



02/2022  
Association  
Luxembourgeoise  
du Diabète

Périodique  
paraît 4 fois/an

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



### Aus der Wëssenschaft

10 Gründe sich  
zu bewegen

### Gesond lessen

Le poisson

### Internes aus der ALD

Assemblée  
générale 2022

# Sommaire

<b>Editorial</b> .....	3
<b>Aus der Wëssenschaft</b>	
L'étude KidsAP02 .....	5
Die KidsAP02-Studie .....	9
10 bonnes raisons de pratiquer une activité physique régulière .....	13
Témoignages cours activité physique adaptée .....	17
10 gute Gründe sich regelmäßig zu bewegen .....	19
<b>Gesond lessen</b>	
Le poisson, ami ou poison ? .....	23
Fisch - Freund oder Feind? .....	27
<b>Rezeptsäit</b>	
Filet de poisson en papillote .....	30
Zander mit Linsengemüse .....	31
<b>Internes aus der ALD</b>	
Assemblée Générale 2022 .....	33
Relais pour la Vie 2022 .....	37
Insulin for Life: Aide à l'Ukraine .....	38
Insulin zum Leben: Hilfe für die Ukraine .....	42
<b>Coin de nos lecteurs portugais</b>	
Os ovinhos de chocolate estão a chegar! .....	46

## Impressum

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

# Editorial



D'Fortschrëtter an de neien Technologien sollen de Leit mat Diabetes, besonnesch déi mat engem Typ 1 Diabetes, d'Liewe mi einfach maachen. Fir kleng Kanner an hir Elteren kënnen di sougenannte « closed-loop » Systemer eng grouss Erlichterung sinn, wéi eng rezent Studie, bei där och d'Equipe an di kleng Patienten aus der Kannerklinik matgemaach hunn, gewisen huet.

Dobaussen ass lues, mee sécher d'Fréijoer ze spieren, eng gutt Zäit fir nees méi aktiv ze ginn. Fannt an dëser Editioun 10 gutt Grënn fir méi Sport an ären Alldag ze bréngen, a liest wéi et de Leit an eisem Fitnesscours am Gesondheetsport gefällt.

Fësch bréngt vill gesond Nährstoffer an ass e gudden Ersatz fir Fleesch, mee wéi gesond ass Fësch nach haut, wou eis Ëmwelt an d'Mierer ëmmer méi verschmotzt sinn an d'Iwwerfëschchen d'Liewen an de Mierer zerstéiert? Mir hu fir lech nogesicht, wéi ee kann vun de gesonden Eegenschaften vum Fësch am Respekt vun der Natur profitéieren a proposéieren e puer flott Rezepten.

Da fannt Dir och de Rapport vun eiser Generalversammlung, déi mir d'ëst Joer nees konnten zur gewinnnten Joereszäit an och a Presenz ofhalen, grad esou wéi flott Fotoen vun eiser Equipe déi d'ëst Joer beim Relais pour la Vie vun der Fondation Cancer matgangaen ass.

De Krich an der Ukraine huet scho vill Leed mat sech bruecht, a besonnesch fir Leit mat chronesch Krankheeten ass d'Situatioun dramatesch. *Insulin for Life* ass eng Initiative di grad an esou Katastrophesituatiounen ka wichteg Hëllef leeschten, an d'ALD huet och kënnen iwwer dëse Projet e kleng Beitrag leeschten, fir de Leit mat Zocker an der Ukraine ze hëllef.

Ouschteren ass d'Zäit vun de Schokolaseeër, an op wat een als Diabetiker beim Schokela soll oppassen, kënnen eis portugisesch Lieser hei noliesen.

Les progrès des nouvelles technologies visent à faciliter la vie des personnes atteintes de diabète, en particulier celles atteintes de diabète de type 1. Pour les jeunes enfants et leurs parents, les systèmes dits « en boucle fermée » peuvent être un grand réconfort, comme l'a montré une étude récente, à laquelle l'équipe et les petits patients de la clinique pédiatrique ont également participé.

Le printemps s'installe tout doucement, un moment idéal pour devenir plus actif. Dans cette édition, vous trouverez 10 bonnes raisons pour intégrer plus d'activité physique dans votre quotidien, et vous découvrirez les témoignages de personnes participant à notre cours de sport santé.

Le poisson est connu pour ses nutriments bons pour la santé et constitue une bonne alternative à la viande, mais le poisson peut-il encore être considéré comme sain aujourd'hui, où notre environnement et les mers sont de plus en plus pollués et où la surpêche détruit la vie maritime ? Nous avons recherché pour vous, comment profiter des propriétés du poisson dans le respect de l'environnement et vous proposons quelques bonnes recettes.

Vous trouverez également le compte-rendu de notre assemblée générale, que nous avons pu organiser à nouveau en présentiel cette année, ainsi que des photos de notre équipe qui a participé au Relais pour la Vie de la Fondation Cancer.

La guerre en Ukraine a déjà causé beaucoup de souffrances, surtout pour les personnes atteintes de maladies chroniques, la situation est particulièrement difficile. *Insulin for Life* est une initiative qui peut fournir une aide précieuse dans de telles situations d'urgence, et l'ALD a pu contribuer à travers ce projet pour aider les personnes atteintes de diabète en Ukraine.

Pâques est l'occasion de céder au plaisir des oeufs en chocolat, et nos lecteurs portugais trouveront quelques conseils comment déguster le chocolat lorsqu'on est diabétique.

# On track to change diabetes



# L'étude KidsAP02 - une étude multicentrique européenne chez les jeunes enfants atteints de diabète de type 1

Le Luxembourg, avec l'équipe du Dr Carine De Beaufort du DECCP de la clinique pédiatrique, a également participé à cette étude.

Dans l'étude KidsAP02, dirigée par l'Université de Cambridge, un système hybride en boucle fermée (administration d'insuline en circuit fermé) développé dans cette université a été testé chez des enfants âgés de 1 à 7 ans atteints de diabète de type 1 et provenant de 8 centres d'Angleterre, du Luxembourg, d'Autriche et d'Allemagne.



Horizon2020  
European Union Funding  
for Research & Innovation

## Points forts :

- Le traitement du diabète de type 1 est très difficile chez les très jeunes enfants, en raison de leurs habitudes alimentaires et de leurs activités imprévisibles.
- Dans cette étude, nous voulions déterminer si un système „en boucle fermée“, qui ajuste automatiquement l'administration d'insuline en fonction des „valeurs de glucose en temps réel“, pourrait améliorer le contrôle du glucose chez les très jeunes enfants atteints de diabète de type 1.
- Dans l'étude KidsAP02, les enfants ont reçu pendant quatre mois une pompe à insuline standard avec capteur, pour une mesure continue du glucose, puis un système à boucle fermée pendant quatre mois.
- Avec le traitement hybride en boucle fermée, les jeunes enfants ont passé 2,1 heures de plus par jour avec des taux de glycémie dans la plage cible recommandée, sans plus d'hypos.
- Nous recommandons que le traitement en boucle fermée soit le traitement de première intention pour les très jeunes enfants atteints de diabète de type 1.

## Le projet de recherche sous la loupe :

Dans le diabète de type 1 (DT1), le système immunitaire de l'organisme détruit les cellules du pancréas qui produisent l'insuline, ce qui entraîne un taux de glycémie élevé. Les personnes atteintes de DT1 doivent s'injecter de l'insuline plusieurs fois par jour et contrôler régulièrement leur taux de glycémie. Il est difficile de maintenir un taux de glycémie stable et dans la fourchette saine, en particulier chez les

très jeunes enfants, car leurs habitudes alimentaires et leur niveau d'activité sont imprévisibles. De nombreux enfants utilisent une pompe à insuline et un capteur de glucose pour gérer leur DT1. Mais contrôler le taux de glycémie et décider de la quantité d'insuline à administrer est stressant et chronophage pour les parents et le personnel soignant, et peut nuire à la qualité de vie de toute la famille.

Un système en boucle fermée est une nouvelle technologie qui tente d'imiter le fonctionnement d'un pancréas sain. Le système en boucle fermée se compose de trois parties :

- Un **capteur de glucose**, porté sur la peau, qui mesure automatiquement le taux de glucose toutes les quelques minutes.
- Les valeurs de glucose sont envoyées en temps réel à un **algorithme informatique dans une application pour smartphone**, qui calcule automatiquement la quantité d'insuline dont la personne a besoin pour maintenir son taux de glucose dans la plage normale.
- L'algorithme indique ensuite automatiquement à la **pompe à insuline** la quantité d'insuline qu'elle doit délivrer.



Actuellement, tous les systèmes de circulation sont des systèmes „hybrides“. Cela signifie que les parents doivent administrer de l'insuline chaque fois que l'enfant mange. Le reste du temps, le système en boucle fermée administre automatiquement de l'insuline pour maintenir le taux de glycémie dans la plage normale. Les parents peuvent consulter les taux de glycémie et d'insuline de leur enfant via une application mobile, même si l'enfant n'est pas avec eux.

### Comment avons-nous procédé ?

Dans l'étude KidsAP02, nous avons voulu savoir si l'utilisation d'un système de circulation en circuit fermé chez des enfants âgés de 1 à 7 ans pouvait contribuer à améliorer leur glycémie. Soixante-quatorze enfants de quatre pays (Autriche, Allemagne, Luxembourg et Royaume-Uni) ont été traités pendant quatre mois avec une pompe à insuline et un capteur de glucose uniquement, et pendant quatre mois avec le **système de circulation CamAPS FX**. En observant les deux méthodes chez tous les enfants, nous

### Who and Where?

We wanted to see if using a closed-loop system could improve glucose levels in very young children.



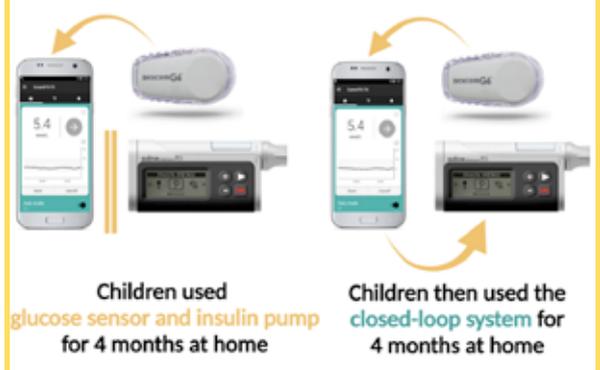
74 young children aged 1 to 7 years with T1D took part in the study in 4 countries.

avons pu comparer dans quelle mesure le système en boucle fermée permettait d'obtenir de meilleurs résultats glycémiques que la méthode „habituelle“.

### Quels ont été les résultats de notre étude ?

Au cours des quatre mois pendant lesquels les enfants ont utilisé le système Closed Loop, leurs taux de glucose sont restés dans la plage cible 2,1 heures de plus par jour que lorsqu'ils utilisaient uniquement une pompe à insuline et un capteur de glucose. Avec le système en boucle fermée, ils ont passé 72 % de leur journée avec des taux de glucose dans la plage cible (3,9 à 10,0 mmol/l ou 70 à 180 mg/dl), contre 63 % avec la pompe et le capteur. À la fin de chaque période de quatre mois, le taux d'HbA1c, qui indique le contrôle général de la glycémie au cours des trois mois précédents, a été mesuré chez tous les enfants. Après avoir utilisé le système en boucle fermée, les enfants ont vu leur taux d'HbA1c baisser de 4 mmol/mol (0,4%) par rapport à l'utilisation de la pompe et du capteur. Nous savons qu'un faible taux d'HbA1c réduit le risque de complications à long terme du diabète, comme les maladies rénales, cardiaques et oculaires.

### What happened during the study?



Chez les jeunes enfants atteints de DT1, un taux de glycémie élevé peut nuire à la croissance du cerveau et à l'apprentissage. Dans l'étude, les enfants passaient 32 % de leur journée avec des taux de glycémie élevés lorsqu'ils utilisaient une pompe et un capteur, alors que ce pourcentage était réduit à 23 % lorsqu'ils utilisaient un circuit fermé. Les faibles taux de glucose peuvent également être dangereux, mais les enfants n'ont pas passé de temps supplémentaire avec des taux de glucose faibles lorsqu'ils utilisaient un circuit fermé.

