.

L'actif est resté plus ou moins le même en volume et avec la même répartition. Il est composé en majorité par les comptes bancaires et a augmenté de 10 000 € sur le compte recherche, suivi par les immobilisations qui ont légèrement diminué, dû à la perte des SICAV.

Au niveau des comptes bancaires, il y a encore toujours une répartition équitable, chaque banque (CCP, BIL, BCEE et BdLuxembourg) possédant  $\frac{1}{4}$  de nos avoirs.

Le passif a légèrement augmenté de 534 €. Les autres passifs sont majoritairement composés des profits reportés des 15 dernières années.

Le bilan 2022 est resté stable, il n'y a pas de différence avec l'année précédente.

En ce qui concerne les pertes et profits, les dépenses ont été de 409 255 € et les recettes de 403 507 €.

Ce qu'on voit, c'est que les dépenses sont majoritairement des frais de personnel, qui augmentent depuis 2017 avec l'augmentation des effectifs, alors que les services restent plus ou moins stable. Les frais de gestion et l'achat de matériel sont négligeables.

Les recettes sont constituées majoritairement par les subventions de l'état et les dons. Les recettes provenant des activités viennent en 3ème ligne.

L'historique montre que sur les 10 dernières années, il n'y a eu que trois années qui ont présenté une perte.

En ce qui concerne le prévisionnel, la somme bilantaire prévue pour 2022 est restée plus élevée que prévue, car certains projets n'ont pas pu être réalisés. Mais avec les actions prévues pour les 20 ans de la Maison du Diabète et pour 2023 et les années suivantes, la somme bilantaire devrait diminuer d'environ 30 000 €, mais comme les réserves sont bonnes, l'association peut survivre au moins un an sans aucune rentrée.

Une copie du bilan est à disposition des personnes intéressées, un résumé se trouve à la fin du rapport d'activité. Madame Ricky Goslings, en tant que réviseur de caisse, annonce que les comptes ont été contrôlés et le bilan approuvé le 4 mars, en présence de Madame Eliane Rennel, deuxième réviseur de caisse et Monsieur Patrice Garcia. Elle confirme que tout a été contrôlé en détail et que la comptabilité est conduite de manière exemplaire. Elle remercie les responsables pour l'excellente gestion des comptes.

Sylvie Paquet tient à remercier également Pierre Kieffer du service comptable de la FEDAS, avec lequel elle collabore depuis 20 ans et sans lequel la comptabilité ne serait pas aussi parfaite.

# Le Diabète ? vous concerne \*



Association  
Luxembourgeoise  
du Diabète

**ALD**



Maison du  
Diabète

## >> Intéressés ?

**Alors contactez - nous !**



\* [www.ald.lu](http://www.ald.lu)

\* T: 48 53 61

\* E: [info@ald.lu](mailto: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...





Le bilan 2022 est approuvé par applaudissement. **La prolongation du mandat des réviseurs de caisse pour un an** est également approuvée.

Sylvie Paquet demande ensuite la décharge du comité.

**La décharge de l'ancien comité** est approuvée par applaudissement.

Pour le **nouveau CA**, 4 membres, Marcel BARBIER, Gilles KIRSCH, Claudia KOLLWELTER et Ulrike SCHIERLOH ne désirent plus renouveler leur candidature. Sylvie Paquet les remercie au nom du président et de tout le CA pour leur engagement, pour certains depuis déjà de nombreuses années.

3 membres ont posé leur candidature : Nicolas BONNET, en remplacement de Ulrike Schierloh pour l'équipe de la pédiatrie, Larry BONIFAS et Léa MANENTI pour représenter les personnes avec un diabète.

L'élection du nouveau conseil d'administration est approuvée par applaudissement.

Le nouveau conseil d'administration se compose désormais de 11 membres : Catherine ATLAN, Roger BEHREND, Larry BONIFAS, Nicolas BONNET, Louis DE SCHORLEMER, Patrice GARCIA, Nicole KETTELS, Léa MANENTI, Myriam ROCHDI, Henry SCHRÖDER-CASTENDYCK, Roger WIRION.

Pour le point divers, Roger Wirion demande des précisions sur le budget, où il lui semblait que les subventions de l'état avaient diminuées. Sylvie Paquet précise qu'effectivement en 2022, il y a eu moins de salaires à payer, étant donné qu'il y avait une infirmière en moins, ce qui se reflète sur les subventions qui couvrent en partie les frais de fonctionnements, mais en majeure partie les frais de personnel. Avec l'occupation des nouveaux postes, les subventions de l'état vont à nouveau augmenter de façon proportionnelle.

