



01/2023
Association
Luxembourgeoise
du Diabète

Périodique
paraît 4 fois/an

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



Aus der Wëssenschaft

Diabetes Distress

Gesond lessen

Essen wie
ein Regenbogen

Internes aus der ALD

Weltdiabetesdag 2022

Sommaire

Editorial	3
-----------------	---

Aus der Wëssenschaft

#languagematters – le pouvoir de la langue	5
#languagematters – die Macht der Sprache	9
Diabetes Distress - souffrance émotionnelle et diabète	13
Diabetes Distress - emotionales Leiden und Diabetes	17
Etude Psyvoice	20

Gesond lessen

Mettez de la couleur dans votre assiette - mangez un arc-en-ciel	23
Bringen Sie Farben auf den Teller - essen wie ein Regenbogen.....	27

Rezeptsäit

Poke bowl coloré	30
Regenbogenpizza	31

Internes aus der ALD

Nei Mataarbechter an der Maison du Diabète	33
--------------------------------------------------	----

Weltdiabetesdag 2022

Marsch vun den 10 000 Schrëtt	36
Soirée-conférence : 5 voix pour parler du diabète	39

Coin de nos lecteurs portugais

Importância da atividade física, do sono, do repouso e da descontração na diabetes tipo 2	42
-------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Impressum

Comité de rédaction:	Andrade Catarina, Dell'Aera Monteiro Sabrina, Duraes Angela, Durbach Jessica, Haller Kerstin, Keipes Marc, Kinsoen Françoise, Paquet Sylvie, Schumacher Delphine, Tavernier Martine La rédaction n'est pas responsable du contenu des annonces publicitaires.
Éditeur:	Association luxembourgeoise du diabète a.s.b.l. 143, rue de Mühlenbach - L-2168 Luxembourg Tél.: 485361 C.C.P. IBAN LU95 1111 0215 7238 0000
Layout:	Caroline Graas
Impression:	Print Solutions
Tirage:	1400 exemplaires
Photo couverture:	istock
Photos:	ALD, istock

Editorial



Mat dëser éischter Editioun vun eiser Zeitung, wënsche mir all eise Lieser vill Freed an Erfolleg an dësem neie Joer.

Di richteg Wieder am Ëmgang mat eise Matmënschen ze fannen, ob am Alldag, am Beruff oder besonnesch bei der Gesondheet, gëtt ëmmer méi e wichtegt Thema an eiser Gesellschaft. D'Bewegung #languagematters huet sech zum Zil gesat, iwwer dee richtege Sproochegebrauch am Zesammenhang mam Diabetes opzeklären, a mir stellen lech se an dëser Editioun vir.

Den Alldag mat Diabetes ass net ëmmer einfach a stellt eng grouss Erausforderung fir di Betreffen duer di kann zu engem Diabetes bedéngte Stress, dem Diabetes Distress féieren. Wéi dës emotional Belaaschtung de Bluttzocker ka beaflossen a wat ee kann dogéint maachen, kënnt Dir hei liesen.

lesse wéi e Reebou ass e neien Trend an der Ernährung. Mir hu fir lech nogesicht, firwat et esou gesond ass, méi Faarf op säin Teller ze bréngen a weise mat 2 faarwege Rezepten, wéi een dat kann an d'Praxis ëmsetzen.

Enn des Joers huet d'Ekipp vun der Maison du Diabète sech vergréissert, a mir freeën eis lech di 2 nei Mataarbechterinne hei virzestellen.

A wéi gewinnt, fannt Dir Fotoe vun eisem Marsch vun den 10 000 Schrëtt an dem Konferenzwond „5 voix pour parler du diabète“ am Kader vum Weltdiabetesdag 2022. Eis portugisesch Lieser kënnen sech iwwer d'Wichtigkeet vun der Bewegung an dem gudde Schlof am Typ-2-Diabetes informéieren.

Avec cette première édition de notre périodique, nous souhaitons à tous nos lecteurs beaucoup de joie et de succès en cette nouvelle année.