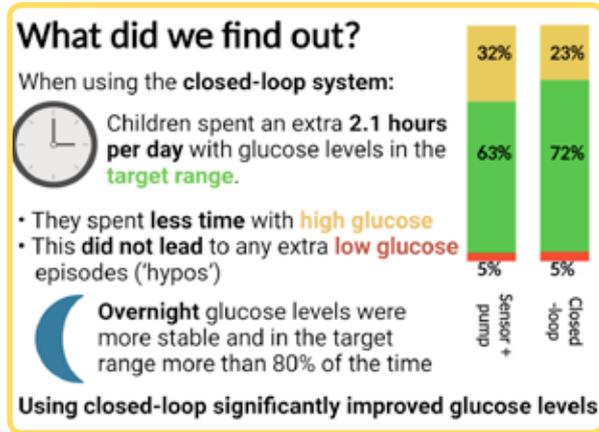
Lorsque les enfants utilisaient le système en boucle fermée, leurs taux de glycémie étaient les plus stables pendant la nuit, et plus de 80 % des taux de glycémie se situaient dans la plage cible. Les parents d'enfants atteints de DT1 ont souvent du mal à dormir parce qu'ils doivent se lever pour contrôler la glycémie ou s'injecter de l'insuline. En utilisant le système en boucle fermée, les taux de glycémie sont restés plus stables la nuit, ce qui pourrait contribuer à améliorer le sommeil des parents.

### Comment ces résultats peuvent-ils aider d'autres jeunes enfants vivant avec un DT1 ?

Notre étude montre que le système Cambridge Closed-Loop améliore considérablement la glycémie chez les très jeunes enfants atteints de DT1, sans que les enfants ne connaissent d'épisodes d'hypoglycémie („hypos“) supplémentaires. Nous recommandons donc que tous les très jeunes enfants atteints de DT1 aient la possibilité d'utiliser un système en boucle fermée.

### Que se passe-t-il ensuite ?

En collaboration avec DigiBete, une plateforme vidéo financée par le NHS (National Health System) et destinée aux



personnes atteintes de diabète de type 1 ([www.digibete.org](http://www.digibete.org)), nous créons des vidéos présentant les résultats de l'étude KidsAP02. Ces vidéos sont mises à la disposition des familles, des professionnels de la santé et du public afin de diffuser le message sur le circuit fermé et ses avantages pour les très jeunes enfants.

Cette année, le National Institute for Clinical Excellence (NICE) publiera de nouvelles directives sur les systèmes en boucle fermée et fera des recommandations sur l'opportunité de les rendre disponibles dans le NHS. Nous avons communiqué les résultats de l'étude au NICE et espérons que les nouvelles directives faciliteront l'accès au Closed-Loop pour les enfants et leurs familles.

L'étude complète, publiée en janvier dans le New England Journal of Medicine, peut être consultée à l'adresse suivante :

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2111673>.



Dr Carine De Beaufort et l'équipe de KidsAP02



Making  
Diabetes  
Easier  
by VitalAire

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.

# Die KidsAP02-Studie - eine europäische Multicenter-Studie bei jungen Kindern mit Diabetes Typ 1

Auch Luxemburg, mit dem Team von Dr Carine De Beaufort im DECCP der Kinderklinik, hat an dieser Studie teilgenommen.

In der KidsAP02-Studie, unter der Leitung von der University of Cambridge, wurde ein an dieser Universität entwickeltes **hybrides Close-Loop-System** (Insulinverabreichung im geschlossenen Kreislauf) bei Kindern zwischen 1 und 7 Jahren mit Typ-1-Diabetes aus 8 Zentren aus England, Luxemburg, Österreich und Deutschland getestet.



Horizon2020  
European Union Funding  
for Research & Innovation

## Schwerpunkte: :

- Die Behandlung von **Typ-1-Diabetes** ist bei **sehr jungen Kindern** aufgrund ihrer unvorhersehbaren Ess- und Aktivitätsmuster sehr schwierig.
- In der Studie wollten wir herausfinden, ob ein "Closed-Loop" System, das die Insulinabgabe automatisch auf der Grundlage von "Echtzeit-Glukosewerten" anpasst, die Glukosekontrolle bei sehr jungen Kindern mit Typ-1-Diabetes verbessern könnte.
- In der KidsAP02-Studie erhielten die Kinder vier Monate lang eine Standard-Insulinpumpe mit Sensor, zur kontinuierlichen Glukosemessung und anschließend vier Monate lang ein Closed-Loop-System.
- Mit der hybriden Closed-Loop-Therapie verbrachten die Kleinkinder täglich 2,1 Stunden länger mit Blutzuckerwerten im empfohlenen Zielbereich, ohne dass es zu mehr Unterzucker kam.
- Wir empfehlen, dass die Closed-Loop-Therapie die Erstbehandlung für sehr junge Kinder mit Typ-1-Diabetes sein sollte.

## Das Forschungsprojekt unter der Lupe:

Bei Typ-1-Diabetes (T1D) zerstört das körpereigene Immunsystem die Zellen in der Bauchspeicheldrüse die das Insulin produzieren, was zu einem hohen Blutzuckerspiegel führt. Menschen mit T1D müssen mehrmals täglich Insulin spritzen und ihren Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrollieren. Es ist schwierig, den Blutzuckerspiegel stabil und im gesunden Bereich zu halten, vor allem

bei sehr jungen Kindern, da ihre Essgewohnheiten und ihr Aktivitätsniveau unberechenbar sind. Viele Kinder verwenden eine Insulinpumpe und einen Glukosesensor, um ihren T1D zu managen. Doch die Kontrolle des Blutzuckerspiegels und die Entscheidung, wie viel Insulin verabreicht werden muss, ist für Eltern und Pflegepersonal stressig und zeitaufwändig und kann die Lebensqualität der ganzen Familie beeinträchtigen.

## Aus der Wëssenschaft

Ein Closed-Loop-System ist eine neue Technologie, die versucht, die Funktion der gesunden Bauchspeicheldrüse zu imitieren. Das Closed-Loop-System besteht aus drei Teilen:

- Ein **Glukosesensor**, der auf der Haut getragen wird und den Blutzuckerspiegel automatisch alle paar Minuten misst.
- Die Glukosewerte werden in Echtzeit an einen **Computeralgorithmus in einer Smartphone-App** gesendet, der automatisch berechnet, wie viel Insulin die Person benötigt, um ihren Blutzuckerspiegel im normalen Bereich zu halten.
- Der Algorithmus teilt der **Insulinpumpe** dann automatisch mit, wie viel Insulin sie abgeben soll.



Derzeit handelt es sich bei allen Kreislaufsystemen um „hybride“ Systeme. Das bedeutet, dass die Eltern jedes Mal Insulin geben müssen, wenn das Kind isst. In der übrigen Zeit gibt das Closed-Loop-System automatisch Insulin, um den Blutzuckerspiegel im normalen Bereich zu halten. Die Eltern können die Blutzucker- und Insulinwerte ihres Kindes über eine mobile App einsehen, auch wenn das Kind nicht bei ihnen ist.

### Wie sind wir vorgegangen?

In der KidsAP02-Studie wollten wir herausfinden, ob die Verwendung eines geschlossenen Kreislaufsystems bei Kindern im Alter von 1 bis 7 Jahren zur Verbesserung ihrer Blutzuckerwerte beitragen kann. 74 Kinder in vier Ländern (Österreich, Deutschland, Luxemburg und Vereinigtes Königreich) wurden vier Monate lang nur mit einer Insulinpumpe und einem Glukosesensor und vier Monate lang mit dem **CamAPS FX Kreislaufsystem** behandelt.

### Who and Where?

We wanted to see if using a closed-loop system could improve glucose levels in very young children.



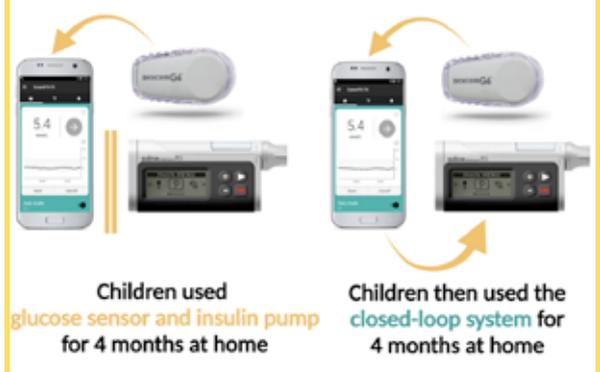
74 young children aged 1 to 7 years with T1D took part in the study in 4 countries.

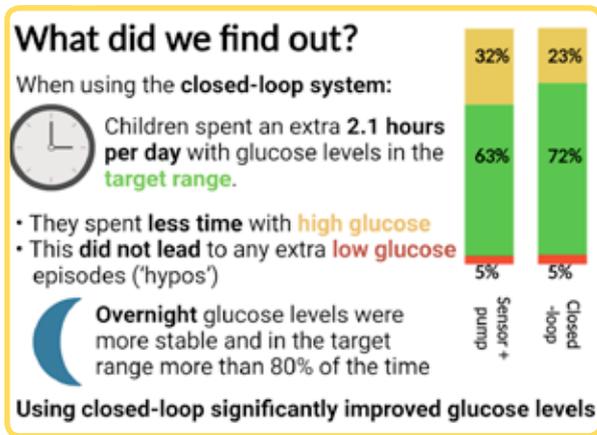
Durch die Beobachtung beider Methoden bei allen Kindern konnten wir vergleichen, inwieweit mit dem Closed-Loop-System bessere Blutzuckerwerte erzielt werden konnten als mit der „üblichen“ Methode.

### Was waren die Ergebnisse unserer Studie?

Während der vier Monate, in denen die Kinder das Closed-Loop-System verwendeten, lagen ihre Glukosewerte 2,1 Stunden pro Tag länger im Zielbereich als bei der ausschließlichen Verwendung von Insulinpumpe und Glukosesensor. Mit dem Closed-Loop-System verbrachten sie 72 % ihres Tages mit Glukosewerten im Zielbereich (3,9 bis 10,0 mmol/l oder 70 bis 180 mg/dl), mit Pumpe und Sensor waren es 63 %. Am Ende jedes Viermonatszeitraums wurde bei allen Kindern der HbA1c-Wert gemessen, der die allgemeine Blutzuckerkontrolle in den vorangegangenen drei Monaten angibt. Nachdem die Kinder das Closed-Loop-System verwendet hatten, war ihr HbA1c-Wert um 4 mmol/mol (0,4%) niedriger als bei der Verwendung von Pumpe und Sensor. Wir wissen, dass ein niedriger HbA1c-Wert das Risiko langfristiger Diabetes-Komplikationen wie Nieren-, Herz- und Augenerkrankungen verringert.

### What happened during the study?





Ein hoher Blutzuckerspiegel kann bei kleinen Kindern mit T1D das Gehirnwachstum und das Lernen beeinträchtigen. In der Studie verbrachten die Kinder 32 % ihres Tages mit hohen Blutzuckerwerten, wenn sie eine Pumpe und einen Sensor verwendeten, während sich dieser Anteil bei Verwendung eines geschlossenen Kreislaufs auf 23 % reduzierte. Auch niedrige Glukosewerte können gefährlich sein, aber die Kinder verbrachten keine zusätzliche Zeit mit niedrigen Glukosewerten, wenn sie einen geschlossenen Kreislaut verwendeten.