L'assemblée générale ordinaire a été suivie par une conférence de Lis Muller sur le microbiote et s'est terminée par un verre de l'amitié et un gâteau d'anniversaire

Rapport approuvé par le CA de l'ALD, le 19 juin 2023



# Conférence à l'occasion des 20 ans de la Maison du Diabète





CONFÉRENCE D'ANNIVERSAIRE



*Nous vous remercions pour votre soutien*





## 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™

# Projets ALD au Mali

L'ALD soutient la prise en charge des enfants et jeunes adultes atteints de diabète de type 1 au Mali



Au Mali, Santé Diabète travaille, en étroite collaboration avec le Ministère de la santé, les médecins spécialistes et les associations de patients, pour renforcer le système de santé afin d'assurer une prévention et une prise en charge de qualité du diabète (diabète de type 1, diabète de type 2 et diabète gestationnel).



Depuis plusieurs années, l'Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD) soutient la prise en charge du diabète de type 1 au Mali. Ce travail est réalisé sur le terrain par l'ONG Santé Diabète avec les partenaires nationaux, mais aussi avec le programme international Life For

A Child (LFAC) qui permet de fournir aux enfants et jeunes adultes atteints de diabète au Mali :

- un lecteur de glycémie ;
- des bandelettes de glycémie ;
- de l'insuline et des seringues ;
- une somme d'argent pour se déplacer une fois par mois pour une consultation ;
- des mesures HbA1c pour contrôler l'équilibre de la maladie (hémoglobine glyquée), à raison de deux fois par an.

Le soutien de l'Association Luxembourgeoise du Diabète a permis depuis plusieurs années de soutenir les journées d'éducation pour renforcer la qualité des soins fournis à ces patients, mais aussi de prendre en charge de plus en plus de patients (1343 patients fin 2023).

File active	Effectifs	Pourcentage
Type 1	1193	97,0
Type 2	40	3,0
Total	1343	100,0

En 2022, le programme Life For A Child a introduit dans ses donations d'insuline des insulines analogues. L'ONG Santé Diabète a souhaité réaliser une étude qui permette d'introduire les insulines analogues dans les schémas thérapeutiques des patients et de mesurer l'impact du passage d'un traitement de l'insuline humaine à l'insuline analogue.

L'étude « Évaluation de l'impact de l'introduction d'une insuline analogue d'action prolongée, sur les résultats cliniques et la qualité de vie des jeunes patients atteints de diabète au Mali » a été développée par un groupe de



# L'ALD SOUTIENT LES ENFANTS VIVANT AVEC UN DIABÈTE AU MALI

Au Mali, plus de 1.000 enfants  
sont pris en charge grâce à

**LIFE FOR A CHILD  
INSULIN FOR LIFE  
SANTÉ DIABÈTE**



**Life for a Child** est un programme de la Fédération Internationale du Diabète qui fournit l'insuline et le matériel nécessaire aux enfants diabétiques des pays en développement et soutient les professionnels de santé.

**Insulin for Life Luxembourg** récupère de l'insuline et du matériel pour diabétiques afin de l'envoyer dans le monde entier aux organisations de lutte contre le diabète.

**Santé Diabète** gère gratuitement la diffusion localement, renforce les capacités du système de santé, structure le parcours du soin et met en place des activités d'éducation thérapeutique et un accompagnement psychologique.



Vous pouvez soutenir ce projet  
de l'ALD au Mali par un don  
IBAN: LU15 0024 2454 6100 9900

Association Luxembourgeoise du Diabète asbl  
Tél.: 48 53 61  
[www.ald.lu](http://www.ald.lu)



chercheurs incluant les médecins spécialistes maliens sous le lead du Dr Togo, les équipes de l'ONG Santé Diabète, les équipes du Programme Life For A Child, les équipes des Hôpitaux et de l'Université de Genève et enfin le Dr De Beaufort de la Clinique pédiatrique du Centre Hospitalier de Luxembourg. Cette étude a impliqué deux groupes de patients :

Groupe A : 130 patients qui sont passés à l'insuline analogue, avec plusieurs injections quotidiennes d'Humuline humaine rapide, tout en recevant une éducation thérapeutique complète.

Groupe B : 130 patients qui sont restés sous le régime d'insuline humaine classiquement utilisé au Mali, tout en recevant une éducation thérapeutique complète.

Le protocole a été soumis au comité d'éthique de l'université des sciences et techniques de Bamako dont dépend la faculté de médecine du Mali au mois de décembre 2021 et l'autorisation de réaliser l'étude a été obtenue au mois de février 2022.