Trouver les bons mots dans nos relations avec les autres, que ce soit dans la vie de tous les jours, au travail ou surtout en relation avec la santé, devient un enjeu de plus en plus important dans notre société. Le mouvement #languagematters s'est donné pour objectif d'éduquer au bon usage du langage en lien avec le diabète, et nous vous le présentons dans ce numéro.

La vie quotidienne avec le diabète n'est pas toujours facile et représente un grand défi pour les personnes atteintes de cette maladie qui peut entraîner un stress chronique, appelé détresse liée au diabète. Découvrez ici, comment ce stress émotionnel peut affecter la glycémie et ce que vous pouvez faire pour y remédier et pour le prévenir.

Manger comme un arc-en-ciel est une nouvelle tendance en matière de nutrition. Nous avons recherché pour vous pourquoi il est si sain d'apporter plus de couleur dans votre assiette et vous montrons comment le mettre en pratique grâce à 2 recettes très colorées.

Fin de l'année, l'équipe de la Maison du Diabète s'est agrandie, et nous avons le plaisir de vous présenter ici ces 2 nouvelles collaboratrices.

Et comme d'habitude, vous trouverez des photos de notre marche des 10 000 pas et de la soirée conférence « 5 voix pour parler du diabète » dans le cadre de la Journée mondiale du diabète 2022. Nos lecteurs portugais pourront s'informer sur l'importance de l'activité physique et du sommeil dans le diabète de type 2.

DÉCOUVREZ LE DEXCOM G6.

ZÉRO CONTRÔLE CAPILLAIRE*

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



dexcomG6
Dexcom.com

Christian et son fils Ethan, DT1



MESURE EN CONTINU
DU GLUCOSE

DES MESURES FIABLES
EN TEMPS RÉEL‡

APPLICATION
SMARTPHONE‡

CAPTEUR DISCRET ET PLAT

APPLICATION SIMPLE
ET RAPIDE

DURÉE DE 10 JOURS
PAR CAPTEUR

ALERTES ET ALARMES

PARTAGE EN TEMPS RÉEL§

DÈS L'ÂGE DE 2 ANS

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

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

#languagematters – le pouvoir de la langue

Notre langue a le pouvoir de marquer notre réalité et reflète en même temps notre société. Dans d'autres domaines déjà, l'influence de notre usage quotidien de la langue sur les personnes et leur environnement est de plus en plus mise en avant.

Il en va de même pour le diabète. L'initiative #languagematters a débuté en 2011 en Australie et s'est répandue dans le monde entier au cours des dernières années. Il ne s'agit pas seulement d'être politiquement correct, mais aussi d'influencer la motivation, le comportement, le bien-être et l'autogestion des personnes vivant avec le diabète.

Mais pourquoi une réflexion sur le langage en rapport avec le diabète est-elle nécessaire et comment faut-il communiquer exactement ?

- « Comment avez-vous pu vous infliger cela ? »
- « Est-ce que tu peux manger ça ? »
- « Votre diabète n'est pas bien équilibré ! »
- « Un peu de sport et une alimentation saine, ce n'est pas si difficile ! Tenez-vous en à cela. »

Des mots qui n'évoquent pas de sentiments positifs chez la plupart des gens. De nombreuses personnes vivant avec le diabète, quel qu'il soit, peuvent témoigner de telles expériences dans le contexte médical et privé. Le fait qu'il en résulte souvent un sentiment de colère ou d'impuissance semble logique à la plupart. Mais beaucoup ignorent que la manière dont les mots sont prononcés et les mots eux-mêmes ont une influence décisive.

L'influence de nos attentes sur le comportement et la réussite ou l'échec d'une personne est connue depuis un certain temps déjà en psychologie sociale.