Wenn die Kinder das Closed-Loop-System benutzten, waren ihre Blutzuckerwerte über Nacht am stabilsten, und mehr als 80 % der Blutzuckerwerte lagen im Zielbereich. Eltern von Kindern mit T1D schlafen oft schlecht, weil sie aufstehen müssen, um den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren oder Insulin zu spritzen. Durch die Verwendung des Closed-Loop-Systems blieben die Blutzuckerwerte nachts stabiler, was dazu beitragen könnte, den Schlaf der Eltern zu verbessern

### Wie helfen diese Ergebnisse anderen kleinen Kindern, die mit T1D leben?

Unsere Studie zeigt, dass das Cambridge Closed-Loop-System den Blutzuckerspiegel bei sehr jungen Kindern mit T1D deutlich verbessert, ohne dass die Kinder zusätzliche Unterzuckerungsepisoden („Hypos“) haben. Wir empfehlen daher, dass alle sehr jungen Kinder mit T1D die Möglichkeit erhalten sollten, ein Closed-Loop-System zu verwenden.

### Wie geht es weiter?

Gemeinsam mit DigiBete, einer vom NHS (National Health System) finanzierten Videoplattform für Leute mit Typ-1-Diabetes ([www.digibete.org](http://www.digibete.org)), erstellen wir Videos, die die Ergebnisse der KidsAP02-Studie zeigen. Diese Videos werden Familien, Fachleuten des Gesundheitswesens und der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt, um die Botschaft über den geschlossenen Kreislaut und seine Vorteile für sehr kleine Kinder zu verbreiten.

In diesem Jahr veröffentlicht das National Institute for Clinical Excellence (NICE) neue Richtlinien für Closed-Loop-Systeme und wird Empfehlungen dazu abgeben, ob sie im NHS verfügbar sein sollte. Wir haben die Ergebnisse der Studie dem NICE mitgeteilt und hoffen, dass die neuen Richtlinien den Zugang zu Closed-Loop für Kinder und ihre Familien erleichtern werden.

Die ganze Studie, die im Januar im New England Journal of Medicine publiziert wurde, kann unter <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2111673> nachgelesen werden.



Dr Carine De Beaufort und das Team der KidsAP02

# DÉCOUVREZ LE NOUVEAU 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.†



## dexcom G6

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.

# 10 bonnes raisons de pratiquer une activité physique régulière

C'est le printemps, les oiseaux chantent, les fleurs éclosent, le masque est tombé, on reprend son souffle, un bon bol d'air frais, la période idéale pour un renouveau.

Et pour vous, quel(s) nouveau(x) projet(s) enthousiasmants?

Et si on reprenait une activité physique en douceur ? - Quelle bonne idée, c'est le moment de sauter dans vos baskets ! Voici 10 bonnes raisons pour vous motiver.

## 1) PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES :

L'exercice physique permet de limiter le risque de mortalité cardio-vasculaire et le risque d'événements coronariens majeurs. L'activité régulière diminue la pression artérielle et le risque d'hypertension. Chez la personne diabétique, il est plus prudent d'être assisté pour une reprise de sport sans danger. Il est parfois nécessaire d'ajuster les traitements, n'hésitez pas à en parler à votre professionnel de santé.

## 2) CONTRÔLE DU POIDS :

Il est évident que la pratique régulière d'un sport, en association avec une alimentation saine et équilibrée, permet de maintenir son poids. En effet, on observe une augmentation de la masse musculaire et une baisse de la graisse abdominale. Une perte de poids peut renforcer une meilleure estime de soi et améliorer sa santé. Le surpoids et la sédentarité sont des facteurs de risques dans le diabète de type 2.

## 3) AMÉLIORATION DU SOMMEIL :

Les troubles du sommeil sont fréquents, un bon sommeil est pourtant un composant nécessaire à notre santé et notre bien-être. Grâce aux dépenses énergétiques et aux stimulations hormonales boostées par l'effort physique,



l'endormissement arrive plus vite, les micro-réveils sont moins fréquents et le sommeil plus profond, y compris les phases de sommeil lent qui est le plus réparateur pour l'organisme. Des études ont également montré qu'il existe un lien entre la qualité et la durée du sommeil et le contrôle glycémique dans le diabète de type 2.

## 4) DIMINUTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ :

Le stress fait souvent partie intégrante de notre quotidien et favoriserait bon nombre de pathologies. Chez la personne diabétique, il a un effet néfaste du fait de l'augmentation de la glycémie. La pratique de sport permet de réduire



Le stress et l'anxiété grâce à la sécrétion d'hormones et de neurotransmetteurs, l'endorphine et la dopamine. La combinaison des deux a un effet relaxant qui diminue le stress et favorise un équilibre glycémique plus stable.

### 5) PRÉVENTION DE LA DÉPRESSION :

Au Luxembourg, plus de 20% de la population souffre de dépression. Bien que les mécanismes restent flous, l'exercice physique prévient l'apparition ou la rechute de la dépression. On dit même que le sport aurait des effets chimiques comparables à ceux des antidépresseurs.

### 6) PROTECTION CONTRE CERTAINS CANCERS :

De nombreuses études ont démontré que l'exercice physique a un effet bénéfique dans la prévention des cancers, notamment le cancer du côlon chez l'homme et le cancer du sein chez la femme. En effet, bouger permettrait de prévenir le surpoids et l'obésité, impliqués dans de nombreux cas de cancers. L'activité physique régulière peut entraîner une modulation de la production d'hormones et de facteurs de croissance favorisant l'apparition de cellules cancéreuses, mais également réduire l'exposition de la muqueuse digestive aux agents cancérigènes présents dans l'alimentation, en accélérant le transit intestinal. Et enfin, la pratique d'un sport est un puissant stimulant du système immunitaire.

### 7) REDUCTION DU RISQUE DE DIABÈTE :

Le risque de diabète augmente avec l'âge, mais l'activité physique régulière pourrait réduire le taux d'incidence du diabète de type 2 de 60 % chez les personnes à risques. L'activité physique chez la personne diabétique est recommandée, car elle permet de diminuer la masse grasseuse, améliore la sensibilité à l'insuline et favorise un meilleur contrôle glycémique.



## 8) EFFET SUR L'ARTHROSE :

Les activités d'assouplissement et de renforcement musculaire sont très importants pour garder vos muscles et vos articulations en bonne santé. Plus vous serez inactif, plus vos articulations vous feront souffrir.

## 9) AUGMENTATION DE L'ESPERANCE DE VIE :

Plus on bouge, plus la circulation sanguine qui transporte les nutriments en profondeur et élimine les déchets est activée. Cela permet d'oxygéner le cerveau et les cellules et de repousser le vieillissement.



**En pratique :**

**30 mn 3 à 5  
fois / semaine**

**1h : 2 à 3  
fois /semaine**

## 10) FAVORISE LES LIENS SOCIAUX :

Pour certains, le sport est un moment privilégié pour se retrouver et se détendre seul, mais pour d'autres, il est synonyme de convivialité et de rencontres. Si vous préférez bouger en compagnie d'autres personnes, vous pouvez vous adresser à des associations qui proposent des sorties, des randonnées comme par exemple la Fédération luxembourgeoise de marche populaire (FLMP) ou vous informer sur le site de la Fédération des associations de sport de santé (FLASS).

[www.flmp.lu](http://www.flmp.lu)

[www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)

Qu'il s'agisse d'un cours de yoga, d'une promenade à pied, de quelques longueurs à la piscine ou d'un tour en vélo, les répercussions bénéfiques qu'apporte la pratique d'une activité physique régulière sont importantes pour la santé de tous, et en particulier pour les personnes atteintes de diabète. L'idéal est de pratiquer une activité régulière qui plaise et qui soit adaptée à son rythme et ses capacités.

Laura Zappala  
Infirmière en éducation du diabète

Pour en savoir plus :

<https://www.sport-sante.lu/nos-recommandations/>

Avec le soutien de **SERVIER LUXEMBOURG**



# AJUSTE AUTOMATIQUEMENT L'ADMINISTRATION D'INSULINE ET CORRIGE LES VALEURS HAUTES, SELON LES BESOINS, **TOUTES LES 5 MINUTES, 24/7 SANS PIQÛRE AU BOUT DU DOIGT\*\***

Notre système de pompe  
à insuline le plus avancé  
s'améliore encore.

**Le nouveau système  
MiniMed™ 780G,  
maintenant avec le  
capteur Guardian™ 4**

Le nouveau système MiniMed™ 780G est automatisé pour aider le plus de patients possible à atteindre leurs objectifs glycémiques avec un minimum d'effort<sup>1-3</sup>, un changement de cathéter tous les 7 jours\*, sans piqûre au bout du doigt et 96% moins d'injections comparé aux MDI. Concentrez-vous sur votre vie, pas sur votre glycémie.

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

\* En combinaison avec le Medtronic Extended Set d'Infusion. Consultez le mode d'emploi.

\*\* Une glycémie est requise lorsque vous accédez à la fonction SmartGuard™ pour la première fois. Si les alertes de glycémie et les lectures GCM ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes, utilisez un lecteur de glycémie pour prendre des décisions en matière de traitement du diabète. Reportez-vous au Guide de l'utilisateur du système - Fonction SmartGuard™. Une certaine interaction de l'utilisateur est requise.

1. Carlson, AL. et al. Safety And Glycemic Outcomes Of The MiniMed™ AHCL System in Subjects With T1D. Poster at the 80th International Conference of the American Diabetes Association, June 12-16, 2020, Chicago/Virtual
2. De Bock M. et al. Improved Glycemic Outcomes with MiniMed™ AHCL Delivery. Poster at the 80th International Conference of the American Diabetes Association, June 12-16, 2020, Chicago/Virtual Medtronic data on file from CIP 321: Pivotal Trial (Age 14-75). N=152. 2020; 16 US sites.
3. Medtronic data on file: MiniMed™ 780G data uploaded voluntarily by 4,120 users in EMEA to CareLink™ Personal, from 27 August 2020 to 3 March 2021.

Pour en savoir plus sur le mode d'emploi, les indications, les contre-indications, les avertissements, les précautions et les effets indésirables potentiels, consultez le manuel de l'appareil. Contactez votre représentant Medtronic local pour plus d'informations. UC202206970LB ©2021 Medtronic. Tous droits réservés. Medtronic, le logo Medtronic et Further, Together sont des marques commerciales de Medtronic. ™\* Les marques tierces sont des marques commerciales de leurs détenteurs respectifs. Toutes les autres marques sont des marques commerciales d'une société Medtronic.



**Medtronic**

# Témoignages séances d'activité physique adaptée SBSB

(strech, breath, strength, balance/ étirement, respiration, force, équilibre)

Mäi Numm ass Giacomantonio Ferdinando. Ech hunn Diabetes 2 a si frou dass ech déi Stonn an der Woch kann an dee Fitnesscours goen. Et deet mengem Kierper gutt an ech fille mech duerno besser. Mäin Zocker ass ënner Kontroll an ech mengen dee Cours vun Dënschdes Mëttes deet mir gutt. E gët ofgehaal an enger gudder Ambiance an sou agestatt, dass een och am Alter nach ze verdroen ass. D'Juliana gët sech Méi eis aal Schanken an Oderen a Form ze halen.

Ech hoffen, dass ech heimadder kann e puer Leit motivéieren fir matzemaachen.

Fernandino



Venez participer au cours de gym en musique ! Cela vous fera grand bien ! La gymnastique est spécifique pour votre dos, articulations, équilibre, ainsi qu'endurance et bien-être...

Nous sommes une petite équipe. Juliana, notre professeur est attentive à chacun de nous et adapte les exercices aux besoins et capacités de chacun des participants. N'hésitez plus à vous inscrire !

Eliane



Venez découvrir ce cours les mardis de 14 :30 à 15 :30 au Hall Sportif de l'ECG (Ecole de commerce et de Gestion)

Le premier cours découverte est gratuit. Informations et inscription à la Maison du Diabète.



## 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™

# 10 gute Gründe sich regelmäßig zu bewegen

Es ist Frühling, die Vögel zwitschern, die Blumen blühen, die Maske ist gefallen, man atmet auf, frische Luft, die ideale Zeit für einen Neuanfang.

Und welche neue, aufregende Projekte gibt es für Sie?

Wie wäre es mit einem sanften Wiedereinstieg in eine körperliche Aktivität? - Das ist eine gute Idee, es ist an der Zeit, in die Turnschuhe zu schlüpfen! Hier sind zehn gute Gründe, die Sie motivieren sollen.