Un des piliers de ce travail de changement d'insuline a été la formation des professionnels de santé à l'utilisation de ces insulines et surtout ensuite les ateliers d'éducation fournis aux différents patients. Le développement du contenu des ateliers d'éducation a nécessité aussi un travail de création d'outils d'éducation spécifiquement lié à ce changement d'insuline.

Entre avril 2022 et la fin du protocole en mai 2023, 4 phases d'éducation avec 6 journées d'éducation par phase ont été réalisées (mars, avril, août et décembre 2022).



Ce travail d'éducation très important pour garantir la qualité des soins et la qualité de vie des patients a été rendu possible grâce au soutien de l'Association Luxembourgeoise du Diabète.

A la fin de ce travail, le nombre d'enfants et jeunes adultes passant de l'insuline humaine à l'insuline analogue va être augmenté avec un besoin fort de fournir à ces patients l'éducation adéquate pour assurer ce changement de traitement.

Stéphane Besançon  
Directeur de l'ONG Santé Diabète

**Un grand Merci à Madame Marianne Wantz ainsi qu'à toutes les personnes qui continuent à soutenir le projet Life for a Child et les actions au profit des enfants vivant avec un diabète du Mali.**

**Vous pouvez soutenir les projets de l'ALD au Mali par un don sur le compte enfants de l'ALD  
BIL IBAN: LU 15 0024 2454 6100 9900  
ou en scannant le code Payconiq**

Pay mobile with  
**payconiq**





## **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](mailto:info@help.lu)  
 [www.help.lu](http://www.help.lu)  
 [reseau.help](https://www.facebook.com/reseau.help)

**25 help**  
JOER All Dag ass e gudden Dag



# Agenda



September  
**09**

**Journée découverte des sens au Domaine thermal Mondorf dans le cadre des 20 ans de la Maison du Diabète / Auf Entdeckungskurs der Sinne im Thermalbad Mondorf im Rahmen des 20-jährigen Jubiläums der «Maison du Diabète»**

September  
**30**

**Porte ouverte à la Maison du Diabète / Tag der offenen Tür in der „Maison du diabète“**

November  
**12**

**Marche des 10.000 pas à Hesperange / Wanderung der 10.000 Schritte in Hesperingen**

November  
**14**

**Soirée-conférence à l'occasion de la Journée mondiale du diabète / Vortragsabend anlässlich des Weltdiabetestages**

# WE multi activités pour enfants et adolescents

Après 3 années de pandémie, l'équipe du DECCP de la Kannerklinik, avec le soutien de l'ALD, a pu enfin organiser à nouveau un week-end pour les jeunes, du 9 au 11 juin à l'auberge de jeunesse de Beaufort. Cette petite escapade pleine d'activités de tout genre fut riche en sourires, en soleil et en bonne humeur.

Un grand merci à MEDTRONIC pour le soutien de cet événement





# Medtronic

## Nouveau

# Systeme intelligent pour les patients sous injections multiples

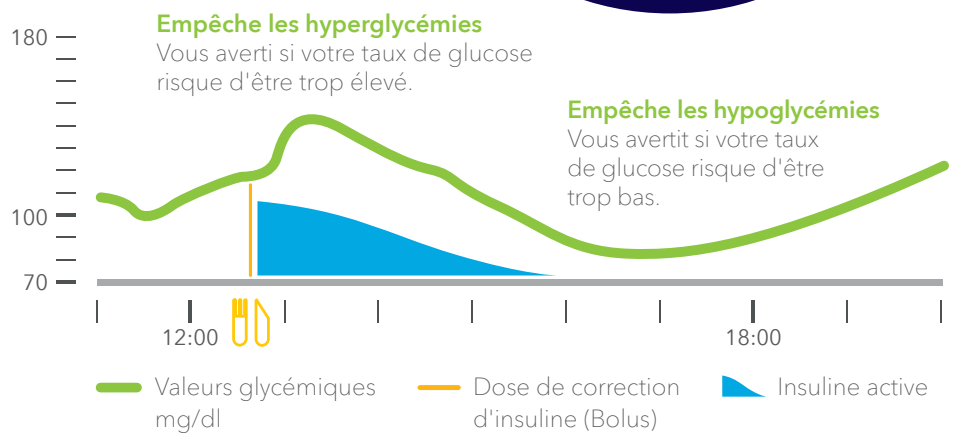
Une fois la dose d'insuline administrée, l'application InPen™ l'enregistre automatiquement, suit votre insuline active et vous envoie un rappel si vous avez oublié une prochaine dose.

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.<sup>1,2</sup>



Systeme intelligent InPen™ avec systeme 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 capillaire<sup>3</sup>

Medtronic Belgium S.A.