Des études ont par exemple montré le phénomène de l'effet Pygmalion, selon lequel les attentes d'un enseignant vis-à-vis d'un élève ont une influence sur la réussite de l'apprentissage. Si l'enseignant attend peu d'un élève, il est probable que celui-ci réussisse moins bien que l'élève dont l'enseignant attend beaucoup, et



ce indépendamment des compétences réelles de l'élève. Ceci est comparable à la relation entre le médecin, en tant que figure d'autorité, et le patient.

Au niveau de la société également, indépendamment d'une figure d'autorité, cette soi-disant prophétie auto-réalisatrice a été démontrée. C'est-à-dire que les gens s'adaptent souvent au jugement et à l'évaluation de la société. Avec le temps, la personne se comporte alors exactement comme on le lui a prédit. C'est ce qu'on appelle l'effet Andorre.

Par la parole, l'homme peut rendre l'autre heureux ou le pousser au désespoir.

- Sigmund Freud

« Le langage crée la réalité »

Il apparaît donc qu'il ne s'agit pas seulement de traiter avec respect les personnes qui vivent avec le diabète, mais que l'objectif principal est d'offrir les meilleures conditions possibles aux personnes qui vivent avec le diabète afin de préserver ou d'améliorer leur santé.

C'est pourquoi l'initiative #languagematters a vu le jour. Elle s'est entre-temps développée en un mouvement global qui s'engage pour un usage réfléchi, sensible et non discriminatoire du langage en relation avec le diabète. Dans ce contexte, de nombreuses organisations du diabète, maisons d'édition scientifiques et sociétés spécialisées ont déjà rédigé des prises de position et des documents d'orientation.

Quel est l'objectif de #languagematters ?

L'objectif de ce mouvement n'est pas de freiner les proches ou les professionnels dans leur communication, par peur de dire quelque chose de mal.

L'objectif est de :

- réduire la stigmatisation autour du diabète
- promouvoir la santé mentale et physique, le bien-être et la confiance en soi des personnes vivant avec le diabète
- promouvoir une approche respectueuse, inclusive, centrée sur la personne et encourageante

Qu'est-ce que cela signifie concrètement ?

Voici quelques exemples tirés de la prise de position de languagematters.fr pour les régions francophones :

Au lieu de	Plutôt	Pourquoi ?
<ul style="list-style-type: none">• Diabétique• Personne qui souffre du diabète• Personne diabétique	<ul style="list-style-type: none">• Personne vivant avec le diabète• Personne qui a un diabète	Les termes précédents suggèrent une sorte d'impuissance et représentent la personne comme une sorte de victime de sa maladie, ou réduisent la personne au diabète.
<ul style="list-style-type: none">• « Est-ce que tu as le droit de manger cela ? »	<ul style="list-style-type: none">• « Se nourrir peut répondre à différents besoins, tu veux qu'on en discute ? »	La première question crée un sentiment de jugement ou de critique. Néanmoins la nourriture a de nombreuses fonctions et peut être utilisée comme réponse à des émotions. Il est plus efficace de thématiser cela.
<ul style="list-style-type: none">• Un.e patient.e difficile	<ul style="list-style-type: none">• Personne avec un diabète qui vit une situation difficile	Décrire la situation au lieu de la personne. La personne en soit n'est pas difficile, donc c'est mieux de ne pas donner une opinion ou de juger la personne ou leur comportement.
<ul style="list-style-type: none">• Bon ou mauvais diabétique	<ul style="list-style-type: none">• Les taux de glucose ou d'HbA1c sont dans ou hors de la plage cible	La personne n'est pas représentée par ses taux de glycémie. Les efforts de la personne et ses émotions sont plus importants.

Ces exemples illustrent le fait que la communication, que ce soit dans les cabinets médicaux, les cliniques, les services de conseil, les médias ou l'environnement privé, doit idéalement être claire et compréhensible, respectueuse, inclusive et exempte de préjugés et de partialité.

En tant qu'association du diabète, nous remercions toute personne qui s'engage à adapter le langage et la manière de s'exprimer et qui œuvre ainsi pour la santé et le bien-être de toutes les personnes atteintes de diabète.