## 1) VORBEUGUNG VON HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN :

Körperliche Bewegung kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Sterblichkeit und von größeren koronaren Ereignissen verringern. Regelmäßige Bewegung senkt den Blutdruck und das Risiko von Bluthochdruck. Bei Diabetikern ist es sicherer, sich bei der Wiederaufnahme von Sport unterstützen zu lassen. Manchmal ist es notwendig, die Behandlung anzupassen. Zögern Sie nicht, mit Ihrem Gesundheitspersonal darüber zu sprechen.

## 2) GEWICHTSKONTROLLE :

Es liegt auf der Hand, dass regelmäßiger Sport in Verbindung mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung dazu beiträgt, das Gewicht zu halten. Tatsächlich kann man eine Zunahme der Muskelmasse und eine Abnahme des Bauchfetts beobachten. Eine Gewichtsabnahme kann das Selbstwertgefühl stärken und die Gesundheit verbessern. Übergewicht und Bewegungsmangel sind außerdem Risikofaktoren bei Typ-2-Diabetes.

## 3) VERBESSERUNG DES SCHLAFS :

Schlafstörungen sind häufig, dabei ist ein guter Schlaf ein wichtiger Bestandteil unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Dank des Energieverbrauchs und der hormonellen Stimulation, die durch die Anstrengung beim Sport angekurbelt werden, kann man schneller



einschlafen, weniger häufig aufwachen und tiefer schlafen, einschließlich der langsamen Schlafphasen, die für den Organismus am erholsamsten sind. Studien haben auch gezeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen der Qualität und Dauer des Schlafs und der Blutzuckerkontrolle bei Typ-2-Diabetes gibt.

## 4) ABBAU VON STRESS UND ÄNGSTEN :

Stress ist oft ein fester Bestandteil unseres Alltags und soll viele Krankheiten begünstigen. Bei Diabetikern hat er aufgrund des erhöhten Blutzuckerspiegels eine schädliche Wirkung. Durch Sport können Stress und Ängste abgebaut werden, da die Hormone und Neurotransmitter Endorphin



und Dopamin ausgeschüttet werden. Die Kombination aus beiden hat eine entspannende Wirkung, die Stress abbaut und ein stabileres Blutzuckergleichgewicht fördert.

### 5) VORBEUGUNG VON DEPRESSIONEN :

In Luxemburg leiden mehr als 20 % der Bevölkerung an Depressionen. Obwohl die Mechanismen unklar sind, beugt Sport dem Ausbruch oder Rückfall von Depressionen vor. Es wird sogar behauptet, dass Sport eine chemische Wirkung hat, die mit der von Antidepressiva vergleichbar ist.

### 6) SCHUTZ VOR BESTIMMTEN KREBSERKRANKUNGEN :

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Sport eine positive Wirkung bei der Vorbeugung von Krebs hat, insbesondere von Darmkrebs bei Männern und Brustkrebs bei Frauen. Tatsächlich kann Bewegung Übergewicht und Fettleibigkeit vorbeugen, die an vielen Krebsfällen beteiligt sind. Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Produktion von Hormonen und Wachstumsfaktoren, die die Entstehung von Krebszellen begünstigen, regulieren und die Belastung der Verdauungsschleimhaut mit Karzinogenen aus der Nahrung durch eine schnellere Darmpassage verringern. Und schließlich stimuliert Sport stark unser Immunsystem.

### 7) VERRINGERUNG DES DIABETESRISIKOS :

Das Diabetesrisiko steigt mit zunehmendem Alter, aber regelmäßige Bewegung könnte die Inzidenzrate von Typ-2-Diabetes bei Risikopersonen um 60 % senken. Körperliche Aktivität bei Diabetikern wird empfohlen, da sie den Körperfettanteil reduziert, die Insulinempfindlichkeit verbessert und eine bessere Blutzuckerkontrolle fördert.

### 8) WIRKUNG AUF ARTHROSE :

Lockerungs- und Kräftigungsübungen sind sehr wichtig, um die Muskeln und Gelenke gesund zu halten. Je inaktiver Sie sind, desto mehr Schmerzen werden Ihnen Ihre Gelenke bereiten.



## 9) ERHÖHUNG DER LEBENSERWARTUNG :

Je mehr wir uns bewegen, desto mehr wird der Blutkreislauf aktiviert, der Nährstoffe in die Tiefe transportiert und Abfallstoffe abtransportiert. Dadurch werden das Gehirn und die Zellen mit Sauerstoff versorgt und der Alterungsprozess wird hinausgezögert.



**In der Praxis :**

**30 Min 3 bis 5  
Mal /Woche**

**1 Stunde : 2 bis 3  
Mal/Woche**

## 10) FÖRDERUNG VON SOZIALEN BINDUNGEN :

Für manche Menschen ist Sport ein besonderer Moment, um zu sich selbst zu finden und zu entspannen, für andere bedeutet er jedoch Geselligkeit und Begegnungen. Wenn Sie sich lieber in Gesellschaft anderer Menschen bewegen möchten, können Sie sich an Vereine wenden, die Ausflüge und Wanderungen anbieten, wie z. B. die Wandersportföderation (FLMP), oder sich auf der Webseite der Föderation für Gesundheitssport FLASS informieren.

[www.flmp.lu](http://www.flmp.lu)

[www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)

Laura Zappala

Ob es sich nun um eine Yogastunde, einen Spaziergang, ein paar Bahnen im Schwimmbad oder eine Radtour handelt, die positiven Auswirkungen regelmäßiger körperlicher Bewegung sind für die Gesundheit aller wichtig, insbesondere für Menschen mit Diabetes. Am besten ist es, eine regelmäßige Aktivität auszuüben, die einem Spaß macht und die an das eigene Tempo und die eigenen Fähigkeiten angepasst ist.

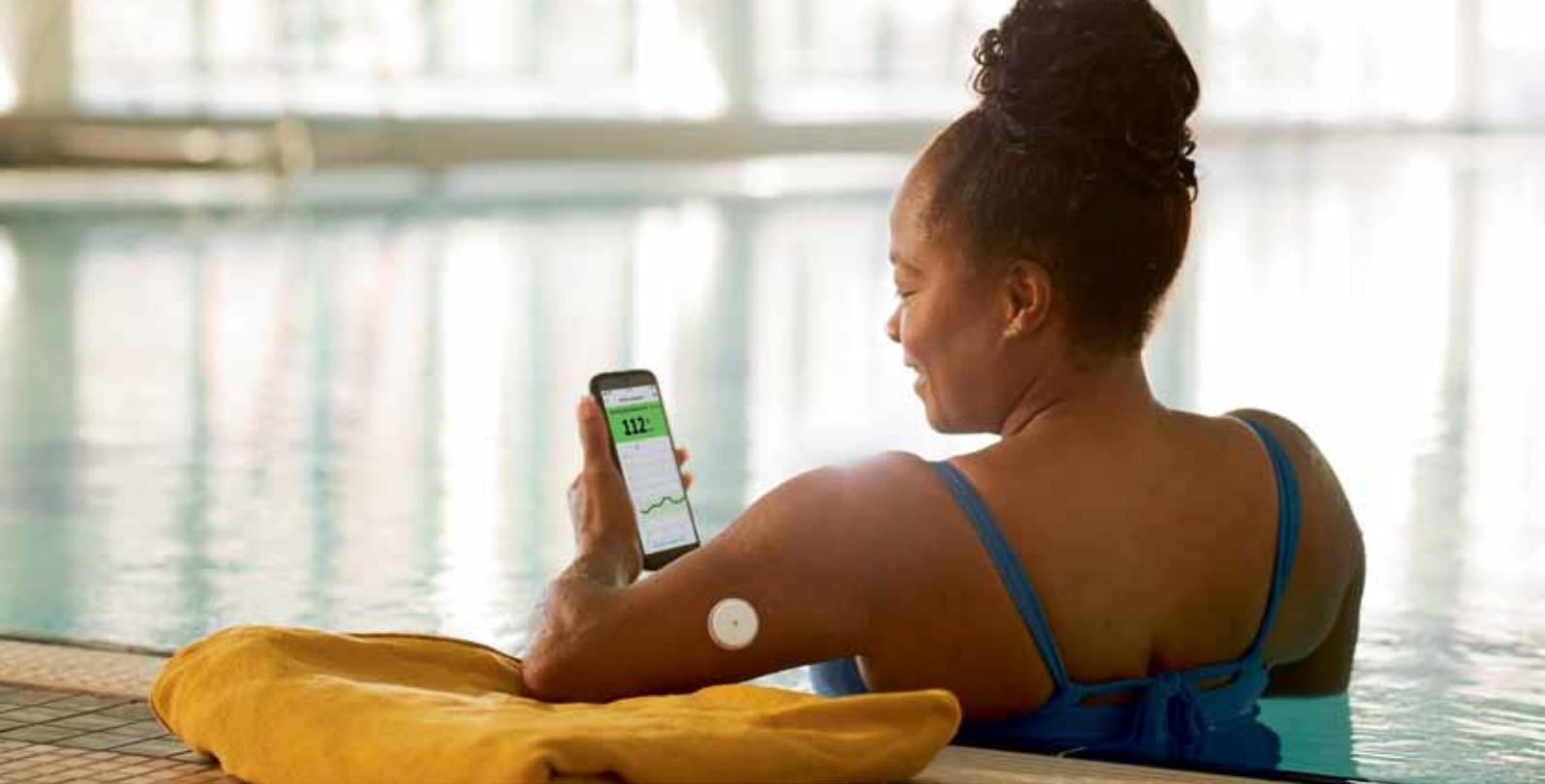


Nous donnons vie à vos projets

Broschüren | Plakate | Invitations | Zeitschriften | Visitenkarten | Bücher

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

[www.printsolutions.lu](http://www.printsolutions.lu)



**Maintenant avec  
des alarmes  
optionnelles<sup>1</sup>**



# VOUS POUVEZ LE FAIRE SANS LANCETTES<sup>2</sup>



**ALARME**

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



**SCANNEZ**

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



**AGISSEZ**

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



**FreeStyle  
Libre 2**

SYSTÈME DE SURVEILLANCE DU TAUX DE GLUCOSE FLASH



Télécharger dans  
l'App Store

DISPONIBLE SUR  
Google Play

Commandes et informations sur  
**myFreeStyle.lu**



*life. to the fullest.®*

**Abbott**

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

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

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

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

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

# Le poisson, ami ou poison ?

Le poisson possède des qualités nutritionnelles qui en font un invité de choix dans nos menus.

Il est connu pour être riche en protéines de bonne qualité, de minéraux mais aussi et surtout, le poisson est connu pour ses apports en bonnes graisses de type oméga 3.

Néanmoins, la consommation de poisson nécessite une attention particulière.

D'un côté, le poisson est susceptible d'être contaminé par diverses substances toxiques et d'un autre côté, il existe la surpêche de certaines espèces de poisson avec leur impact négatif sur l'environnement.

Comment manger du poisson et profiter de ses bienfaits sur la santé tout en étant écoresponsable et limiter une surexposition aux contaminants ?



## Le poisson, un ami du point de vue nutritionnel

Du point de vue nutritionnel, la consommation de poisson est indispensable pour son apport en graisses de type oméga 3. Il s'agit de graisses que le corps ne sait pas fabriquer et qui doivent être apportées à l'organisme via une consommation régulière de poisson.

Les oméga 3 sont nécessaires au bon développement et fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux. De plus, ils ont démontré des effets bénéfiques

sur le plan cardiovasculaire avec une diminution de la pression artérielle, des triglycérides et une augmentation du bon cholestérol HDL.

Hormis leur teneur en oméga 3, le poisson est aussi une source intéressante de vitamines liposolubles (A, D, E), de minéraux et oligo-éléments (le phosphore, le sélénium, l'iode, le fer et le zinc).

## Poisson ou poison ?

Il est vrai que les poissons, qu'ils soient sauvages ou d'élevages, peuvent être contaminés par des polluants présents dans l'environnement, dont les dioxines, les PCB ou le méthyl-mercure, qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé en cas de surexposition.