Avenue du Bourgmestre Etienne Demunter 5  
BE-1090 Bruxelles

rs.psdiabetesfr@medtronic.com

BE Tél.: 0800 90805

LUX Tél.: 800 27 441

depuis l'étranger : 0031 45 566 82 91

[www.medtronic-diabetes.com/fr-BE](http://www.medtronic-diabetes.com/fr-BE)

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. E5, S1Ps Improve Time Below Range in MDI Therapy, AMCP Congress 2020
3. Als CGM-metingen niet overeenkomen met symptomen of verwachtingen, moet u een bloedglucosemeter gebruiken om beslissingen over de behandeling van diabetes te nemen. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing bij het systeem.

UC202302900FB © Medtronic 2022. Tous droits réservés. Imprimé en Europe. Ne pas distribuer en France.

# In Memoriam



**Madame Anita KAYSER-HAVELANGE**  
**Madame Maria MARQUES ANDRADE MORAIS**  
**Monsieur Göran ANDERSSON**  
**Monsieur Charles NENNO**

Toutes nos condoléances aux familles en deuil et un grand merci pour les généreux dons au profit de l'ALD et de la section enfants-adolescents.



#entredobonnesmains  
#ingoodhands  
#ingutenHänden  
#emboasmãos  
#aguddenhänn



zanter méi wéi 20 Joer

Mat der  
Stéftung Hëllef Doheem  
sidd Dir  
**a gudden  
Hänn**

☎ 40 20 80

[WWW.SHDLU](http://WWW.SHDLU)

# Mexer e interagir mais nas férias

A nossa sociedade está a mudar, estamos cada vez mais ligados (ou refugiados) na tecnologia. A pandemia fez com que as pessoas estivessem muitos momentos isoladas e o problema persiste nalgumas casas, seja porque a idade e a condição ajudam a justificar um isolamento ou seja porque a convivalidade, que já não era fácil, se tenha tornado muito mais difícil.



Para as pessoas com diabetes e, tendo em conta que os dias agora são mais longos, aconselho que saiam de casa em momentos em que o calor não aperte, por exemplo de manhã cedo ou depois do jantar. Se quiserem medir o impacto que o exercício tem no controlo da vossa glicemia meçam-na meia-hora depois de comerem e voltem a medir após a caminhada, vão ficar surpreendidos com o efeito do exercício no controlo da vossa glicemia. Claro que também é fundamental terem cuidado com a alimentação.

Sugiro que, de forma a contabilizarem com exatidão os períodos e o tempo em que se mexem, que anotem, pois a perceção que temos do que fazemos nem sempre é acertada. É fácil não realizarmos atividade física durante dois ou três dias e quando a fazemos achamos que fizemos todos os dias.

O meu conselho é que anotem no caderno onde escrevem a glicemia o tempo e a intensidade de atividade física que realizam.

A preguiça faz aumentar a preguiça, é um ciclo vicioso.

Se sair de casa para caminhar ao seu ritmo, sem nada nas mãos, com roupa e calçado confortável e escolhendo um sítio em que não seja obrigado a parar constantemente (cruzamentos que o obriguem a parar a cada 5 metros) irá fazer imensa diferença no seu humor e sensação de bem-estar.

Em momentos de muito calor proteja-se, mantenha-se em locais frescos e hidrate-se, bebendo mais água.

Pouca atividade é melhor do que nenhuma, mas a sua disciplina com o exercício aumentará a sua motivação e a sua saúde. A Organização Mundial de Saúde recomenda 150 minutos de atividade física moderada a vigorosa por semana. Se não faz nenhuma atividade comece por 50 minutos por semana e vá aumentando gradualmente. Aproveite o bom tempo para se motivar e sorria. Ligue a alguém que já não veja há muito tempo e combinem ir andar.



A atividade física e o convívio podem fazer milagres, vai sentir-se melhor e com mais forças, vontade e energia para tudo.

Se ajudar, registe também o tempo em que está conectado aos dispositivos eletrónicos, diariamente. Escrever ajuda a termos uma ideia mais clara da nossa ocupação do tempo.

Se necessitar procure ajuda profissional especializada, seja para conseguir fazer exercício de forma prazerosa, seja para se sentir melhor consigo próprio.

O seu bem-estar é fundamental para ser feliz!

Cuide da sua saúde física e mental, procurando atividades que o façam sorrir, interaja com pessoas e encontre estratégias que estejam adequadas a si, à sua maneira de ser e às suas capacidades.

Seja mais ativo e mais feliz!

Tenha um bom verão

Catarina Andrade  
Professora de Educação Física



# 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®**