Jessica Durbach

Diplômée en promotion et éducation à la santé

Avez-vous déjà fait des expériences négatives ou, au contraire, positives, de conversations motivantes et inspirantes ? Êtes-vous d'accord avec le mouvement ou pensez-vous que la question du langage est trop exagérée ?

Nous serions ravis que vous nous fassiez part de vos expériences ou de vos opinions ! Nous vous invitons à le faire lors d'un entretien à la Maison du Diabète, par mail à info@ald.lu ou par téléphone au 48 53 61.



print solutions

Nous donnons vie à vos projets

Broschüren | Plakate | Einladungen | Zeitschriften | Visitenkarten | Bücher

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

www.printsolutions.lu



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
www.makingdiabeteseasier.com/be
02 255 96 00

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



TANDEM™
DIABETES CARE

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

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

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

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

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

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

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

#languagematters – die Macht der Sprache

Unsere Sprache hat die Macht unsere Wirklichkeit zu prägen und reflektiert gleichzeitig unsere Gesellschaft. Bereits in anderen Bereichen wird der Einfluss unseres alltäglichen Sprachgebrauchs auf die Menschen und ihr Umfeld immer mehr in den Vordergrund gerückt.

So auch in Zusammenhang mit Diabetes. Bereits 2011 hat die Initiative #languagematters in Australien angefangen und sich in den letzten Jahren weltweit verbreitet. Hierbei geht es nicht nur um die politische Korrektheit der Sprache, sondern ihren Einfluss auf die Motivation, das Verhalten, das Wohlbefinden und das Selbstmanagement von Menschen die mit Diabetes leben.

Aber warum benötigt es Reflexion über die Sprache in Zusammenhang mit Diabetes und wie genau soll kommuniziert werden?

- „Wie konnten Sie sich das antun?“
- „Darfst du das Essen?“
- „Ihr Zucker ist nicht gut eingestellt“
- „Ein bisschen Sport und eine gesunde Ernährung sind doch nicht so schwer! Halten Sie sich daran.“

Worte die bei den meisten Menschen keine positiven Gefühle hervorrufen. Viele Menschen die mit Diabetes jeglicher Art leben, können von solchen Erfahrungen im medizinischen und auch im privaten Kontext berichten. Das darauf oft ein Gefühl von Wut oder Hilfslosigkeit resultiert, scheint den meisten logisch. Doch vielen ist nicht bewusst, dass die Art und Weise wie die Worte ausgesprochen werden und auch die Worte selbst einen einschneidenden Einfluss haben.

Dabei ist bereits seit geraumer Zeit in der Sozialpsychologie bekannt, dass unsere Erwartungen einen Einfluss auf das Verhalten und den Erfolg oder Misserfolg einer Person haben. Diese Erwartungen werden von unserer Sprache reflektiert.

So zeigten beispielsweise Studien das Phänomen des sogenannten Pygmalion Effektes, welcher besagt, dass durch die Erwartung eines Lehrers an einen Schüler, der



Lernerfolg beeinflusst wird. Erwartet der Lehrer wenig von einem Schüler so hat er wahrscheinlich weniger Lernerfolg als der Schüler an welchen der Lehrer hohe Erwartungen hat und dies ganz unabhängig von den tatsächlichen Kompetenzen des Schülers. Dies ist vergleichbar mit der Beziehung zwischen dem Arzt, als Autoritätsperson und dem Patienten.

Auch auf gesellschaftlicher Ebene, unabhängig von einer Autoritätsperson, wurde diese sogenannte selbsterfüllende Prophezeiung nachgewiesen. Also, dass sich Menschen oft an die Beurteilung und Einschätzung der Gesellschaft anpassen. Die Person verhält sich mit der Zeit dann genau so wie es ihr vorausgesagt wurde. Hierbei spricht man dann vom Andorra Effekt.