C'est justement à cause de ce risque réel de contamination que l'agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a été saisie pour une demande d'avis relatif aux bénéfices/risques liés à la consommation de poisson.

De cet avis, il en ressort que malgré la contamination réelle de certains poissons, la consommation de **1 portion par semaine de poissons gras permet à la fois de couvrir les besoins en oméga 3 tout en limitant la surexposition aux contaminants.**

### Le saviez-vous ?

Les contaminants se concentrent au fur et à mesure que l'on monte dans la chaîne alimentaire puisqu'ils s'accumulent dans les tissus gras des poissons. Les poissons prédateurs et les poissons gras en contiennent donc le plus !

### Quelles sont les recommandations ?

Afin de couvrir les besoins en omégas 3 d'origine marine, **il est recommandé de consommer 2 x semaine du poisson** (2 portions de 150 g), **dont 1 fois du poisson gras** comme le saumon, la sardine, le maquereau ou le hareng (les omégas 3 se trouvent dans la partie grasse du poisson) et une fois du poisson maigre.

En effet, la seule consommation d'espèces de poissons maigres ne permet pas de couvrir les besoins en oméga 3.

Il faut donc combiner :

1 portion / semaine	<b>Poissons gras :</b> Saumon*, sardine*, maquereau*, hareng*, truite fumée
1 portion / semaine	<b>Poissons maigres :</b> Bar ou Loup, Truite, Dorade, Turbot, Eperlan, Brochet, Flétan, Rouget, Anchois, Pilchard, Colin ou lieu noir, Cabillaud, Merlan, Sole, Julienne, Raie, Merlu, Baudroie ou Lotte, Carrelet ou Plie, Limande

\* tout type de conservation (frais, surgelé, fumé, conserve)

Afin de limiter le risque de surexposition aux contaminants il est conseillé de :

- Ne consommer l'anguille qu'à titre exceptionnel
- Varier les espèces de poisson consommées
- Privilégier les poissons maigres pour les parts additionnelles pour les personnes qui souhaitent consommer plus de 2 x / semaine du poisson



**Pour les plus sensibles à d'éventuelles contaminations**, comme pour les enfants en bas âge ou pour les femmes enceintes et allaitantes, il existe des recommandations spécifiques de consommation de poissons.

Pour ces types de population, il est recommandé de diversifier les espèces de poissons et limiter/éviter les poissons suivants :

**A limiter :** thon, lotte (baudroie), loup (bar), bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, ...

**A éviter :** Espadon, marlin, siki (variété de requin), requin, lamproie, anguille, barbeau, brème, carpe et silure

### Est-ce écologique de manger du poisson ?

Du côté diététique, il est recommandé de consommer du poisson, or nous savons tous que les stocks de poissons de mer sont exploités et que certaines méthodes de pêche sont destructrices.

Alors, comment continuer à consommer du poisson tout en respectant la pérennité des océans ?

Voici quelques conseils pour un choix éco-responsable :

- ✓ Diversifier les espèces (ne pas consommer uniquement du saumon et du cabillaud).
- ✓ Diversifier les lieux d'approvisionnement.
- ✓ Respecter les saisons:
  - Comme pour les fruits et les légumes, il existe aussi des saisons pour les poissons
  - Le poisson de saison, en plus d'être un choix plus éco-responsable, sera meilleur en goût et nettement moins cher.
- ✓ Ne pas consommer des poissons menacés d'extinction, comme l'anguille européenne, le thon rouge du Pacifique et de l'Atlantique ou encore le mérrou rayé, le flétan Atlantique...
  - Il existe des listes qui aident à identifier les poissons menacés, comme par exemple celle établie par le WWF : [www.consoguidepoisson.fr](http://www.consoguidepoisson.fr)
- ✓ Consommer des poissons de taille suffisante:
  - Il faut privilégier les poissons adultes qui ont eu le temps de se reproduire aux poissons de petite taille
  - La taille conseillée varie en fonction de l'espèce de poisson (pour plus d'information : [https://document.environnement.brussels/opac-css/electfile/GIDS\\_PoissonDurable\\_FR.pdf](https://document.environnement.brussels/opac-css/electfile/GIDS_PoissonDurable_FR.pdf))
- ✓ Privilégier les poissons labellisés. 
- ✓ Privilégier les poissons issus de méthodes de pêche peu destructrices, comme la pêche à la ligne ou la pêche aux casiers au lieu de la pêche au chalut.
- ✓ Eviter les produits transformés/plats préparés, les informations sur le poisson utilisé y sont beaucoup plus limitées.
- ✓ Privilégier les produits de la mer qui n'ont pas trop voyagé.



### Manger du poisson, oui mais en faisant le bon choix

Le poisson constitue une source privilégiée d'oméga 3, de vitamines et de minéraux et les effets de sa consommation sur la santé humaine sont bien établis. Toutefois, afin de continuer à en consommer, il est important de faire le bon choix pour limiter l'impact écologique et l'exposition à certains contaminants.

Sabrina Dell'Aera Monteiro  
Diététicienne



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

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

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

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

**Vous voulez des informations ?**

**Contactez-nous !**

Tél. 26 70 26

✉ info@help.lu

🌐 www.help.lu

📘 reseau.help

**help**<sup>o</sup>  
All Dag ass e gudden Dag

# Fisch - Freund oder Feind?

Fisch besitzt ernährungsphysiologische Qualitäten, die ihn zu einem gern gesehenen Gast auf unseren Speiseplänen macht.

Er ist bekannt für seinen hohen Gehalt an hochwertigen Proteinen und Mineralien, aber vor allem ist Fisch für seinen Gehalt an guten Omega-3-Fetten bekannt.

Dennoch erfordert der Verzehr von Fisch besondere Aufmerksamkeit.

Einerseits kann Fisch mit verschiedenen Giftstoffen kontaminiert sein, andererseits gibt es die Überfischung bestimmter Fischarten mit ihren negativen Auswirkungen auf die Umwelt.

Wie kann man Fisch essen und von seinen gesundheitlichen Vorteilen profitieren, gleichzeitig aber auch umweltbewusst handeln und eine übermäßige Belastung durch Schadstoffe begrenzen?



## Fisch - ein Freund aus ernährungswissenschaftlicher Sicht

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist der Verzehr von Fisch unverzichtbar, da er Omega-3-Fette enthält. Dabei handelt es sich um Fette, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die dem Körper über den regelmäßigen Verzehr von Fisch zugeführt werden müssen.

Omega-3-Fettsäuren sind für die gesunde Entwicklung und Funktion der Netzhaut, des Gehirns und des Nervensystems notwendig. Darüber hinaus haben sie nachweislich positive

Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, indem sie den Blutdruck und die Triglyceride senken und das gute HDL-Cholesterin erhöhen.

Abgesehen von ihrem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ist Fisch auch eine interessante Quelle für fettlösliche Vitamine (A, D, E), Mineralstoffe und Spurenelemente (Phosphor, Selen, Jod, Eisen und Zink).

## Fisch oder Gift?

Es stimmt, dass Fische, ob wild oder gezüchtet, mit Schadstoffen aus der Umwelt belastet sein können, darunter Dioxine, PCB oder Methylquecksilber, die bei einer Überexposition die Gesundheit schädigen können.

Gerade wegen dieses realen Kontaminationsrisikos wurde die französische Behörde für Lebensmittelsicherheit (Afssa) um eine Stellungnahme zu den Vorteilen/Risiken des Fischkonsums gebeten.

Aus dieser Stellungnahme geht hervor, dass trotz der tatsächlichen Kontamination einiger Fische der **Verzehr von einer Portion fettreichem Fisch pro Woche den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren deckt aber gleichzeitig eine übermäßige Belastung durch Schadstoffe begrenzt.**

### Wussten Sie schon?

Schadstoffe konzentrieren sich, je weiter man in der Nahrungskette aufsteigt, da sie sich im Fettgewebe der Fische anreichern. Raubfische und fette Fische enthalten daher am meisten davon!

### Wie lauten die Empfehlungen?

Um den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren aus dem Meer zu decken, wird empfohlen, 2 x pro Woche Fisch zu essen (2 Portionen à 150 g), davon 1 x fetten Fisch wie Lachs, Sardine, Makrele oder Hering (Omega-3-Fettsäuren befinden sich im fetten Teil des Fisches) und 1 x mageren Fisch.

Der alleinige Verzehr von mageren Fischarten deckt nämlich nicht den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren.

Man muss also kombinieren:

1 Portion / Woche	<b>Fettreiche Fische :</b> Lachs*, Sardine*, Makrele*, Hering*, geräucherte Forelle
1 Portion / Woche	<b>Magere Fische :</b> Seebarsch oder Wolfsbarsch, Forelle, Dorade, Steinbutt, Stint, Hecht, Heilbutt, Rotbarbe, Sardelle, Pilchard, Seehecht oder Seelachs, Kabeljau, Wittling, Seezunge, Julienne, Rochen, Seehecht, Seeteufel oder Seeteufel, Goldbutt oder Scholle, Limande.

\* jede Art der Aufbewahrung (frisch, gefroren, geräuchert, Konserve).

Um das Risiko einer Überexposition gegenüber Schadstoffen zu begrenzen, wird empfohlen :

- Aal nur in Ausnahmefällen zu verzehren
- Die verzehrten Fischarten zu variieren.
- Mageren Fisch für zusätzliche Portionen für Personen, die mehr als 2 x / Woche Fisch verzehren möchten, bevorzugen.



**Für Personen, die empfindlicher auf mögliche Kontaminationen reagieren**, wie z. B. Kleinkinder oder schwangere und stillende Frauen, gibt es spezielle Empfehlungen für den Verzehr von Fisch.

Für diese Bevölkerungsgruppen wird empfohlen, die Fischarten zu diversifizieren und folgende Fischarten zu begrenzen/vermeiden:

**Einzuschränken :** Thunfisch, Seeteufel, Wolfsbarsch, Bonito, Kaiserfisch, Grenadierfisch, Heilbutt, Hecht, Goldbrasse, Rochen, Degenfisch, ...

**Zu vermeiden :** Schwertfisch, Marlin, Siki (eine Haiart), Hai, Neunauge, Aal, Barbe, Brasse, Karpfen und Wels.

### Ist es umweltfreundlich, Fisch zu essen?

Aus diätetischer Sicht wird empfohlen, Fisch zu essen. Wir alle wissen jedoch, dass die Bestände an Meeresfischen ausgebeutet werden und dass bestimmte Fangmethoden zerstörerisch sind.

Wie kann man also weiterhin Fisch essen und gleichzeitig den Fortbestand der Ozeane respektieren?

Hier sind einige Tipps für eine umweltbewusste Auswahl:

- ✓ Diversifizieren Sie die Arten (essen Sie nicht nur Lachs und Kabeljau).
- ✓ Diversifizieren Sie die Bezugsquellen.
- ✓ Beachten Sie die Jahreszeiten:
  - Wie bei Obst und Gemüse gibt es auch bei Fisch Jahreszeiten
  - Fisch der Saison ist nicht nur eine umweltbewusstere Wahl, sondern schmeckt auch besser und ist deutlich günstiger.
- ✓ Verzehren Sie keine vom Aussterben bedrohten Fische, wie den Europäischen Aal, den Roten Thunfisch aus Pazifik und Atlantik oder den Gestreiften Zackenbarsch, den Atlantischen Heilbutt usw.
  - Es gibt Listen, die dabei helfen, bedrohte Fische zu identifizieren, wie z. B. die vom WWF-Einkaufsratgeber Fische & Meeresfrüchte: [www.wwf.de/aktiv-werden/](http://www.wwf.de/aktiv-werden/)
- ✓ Essen Sie Fische von ausreichender Größe:
  - Erwachsene Fische, die Zeit hatten, sich zu vermehren, sollten kleinen Fischen vorgezogen werden
  - Die empfohlene Größe variiert je nach Fischart (für weitere Informationen: [https://document.environnement.brussels/opac\\_css/electfile/GIDS\\_PoissonDurable\\_FR.pdf](https://document.environnement.brussels/opac_css/electfile/GIDS_PoissonDurable_FR.pdf)).
- ✓ Fische mit Gütesiegel bevorzugen.
- ✓ Fische aus zerstörungsfreien Fangmethoden wie Angeln oder Reusenfischerei (mit Körben) anstelle von Schleppnetzfischerei bevorzugen.
- ✓ Vermeiden Sie verarbeitete Produkte/Fertiggerichte, die Informationen über den verwendeten Fisch sind dort viel begrenzter.
- ✓ Bevorzugen Sie Meeresprodukte, die nicht zu weit gereist sind.