**Durch Worte kann der Mensch den
anderen selig machen oder zur
Verzweiflung treiben.
– Sigmund Freud**

„Sprache schafft Wirklichkeit“

Es zeigt sich also, dass es sich hierbei nicht nur darum handelt Menschen, welche mit Diabetes leben respektvoll zu behandeln, sondern um das Hauptziel: bestmögliche Rahmenbedingungen für Menschen welche mit Diabetes leben dar bieten, um ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.

Deswegen wurde die Initiative #languagematters ins Leben gerufen die sich mittlerweile zu einer globalen Bewegung entwickelt hat und welche sich für einen reflektierten, sensiblen und nicht diskriminierenden Sprachgebrauch in Zusammenhang mit Diabetes einsetzt. In diesem Kontext wurden bereits von vielen Diabetesorganisationen, wissenschaftlichen Verlagen und Fachgesellschaften Stellungnahmen und Positionspapieren verfasst.

Was ist das Ziel von #languagematters?

Ziel dieser Bewegung ist es nicht, dass Angehörige oder Professionelle in ihrer Kommunikation gehemmt werden, aus Angst etwas Falsches zu sagen.

Ziel ist es:

- das Stigma rund um Diabetes zu reduzieren
- die mentale und die körperliche Gesundheit, das Wohlbefinden und das Selbstvertrauen von Menschen mit Diabetes zu fördern
- einen respektvollen, inklusiven, personenzentrierten und ermutigenden Ansatz zu fördern

Was bedeutet dies konkret?

Folgend einige Beispiele aus dem Positionspapier der DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft), diabetesDE und #dedoc^o für den deutschsprachigen Raum:

Anstatt	Lieber	Warum ?
<ul style="list-style-type: none">• Diabetiker*In• Person die an Diabetes « leidet »• Betroffene Person	<ul style="list-style-type: none">• Person, Mensch mit Diabetes	Die vorherigen Begriffe suggerieren eine Art von Hilflosigkeit, und stellt den Menschen als Art Opfer seiner Krankheit dar, oder reduziert den Menschen auf den Diabetes.
<ul style="list-style-type: none">• Zuckerkrank• Zuckerkrankheit• Zucker	<ul style="list-style-type: none">• Diabetes (mellitus)	Der veraltete Begriff der Zuckerkrankheit, vermittelt die Falschinformation, dass der Konsum von zu viel Zucker (Haushaltszucker) der Auslöser von Diabetes ist.
<ul style="list-style-type: none">• Ein*e schwierige*r Patient *in	<ul style="list-style-type: none">• Mensch der Schwierigkeiten im Umgang mit dem Diabetes hat	Dies impliziert, dass der Mensch an sich schwierig ist. Allerdings entstehen die Schwierigkeiten im Umgang mit dem Diabetes und den individuellen Lebensumständen.
<ul style="list-style-type: none">• Gut oder schlecht eingestellt	<ul style="list-style-type: none">• Glukose- oder HbA1c-Werter inner- oder außerhalb des Zielbereichs	Anstatt den Bewertungen nach « gut » oder « schlecht » wird empfohlen, neutral zu beschreiben ob die Werte im oder außerhalb des Zielbereiches liegen.