### Fisch essen, ja, aber die richtige Wahl treffen

Fisch ist eine bevorzugte Quelle für Omega-3-Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe und die Vorteile seines Verzehrs auf die menschliche Gesundheit sind gut belegt. Um jedoch weiterhin Fisch zu konsumieren, ist es wichtig, die richtige Wahl zu treffen, um die ökologischen Auswirkungen und die Belastung durch bestimmte Schadstoffe zu begrenzen.

Sabrina Dell'Aera Monteiro  
Ernährungsberaterin

# Filet de poisson en papillote

## Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 tranches de filet de cabillaud (ou saumon, Loup/Bar, Colin/Lieu...) (+/-700 g)
- 1 citron bio et son zeste finement râpé
- 2 carottes râpées grossièrement
- 1 poireau en rondelles
- 2 tiges de céleri finement coupées
- 2-3 échalotes épluchées et finement hachées
- 1-2 gousses d'ail écrasé
- 4 cuillères à café de persil plat finement haché
- 4 cuillères à café d'huile d'olive
- 4 grosses cuillères à café de moutarde douce mélangées avec 4 cuillères à soupe de crème allégée ou lait fermenté
- poivre, peu de sel, coriandre en grains au moulin
- papier aluminium, papier de cuisson, ficelle



## Préparation :

- Découper 4 grandes feuilles de papier aluminium. Déposer dessus, une feuille de papier cuisson (afin d'éviter le contact nourriture/aluminium).
- Rincer les filets de poisson, les essuyer avec du papier absorbant.
- Les placer au centre de chaque feuille.
- Replier éventuellement les extrémités les plus minces des filets afin d'uniformiser l'épaisseur.
- Badigeonner le poisson du mélange moutarde/crème et épicer.
- Couvrir d'échalotes, ail, légumes, zeste, persil, jus de citron et un trait d'huile d'olive.
- Relever les coins de chaque feuille de papier sulfurisé de façon à laisser de la place dans la papillote (formation de vapeur) et lier l'ensemble avec de la ficelle de façon à obtenir de petits paquets et éviter l'écoulement du jus de cuisson. Fermer ensuite l'aluminium.
- Cuire doucement les papillotes sur la plaque de barbecue, soit environ 15 à 20 minutes...
- ...ou déposer dans un plat à rôti et cuire une quinzaine de minutes au four préchauffé à 220°.
- Selon la grosseur des filets, retirer les papillotes un peu plus tôt, car elles continuent à cuire hors du BBQ/four.
- Servir sans tarder.

Ce plat peut être accompagné de crudités et pommes de terre en chemise.

## Bonne dégustation

Francoise Kinsoen  
Diététicienne

# Zander mit Linsengemüse

Fettarm und eiweissreich

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Sojaöl
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 180 g Linsen
- 600 ml Gemüsebrühe
- Dunkle Sojasauce
- 1 EL Essig
- Pfeffer
- 500 g Zanderfilet küchenfertig, mit Haut
- Salz
- 2 EL Limettensaft
- 200 g Topinambur



## Zubereitung :

- Knoblauch schälen, fein hacken und in 1/2 EL heißem Öl glasig dünsten.
- Möhre schälen und klein würfeln.
- Sellerie waschen, putzen, ebenfalls klein würfeln und beides mit Linsen zu dem Knoblauch geben. Kurz braten und mit etwas Brühe ablöschen, so dass alles gerade bedeckt ist.
- Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen und erneut etwas Brühe angießen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis die Linsen gar sind (ca. 45 Minuten).
- Zum Schluss mit Sojasauce, Essig und Pfeffer abschmecken.
- Fisch waschen, trocken tupfen, in 4 gleichgroße Stücke teilen, salzen, pfeffern, mit Limettensaft beträufeln und auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl goldbraun braten. Wenden, Hitze reduzieren und Fisch glasig ziehen lassen.
- Topinambur schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen und Gemüsestreifen darin kurz frittieren. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und leicht salzen.
- Linsen auf Teller anrichten, je ein Stück Zanderfilet daraufsetzen. Mit der Topinambur garniert servieren.

Quelle: EatSmarter.de

**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 tigelette CONTOUR®NEXT

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

**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  
**iApp 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 tigelette<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

# Compte-rendu de l'Assemblée générale ordinaire de l'ALD du 8 mars 2022

L'Assemblée générale a pu avoir lieu en présentiel à l'amphithéâtre du CHL, avec possibilité d'assister sous forme de visioconférence.

- 16 membres étaient présents
- 10 membres ont assisté à la visioconférence

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

Il souligne que la pandémie a de nouveau rendu l'année compliquée, même si quelques activités, comme l'Assemblée générale ou la Marche des 10 000 pas ont pu être organisées en présentiel. De même, les rencontres et séances d'information en groupe ont pu être organisées avec quelques restrictions et étaient bien visitées.

Pour faire avancer l'association et pour mieux représenter les personnes atteintes de diabète, le projet « patient-partenaire » a été lancé. Un point inquiétant est la diminution constante du nombre de membres, malgré les efforts que fait l'ALD pour devenir plus visible et plus connue par le grand public, comme par exemple l'amélioration du site internet qui est devenu plus « userfriendly ». Mais d'autres efforts devront être faits et toutes les idées sont les bienvenues.

Le Conseil d'administration a constaté qu'il n'est pas facile de trouver des patients qui veulent s'engager pour le diabète et participer aux différentes actions. Pour cela, Roger Behrend fait un appel chaleureux à tous les membres de l'ALD pour soutenir leur association dans ses efforts et ses projets: « *Nous comptons sur vous, participez, amenez vos idées et suggestions, nous nous réjouissons de votre « input », quel qu'il soit. De même, si vous avez du temps et de l'intérêt pour compléter notre conseil d'administration, n'hésitez pas, rejoignez-nous, vous serez les bienvenus dans notre équipe !* »

Roger Behrend remercie finalement toute l'équipe de bénévoles pour tous leurs efforts et leur engagement au courant de l'année et donne ensuite la parole à Sylvie Paquet pour le **rapport des activités de la Maison du Diabète**.



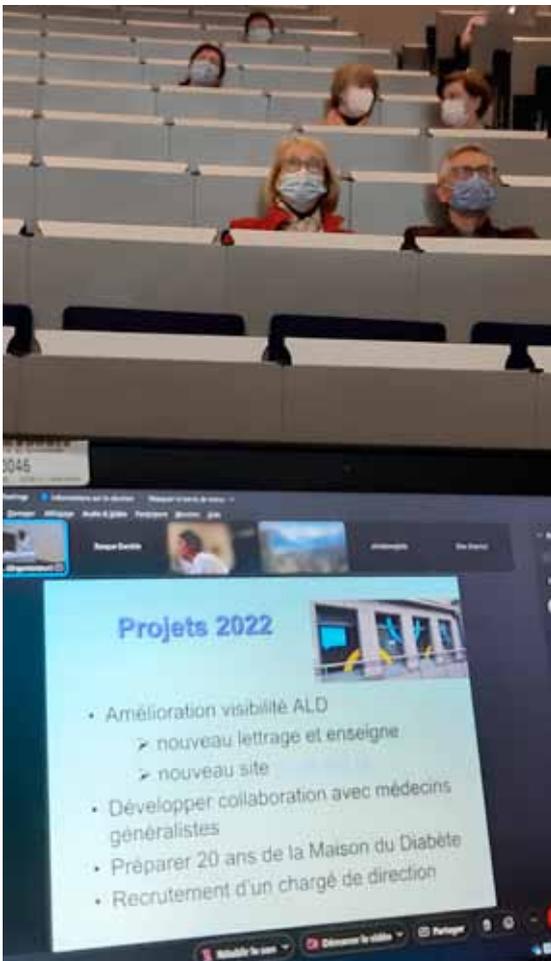
Sylvie Paquet rappelle que le rapport d'activité avec le détail des chiffres et des activités sera envoyé aux membres avec le prochain périodique, les participants présents ont déjà pu le consulter sur place.

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

\* Les accueils ont diminué par rapport à l'année précédente. En 2020, la pandémie avait entraîné beaucoup d'incertitudes et la Maison du Diabète avait reçu de nombreux appels concernant les dispositions à prendre face à la Covid, cette situation s'est un peu normalisée l'année passée. La majorité des personnes qui prennent contact avec la Maison du Diabète reste les personnes avec un diabète de type 2 sans insuline, respectivement des personnes qui appellent ou prennent contact par e-mail pour des renseignements généraux et dont le diabète est

inconnu. L'évolution des accueils montre qu'il y a toujours eu des fluctuations d'année en année, mais que la tendance générale est légèrement à la baisse et que des efforts sont donc nécessaires pour mieux faire connaître ce service.

\* Le nombre de consultations a également diminué, surtout pendant la deuxième moitié de l'année. En début d'année, il y avait une grande demande, alors qu'il n'y avait qu'une seule infirmière à disposition, étant donné que Sylvie Post a pris un congé sans solde d'une année. Depuis septembre, Laura Zappala a intégré l'équipe, mais seulement à raison de 10 heures/mois, elle s'occupe surtout des visiteurs francophones en attendant d'améliorer encore un peu son luxembourgeois. L'évolution des consultations montre une hausse marquée à partir de 2019, depuis le remboursement des prestations diététiques par la CNS. Les personnes se présentant avec une ordonnance diététique sont d'abord vues par une infirmière pour la mise au point de leur diabète avant d'être orientées vers une des diététiciennes, ce qui se reflète dans les sujets abordés lors des consultations, à savoir la gestion du diabète et l'alimentation.



\* Les cours et séances d'information ont par contre augmenté, les réunions en groupe et les cours de cuisine ayant à nouveau été possibles, bien qu'avec un nombre limité de participants. La forme mixte présentiel/visio pour les séances d'information a été maintenue pour les participants ne pouvant pas se déplacer. Depuis septembre, un nouveau cours d'activité physique adaptée a pu être organisé au gymnase de l'ECG, avec le soutien de la FLASS ainsi qu'une nouvelle monitrice. Le nombre de participants reste malheureusement faible et là aussi, des efforts de recrutement devront être faits.

\* En ce qui concerne la sensibilisation du grand public et du personnel de santé, quelques conférences et stands d'information ont à nouveau pu être organisés, notamment lors de la Marche des 10 000 pas. Plusieurs reportages ont également été faits pour l'émission *Bewusst gesond* du Radio 100,7.

Sylvie Paquet présente ensuite les **activités propres à l'ALD**.

En 2021, le CA de l'ALD s'est réuni 6 fois (en moyenne tous les 2 mois), partiellement en présentiel, partiellement en visio-conférence.

7 newsletters ont été envoyées, qui ont été consultées par en moyenne 60% des destinataires. Cependant seulement 50% des membres reçoivent la newsletter, pour les autres, il n'existe pas d'adresse mail. Un effort pour améliorer ce moyen de communication va être fait.

Comme chaque année, 4 numéros du périodique ont été publiés, dont une édition spéciale sur les 100 ans d'insuline.

Les activités sociales sont restées réduites, le groupe Osons bouger a organisé une seule randonnée et un cours d'initiation au golf avec « Golf Frënn Lëtzebuerg » a pu avoir lieu avec cette année 13 participants. 17 personnes ont participé au Relais pour la Vie virtuel de la Fondation Cancer et envoyé leurs photos sur les réseaux sociaux. L'excursion annuelle a eu lieu au Ellergronn avec 31 participants.

Dans le cadre de la Journée mondiale du diabète, la « Marche des 10 000 pas » a nouveau pu être organisée en présentiel à Kehlen, avec également un rallye familial pour les enfants. La soirée-conférence « Autour du 7 », organisée au CHL, avec une exposition sur les nouveautés dans le traitement, a également rencontré un bon succès.

En ce qui concerne le projet « patient partenaire », déjà évoqué par Roger Behrend, 2 réunions ont été organisées pour mettre sur pied le projet. Il a été décidé d'organiser plusieurs petites formations pour donner aux patients intéressés les compétences nécessaires pour pouvoir mieux représenter aussi bien l'association que les intérêts des patients diabétiques dans différents groupes de travail et commissions, respectivement auprès du cercle des associations de patients, un projet en voie de développement. Un petit groupe de patients intéressés s'est déjà formé, mais il serait souhaitable qu'il y en ait plus.

Les activités pour les enfants n'ont pas pu avoir lieu, mais une rencontre avec les parents d'enfants récemment diagnostiqués a été organisée par le groupe ParEnD.

En 2021, l'ALD a continué à soutenir les projets au Mali, d'un côté le programme *Life for a Child* et de l'autre côté les journées éducatives organisées par l'ONG Santé Diabète, malgré les conditions difficiles dans le pays. Deux colis *Insulin for Life* ont également pu être envoyés au Mali, et il est à espérer que ce projet avec la collaboration du Comptoir pharmaceutique puisse continuer à l'avenir.

Dans le cadre du partenariat avec Médecins du Monde Luxembourg, 5 patients ont pu bénéficier d'un accompagnement éducatif à la Maison du Diabète et l'ALD continue à financer l'achat d'insuline, de médicaments et de matériel d'autocontrôle pour les personnes diabétiques pris en charge par MdM. Une réunion a eu lieu pour améliorer la collaboration et une formation pour les médecins et soignants bénévoles chez MdM est prévue au courant de l'année.

En ce qui concerne les **projets pour 2022**, l'accent va être mis sur l'amélioration de la visibilité de l'ALD et de la Maison du Diabète, ce qui a déjà débuté grâce à un nouveau lettrage et une enseigne lumineuse à la Maison du Diabète, ainsi que par une optimisation du site internet [www.ald.lu](http://www.ald.lu). Par ailleurs, différentes démarches pour améliorer la collaboration avec les médecins généralistes sont en cours et les préparatifs pour fêter les 20 ans de la Maison du Diabète en 2023 vont commencer. Toutes les idées et coups de main sont la bienvenue !

Pour terminer, Sylvie Paquet annonce que les procédures de recrutement d'un nouveau chargé de direction vont être lancées, étant donné qu'elle prévoit de prendre sa retraite fin 2023 et que le Ministère de la Santé s'est montré favorable à la création d'un nouveau poste. Elle remercie enfin toute

son équipe ainsi que tous les bénévoles qui soutiennent l'ALD et la Maison du Diabète, tant au niveau administratif que sur le terrain, pour l'organisation des activités.

**Le rapport d'activité** a été approuvé à l'unanimité

Ensuite, le trésorier Patrice Garcia prend la parole pour présenter le **bilan 2021**. La somme bilantaire s'établit à plus de 576 000 €, soit une augmentation de 8% par rapport à 2020, ce qui est un peu trop pour une asbl., il faudra donc veiller à freiner un peu et faire diminuer les avoirs en investissant dans des nouveaux projets.

L'actif a augmenté, il est essentiellement composé des comptes bancaires qui ont augmenté de 44 000 € par rapport à 2020, ce qui correspond aux bénéfices de l'année dernière.

Le passif a également augmenté, de façon semblable à l'actif. Les autres passifs sont majoritairement composés des profits reportés des bénéfices des années passées et c'est cette évolution qu'il faudra essayer de ralentir, étant donné que ce n'est pas le but de l'ALD de faire trop de bénéfices.

Afin de respecter la garantie bancaire, la répartition des fonds est répartie de manière plus ou moins équitable entre les 4 banques (CCP, BIL, BCEE et BdLuxembourg).

En ce qui concerne les pertes et profits, les dépenses sont restées sensiblement semblables, d'un côté il y a eu une diminution des frais de personnel, due au congé sans solde de Sylvie Post, et également par la diminution des achats de matériel. Par contre, les frais de fonctionnement ont augmenté, surtout dû au développement informatique.

Les recettes sont également restées stables, les subventions de l'état étaient moins importantes, mais les recettes engendrées par les cotisations et les dons ont augmenté. Le bénéfice de l'année 2021 est semblable à celui de 2020 et s'élève à 49 173 €, étant donné que les dépenses et les revenus sont restés pratiquement inchangés.

Pour terminer, Patrice Garcia présente un bilan prévisionnel pour les prochaines années, il prévoit de faire diminuer la somme bilantaire d'environ 50 000 €, notamment par le biais du compte recherche.

Une copie du bilan est à disposition des personnes intéressées, un résumé se trouve à la fin du rapport

## Internes aus der ALD

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 la comptabilité est conduite de manière exemplaire et elle remercie les responsables pour l'excellente gestion des comptes.

**Le bilan 2021** a été approuvé à l'unanimité. **La prolongation du mandat des réviseurs de caisse pour un an** a été également approuvée à l'unanimité.

Roger Wirion prend la parole pour expliquer le point suivant de l'ordre du jour, à savoir **l'approbation d'un compte recherche commun ALD-SLD**.

En effet, l'ALD gère depuis une trentaine d'années un compte d'épargne dédié à la recherche, qui avait été créé avec les fonds collectés suite au congrès de diabétologie de l'Alfédiem organisé en 1994. Depuis, quelques dons de particuliers s'y sont ajoutés, mais les fonds n'ont jamais été utilisés. Or, depuis la création en 2015 de la Société Luxembourgeoise de Diabétologie SLD qui regroupe les professionnels de la santé actifs dans le domaine de la diabétologie, l'idée est née, de créer des bourses pour financer des projets de recherche dans le domaine du diabète qui seraient soumis à un comité d'évaluation, composé de différents experts, mais également de membres de l'ALD.

Pour cela, Roger Wirion demande l'accord de principe de l'Assemblée générale pour que les fonds du compte recherche puissent être utilisés pour financer d'éventuelles bourses approuvées par la SLD, ceci toujours après concertation avec le CA de l'ALD.

**Le compte recherche commun ALD-SLD** a été approuvé à l'unanimité.

Roger Behrend demande ensuite la décharge du comité.

**La décharge de l'ancien comité** a été approuvée à l'unanimité.

Il n'y a eu aucune démission ni de nouvelle candidature pour le conseil d'administration

**L'élection du nouveau conseil d'administration** a été approuvée à l'unanimité

Le nouveau conseil d'administration se compose désormais de 12 membres : Catherine ATLAN, Marcel BARBIER, Roger BEHREND, Louis DE SCHORLEMER, Patrice GARCIA, Nicole KETTELS, Gilles KIRSCH, Claudia KOLLWELTER, Myriam ROCHDI, Ulrike SCHIERLOH, Henry SCHRÖDER-CASTENDYCK, Roger WIRION.



L'assemblée générale ordinaire a été suivie par une conférence du Dr Carla Schartz sur les yeux et le diabète et s'est terminée par un verre de l'amitié.

Rapport approuvé par le CA de l'ALD.

# Relais pour la Vie 2022

Equipe Unis pour le diabète : 16 participants

Temps parcouru : 31h50

Trophée de l'espoir : 685 € dons



## Aide à l'Ukraine

Nous vivons une période incertaine, entre pandémie et guerre. Depuis que la guerre a éclaté en Ukraine, une avalanche de collectes de fonds a été lancée. Jamais dans l'histoire, il n'y a eu en si peu de temps autant de personnes en fuite qui n'ont que le minimum avec elles. Elles manquent de tout, également de médicaments.



Dans le monde entier, „Insulin for life“ a lancé un appel aux dons d'insuline, d'aiguilles d'injection, de bandelettes de glycémies et d'autopiqueurs.

Pour l'ALD, il a tout de suite été clair qu'il fallait collecter du matériel pour les patients diabétiques avec le soutien du Comptoir pharmaceutique luxembourgeois CPL et de notre projet *Insulin for Life Luxembourg*. En l'espace d'une semaine, nous avons pu envoyer 17 kg de matériel à Vienne, au point de contact d'*Insulin for Life Autriche*. Nos paquets ont ensuite été envoyés par Oleg Novikov, qui travaille sans relâche depuis des semaines à Vienne, en direction de l'Ukraine, où des personnes de confiance ont réceptionné les livraisons. Nous avons ainsi la garantie que le matériel arrive au bon endroit, là où les besoins sont les plus urgents.



Un petit pays a ainsi envoyé :

- 400 paquets de 25 bandelettes de glycémie
- 8500 de lancettes et aiguilles pour stylos à insuline
- 693ml d'insuline /72 300 UI

Nos dons en matériel ont été envoyés à un hôpital près de Zaporizhzhia, une ville proche de la zone de guerre, et à Kherson, une ville sous occupation russe.

Avec 3 ml d'insuline, les personnes peuvent maintenir leur glycémie en équilibre pendant une semaine, notre petite contribution est donc malgré tout une grande aide.

Les photos et les témoignages originaux proviennent d'un échange d'e-mails entre les partenaires d'*Insulin for Life*.

## La philosophie d'Insulin for Life

Conseils de Neil Donelan, *Insulin for Life Australia*, aux 3 partenaires IFL qui s'occupent des livraisons en Ukraine avec l'aide de leurs partenaires locaux :

- Heidi Schmidt-Schmiedebach, chef de projet „Insulin zum Leben“ Allemagne
- Oleg Novikov, personne de contact de IZL/IFL Autriche à Vienne
- Jenny Hirst, InDependent Diabetes Trust à Northampton, Angleterre.

*Permettez-moi de vous faire part de ce que IFL Australie a appris au cours de nombreuses années d'expérience.*

*En 1998, IFL a envoyé 300 kg d'aide humanitaire pour le diabète en Russie; toute la livraison a disparu.*

*En 2004, le tsunami a frappé l'océan Indien. De nombreuses organisations du monde entier avaient envoyé de l'aide au Sri Lanka. L'aide était bloquée à l'aéroport principal et ne pouvait pas être acheminée plus loin, faute de moyens de transport.*

*IFL a envoyé deux caisses de 10 kg d'insuline à un hôpital de Colombo au Sri Lanka. Un employé de l'hôpital s'est rendu à vélo à l'aéroport, a récupéré les deux caisses et les a ramenées à l'hôpital, de sorte qu'aucun patient diabétique n'a perdu la vie.*

*Au cours des mois suivants, IFL a envoyé d'autres petits paquets d'insuline.*

*L'envoi de palettes d'aide humanitaire peut être nécessaire et utile, mais s'il n'y a pas d'infrastructure pour les transporter, elles peuvent rester là pendant des semaines ou des mois.*

*C'est pourquoi IFL Australie a envoyé à IFL Allemagne et IFL Autriche une série de caisses individuelles qui ne pèsent pas plus de 10 kg environ. Si l'une d'entre elles se perd, vous en avez d'autres qui peuvent être transportées rapidement.*

*D'après notre expérience, il ne faut pas trop compter sur les grandes organisations pour le transport de l'aide aux diabétiques, car il est fort probable que les livraisons prennent plus longtemps, ce qui retarde également la distribution et la rend plus complexe.*

*Nous avons également constaté qu'il ne faut jamais envoyer de grandes quantités d'aide humanitaire dans un pays, car cela peut entraîner de la corruption et des retards.*

*IFL Global et ses partenaires sont connus pour avoir sauvé de nombreuses vies humaines et ont été reconnus au fil des ans par la Fédération Internationale du diabète et de nombreux pays.*

*Ne sous-estimez pas le pouvoir des petites organisations efficaces pour combler les trous.*

*Prenez soin de vous!*

*Neil*

The first package from Sylvie is already in Ukraine.