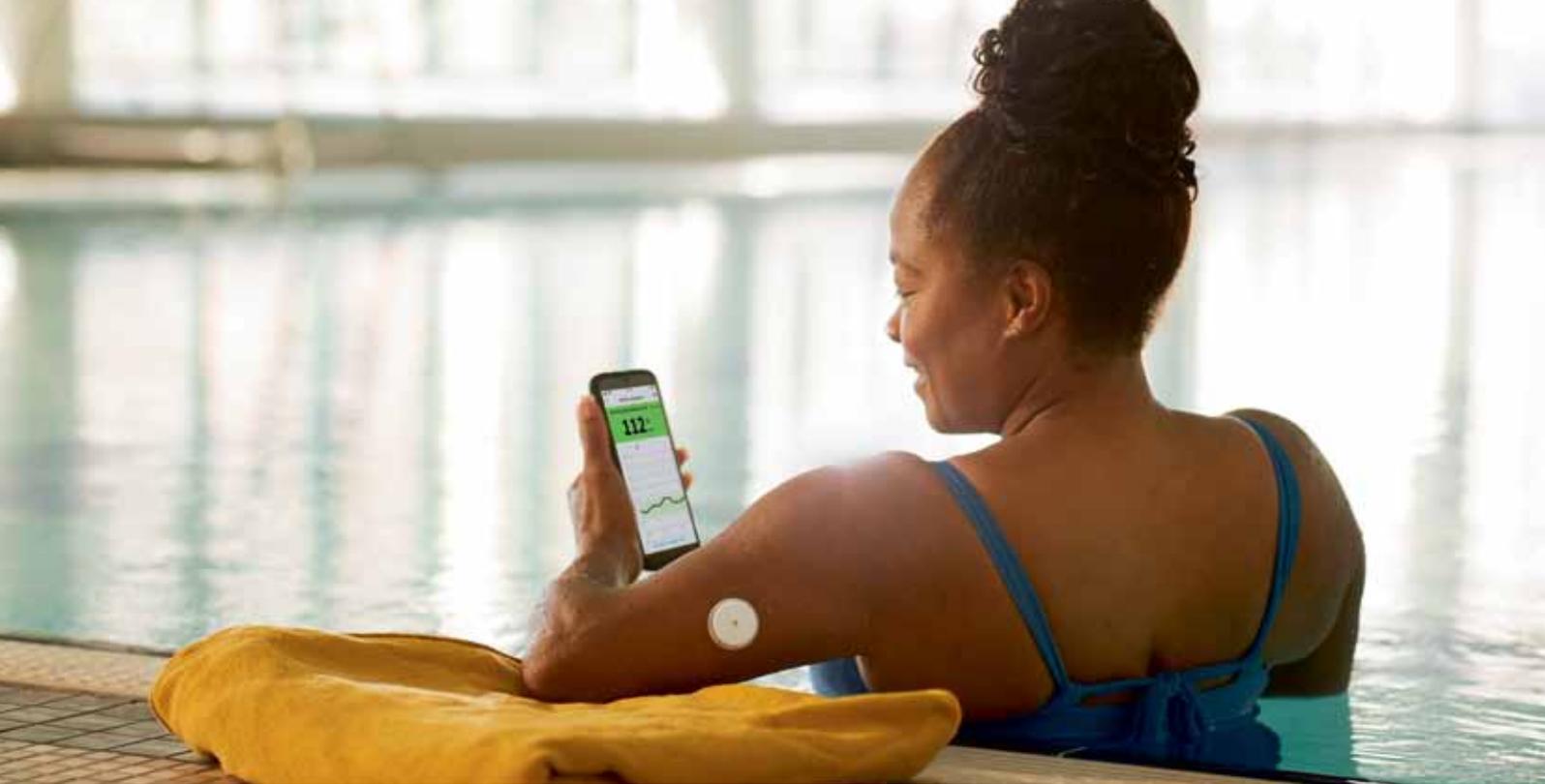
Diese Beispiele verdeutlichen, dass die Kommunikation, ob in Arztpraxen, Kliniken, Beratungsstellen, in den Medien oder im privaten Umfeld, idealerweise klar und verständlich, respektvoll, inklusiv und frei von Vorurteilen und Voreingenommenheit stattfinden sollte.

Als Diabetes-Vereinigung, bedanken wir uns bei jedem, der sich dafür einsetzt die Sprache und die Ausdrucksweise anzupassen und sich dadurch für die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Menschen mit Diabetes einsetzt.

Jessica Durbach
Diplômée en promotion et éducation à la santé

Haben Sie schon negative Erfahrungen gemacht oder im Gegenteil positive Erfahrungen mit motivierenden und inspirierenden Gesprächen gemacht? Sind Sie mit der Bewegung einverstanden oder denken Sie, die Frage der Sprache wäre zu überspitzt?