It is being transferred to a verified person in Vinnytsia volunteer headquarters. From there we will decide on the trusted doctor near the occupied territories that suffered most from the war, and will give it directly into their hands.



This is awesome!

Thank you for everything that you do for Ukrainian people

Kindly,  
Oleg

After a lot of effort during the past two weeks, the second box from Sylvie has finally made it to Kherson. Kherson is under the terror of Russian occupation, most of the humanitarian efforts are blocked. The effort that the volunteer team did to get it there is incredible. The Russians have cut open our packages, but thankfully did not steal the insulin.



Great work, Oleg, and thank you for the pictures!

I know from my contacts, just how grateful the people and doctors in Ukraine are.

Best wishes,  
Jenny

The box from Sylvie has made it to a hospital near Zaporizhzhia, a city that is very close to the war.

Here are the photos that they have sent back to us.

Sylvie, thank you so much!



We send our supplies in small vehicles driven by volunteers and this weekend our contact who organises the transport of our supplies to Ukraine told me: *"It's not that simple as some of the supply lines within Ukraine are heavily disrupted, and taking everything through Poland is not always the best idea any longer. That's why our less known routes seem to become more and more important. It is more discreet and smaller scale, so much better chance to get those to the sieged areas. Medical facilities are unfortunately targeted."*

All containers are already near the Ukraine border and tomorrow they will be with my trusted person in Lviv. From Lviv the insulin will be delivered to various blockaded villages around Kiev.

Those villages have been intentionally cut off from all help and supplies by russians army for a month now and have suffered the most. No large organisation will ever go there.

# Hilfe für die Ukraine

Wir leben in einer ungewissen Zeit zwischen Pandemie und Krieg. Seitdem der Krieg in der Ukraine ausgebrochen ist, ist eine Lawine von Spendenaktionen ins Leben gerufen worden. Noch nie in der Geschichte gab es in kürzester Zeit so viele Menschen die auf der Flucht sind und nur das Nötigste bei sich haben. Es fehlt ihnen an dem Notwendigsten und an Medikamenten.



Weltweit rief „Insulin zum Leben“ um Spenden von Insulin, Injektionsnadeln, Teststreifen und Stechhilfen auf.

Für die ALD stand sofort fest, dass sie mit der Unterstützung des Comptoir pharmaceutique luxembourgeois CPL und unserem Projekt *Insulin for Life Luxembourg* Material für Patienten mit Diabetes sammelt. Innerhalb von einer Woche konnten wir 17 kg Material nach Wien, zur Anlaufstelle von *Insulin for Life Austria* schicken. Unsere Pakete wurden dann von Oleg Novikov, der seit Wochen unermüdlich in Wien im Einsatz ist, in Richtung Ukraine geschickt, wo Vertrauenspersonen die Lieferungen entgegennehmen. So besteht die Garantie, dass das dringend benötigte Material auch an der richtigen Stelle ankommt.



Ein kleines Land schickte somit:

- 400 Päckchen à 25 Teststreifen
- 8500 Stechhilfen und Nadeln für Insulinpens
- 693ml Insulin /72 300 UI

Unsere Spenden an Material gingen an ein Krankenhaus in der Nähe von Zaporizhzhia, eine Stadt in Nähe des Kriegsgebietes und nach Kherson, eine Stadt unter russischer Besatzung.

Mit 3ml Insulin können Menschen ihren Blutzucker eine Woche lang im Gleichgewicht halten, unser kleiner Beitrag ist also trotz allem eine große Hilfe.

Die Fotos und Originalaussagen stammen aus dem Email-Wechsel der *Insulin for Life* – Partner.

## Die Philosophie von Insulin for Life

Ratschläge von Neil Donelan, *Insulin for Life Australia*, an die 3 IFL-Partner, die sich mit Hilfe ihrer lokalen Partner um die Lieferungen in die Ukraine kümmern:

- Heidi Schmidt-Schmiedebach, Projektmanagerin „Insulin zum Leben“ Deutschland
- Oleg Novikov, Kontaktperson von IZL/IFL Österreich in Wien
- Jenny Hirst, InDependent Diabetes Trust in Northampton, England

*Bitte lassen Sie mich Ihnen mitteilen, was IFL Australien in vielen Jahren der Erfahrung gelernt hat.*

*1998 schickte IFL 300 kg humanitäre Diabetes-Hilfe nach Russland; die gesamte Lieferung verschwand.*

*Im Jahr 2004 war der Tsunami im Indischen Ozean. Viele Organisationen aus der ganzen Welt hatten Hilfsgüter nach Sri Lanka geschickt. Die Hilfsgüter saßen auf dem Hauptflughafen fest und konnten nicht weiterbefördert werden, da es keine Transportmöglichkeiten gab.*

*IFL schickte zwei 10 kg schwere Kisten mit Insulin an ein Krankenhaus in Colombo in Sri Lanka. Ein Angestellter des Krankenhauses fuhr mit dem Fahrrad zum Flughafen, holte die beiden Kisten ab und brachte sie zurück ins Krankenhaus, so dass kein Diabetes-Patient sein Leben verlor.*

*In den folgenden Monaten schickte die IFL weitere kleine Pakete mit Insulin.*

*Das Versenden von Paletten mit humanitärer Hilfe mag notwendig und sinnvoll sein, aber wenn es keine Infrastruktur gibt, um sie zu transportieren, können sie wochen- oder monatelang dort stehen.*

*Aus diesem Grund hat IFL Australia eine Reihe einzelner Kisten nach IFL Deutschland und IFL Österreich geschickt, die nicht mehr als etwa 10 kg wiegen. Wenn eine davon verloren geht, habt ihr andere, die schnell transportiert werden können.*

*Unserer Erfahrung nach sollte man sich beim Transport von Diabetes-Hilfsgütern nicht zu sehr auf größere Organisationen verlassen, da sich die Lieferungen höchstwahrscheinlich verzögern und somit die Verteilung auch verzögert und komplexer wird.*

*Wir haben ebenfalls die Erfahrung gemacht, dass man niemals große Mengen an humanitärer Hilfe in ein Land schicken sollte, da dies zu Korruption und Verzögerungen führen kann.*

*IFL Global und seine Partner sind für ihre Arbeit zur Rettung von Menschenleben bekannt und wurden im Laufe der Jahre von der IDF und vielen Ländern anerkannt.*

*Unterschätzen Sie nicht die Macht von kleinen, effizienten Organisationen, die Löcher stopfen.*

*Machen Sie es gut!*

*Neil*

# Agenda



Mai  
**02**

**Cours : 14:00-16:00**  
**Diabetes und Cholesterin / Diabète et cholestàrol**

Mai  
**16**

**Rencontre : 14:00-16:00**  
**Lasst uns über Typ-2-Diabetes reden /**  
**Parlons du diabète de type 2**

Mai  
**16**

**Rencontre : 18:00-19:30**  
**Austausch über Typ-1-Diabetes /**  
**Parlons du diabète de type 1**

Juni  
**27**

**Cours : 17 :30-19 :30**  
**Richtig trinken- um fit zu bleiben /**  
**Bien boire pour rester en forme**

# In Memoriam

**Madame Charlotte ZAHLEN-WAGNER**

**Monsieur Victor PETRY**

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



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

# SHD.LU

**Découvrez  
notre nouveau site web !**

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



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



**Stifting  
HËLLEF  
DOHEEM**

# Os ovinhos de chocolate estão a chegar!

A Páscoa está a chegar e claro que o coelhinho também nos traz alguns chocalatinhos. Infelizmente o chocolate é sempre visto como um alimento nefasto para a saúde, mas temos de realçar algumas nuances.



O chocolate é um alimento composto de açúcar, massa de cacau e manteiga de cacau em proporções diferentes consoante o chocolate.

Vamos analisar de mais perto os diferentes tipos de chocolates e quebrar algumas ideias erradas que as pessoas têm:

O chocolate preto contém entre 35% e 70% de massa de cacau, manteiga de cacau e açúcar. Até se encontram chocolates com um teor de 80-90% de cacau.

Muitas pessoas pensam que o chocolate preto tem menos calorias, mas isso está errado. Um chocolate rico em cacau, contém menos açúcar mas em contrapartida mais gordura.

O chocolate de leite tem massa de cacau, manteiga de cacau e uma certa quantidade de leite em pó, açúcar, aromas (baunilha)...

O chocolate branco é unicamente feito de manteiga de cacau ao qual se juntou leite em pó, açúcar e baunilha. O chocolate branco não contém antioxidantes porque é feito unicamente de manteiga de cacau.

## E a qualidade da gordura presente no chocolate?

A manteiga de cacau é feita de vários tipos de ácidos gordos : ácidos gordos monoinsaturados (ácido oleico) e ácidos saturados (ácido esteárico e ácido palmítico). Os efeitos dos ácidos saturados são considerados nefastos porque aumentam o colesterol e o risco de trombose mas, os ácidos gordos saturados esteáricos têm a propriedade de não ter esses efeitos negativos, e têm um efeito neutro sobre o colesterol.

## Que benefícios nutricionais tem o chocolate?

Falando no chocolate preto, este tem excelentes propriedades nutricionais. O chocolate preto pode ser calórico mas não deixa de ter uma qualidade nutricional muito interessante.

É rico em ferro, fósforo, vitaminas do grupo B magnésio (200mg/100g), rico em fibras 12.8% e com um teor razoável de glicídios 26.9%. Além disso, estudos mostram os benefícios dos flavonóides do cacau na gestão do stress.

Em caso de ansiedade, o consumo de chocolate preto, rico em flavonóides ajuda a diminuir a ansiedade e melhora o estado emocional com um benefício na atividade do microbiota intestinal.

Ao contrário do que muitas pessoas possam pensar, o chocolate principalmente o chocolate preto não aumenta



muito o açúcar no sangue (glicemia) derivado ao alto teor de gordura (30-35% de gordura). Por isso, o índice glicémico do chocolate é bastante baixo.

É claro que estes benefícios estão associados ao chocolate preto >70% de cacau. Limite o consumo a 10-25g. Deste modo desfruta dos benefícios, sem grande impacto na glicemia e no peso.

Pode consumi-lo como sobremesa ao almoço ou ao jantar. O facto de o consumir em sobremesa, contribui para atrasar a absorção do açúcar porque está associado a uma refeição com legumes (fibras) e proteínas.

### **Devo comer chocolates « para diabéticos » ?**

Não precisa de consumir chocolates para diabéticos. Muitos dos chocolates para diabéticos contém frutose, polióis e outros adoçantes.

Antigamente aconselhava-se frutose aos diabéticos, hoje sabe-se que excesso de frutose aumenta os triglicéridos (tipo de gordura) no sangue. Desse modo, os produtos para diabéticos, especialmente onde o açúcar branco foi substituído por frutose, são evitados. Para além do mais, 1 grama de frutose tem as mesmas calorias (4 Kcal) que o açúcar branco (sacarose).

Os chocolates com polióis, são chocolates onde o açúcar branco foi substituído por polióis. Estes influenciam menos a subida do açúcar no sangue (glicemia) e tem apenas 2.4 kcal/g, menos do que o açúcar branco. Mas é preciso saber que um excesso de consumo de chocolates com polióis têm efeitos sobre o trânsito intestinal, provocando diarreia e gases.

O risco de todos os chocolates ditos “ para diabéticos” é que a pessoa tem tendência a pensar “ah é para diabético, por isso não faz tão mal e posso comer mais”. Esse pensamento é incorreto, porque mesmo sendo chocolates com adoçantes, tem na mesma bastantes calorias. Além disso, o sabor não é tão bom como o verdadeiro chocolate, o que pode deixar a pessoa “insatisfeita” querendo comer mais para se satisfazer.

Por isso, se comer chocalatinhos da Páscoa, opte por chocolate preto e saboreie-o plenamente.

Angela Duraes  
dietista





# Renversante, la mesure de la glycémie

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

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



Télécharger dans l'App Store



DISPONIBLE SUR Google Play



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

PROPHAC

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



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

ACCU-CHEK®