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns Ihre Erfahrungen oder Meinungen mitteilen! Dies gerne bei einem Gespräch in der Maison du Diabète, per Mail an info@ald.lu oder per Telefon 48 53 61



**Maintenant avec
des alarmes
optionnelles¹**



VOUS POUVEZ LE FAIRE SANS LANCETTES²



ALARME

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



SCANNEZ

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



AGISSEZ

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



**FreeStyle
Libre 2**

SYSTÈME DE SURVEILLANCE DU TAUX DE GLUCOSE FLASH



Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

Commandes et informations sur
myFreeStyle.lu



life. to the fullest.®

Abbott

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

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

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

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

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

Diabetes Distress – souffrance émotionnelle et diabète

Presque chacun d'entre nous connaît au moins une personne qui vit avec un diabète. On estime que 425 millions de personnes dans le monde sont atteintes de cette maladie. Le diagnostic représente un changement radical pour les personnes et leur entourage. Qu'est-ce qui décrit exactement la détresse liée au diabète, quelles sont les différences avec d'autres charges mentales et que peuvent faire les personnes concernées ? C'est entre autres à ces questions que s'intéresse l'article suivant.

Le diabète - et maintenant ?

Vivre avec le diabète signifie que des changements complexes affectent la vie quotidienne et exigent un haut niveau d'auto-gestion de façon permanente, notamment :

- des contrôles fréquents de la glycémie
- une activité physique régulière
- des visites régulières chez le médecin
- une adaptation de l'alimentation
- une peur de l'avenir
- de l'organisation et planification de la vie quotidienne

Les personnes vivant avec un diabète doivent constamment respecter des règles, il n'est pas rare que la maladie détermine leur quotidien. Sa gestion est une activité 24h/24 et 7j/7. Ces contraintes permanentes peuvent entraîner un surmenage durable et il n'est pas rare que des séquelles psychiques apparaissent.

La réaction émotionnelle à ces exigences permanentes peut se transformer en un stress permanent, que l'on appelle détresse liée au diabète (ou Diabetes Distress). Les personnes diabétiques ont deux fois plus de risques de souffrir de stress chronique. Ce stress évolue sur un continuum, c'est-à-dire qu'il fluctue au cours de la vie et est perçu par les personnes concernées à des degrés divers. C'est souvent peu après le diagnostic, que la souffrance est ressentie le plus.

Mais comment la détresse liée au diabète se manifeste-t-elle ?

Lorsque nous parlons avec des personnes vivant avec le diabète, nous apprenons que beaucoup d'entre elles se sentent frustrées de prendre soin d'elles-mêmes (par ex. alimentation, exercice, médicaments, mesure de la glycémie). À cela s'ajoutent des craintes concernant



l'avenir et la possibilité de souffrir de complications. L'inquiétude quant à la qualité et au coût des soins médicaux joue également un rôle important. Les personnes avec un diabète doivent souvent assumer financièrement différentes dépenses pendant des années (par ex. pour le matériel). Le sentiment de manque de soutien de la part des membres de la famille et/ou des amis peut entraîner l'exclusion sociale et l'isolement. Les situations de loisirs sont perçues comme stressantes et pénibles, car différentes activités rendent leur propre maladie visible. De



nombreuses personnes évitent donc certaines activités et s'excluent elles-mêmes pour ne pas déranger les autres, par exemple : en mesurant leur glycémie ou en s'injectant de l'insuline.

Pour l'entourage, la détresse liée au diabète se manifeste souvent comme un surmenage ou une dépression. Malgré leurs similitudes, la dépression et la détresse liée au diabète sont des phénomènes différents, qui nécessitent donc des stratégies d'évaluation et de traitement différentes. Il n'est pas toujours facile de les distinguer. Une différence essentielle réside toutefois dans le fait que les troubles causés par la détresse liée au diabète se limitent à la maladie, alors qu'une dépression se réfère à la gérabilité de tous les domaines de la vie.

Quel est l'impact sur la glycémie ?

Le stress permanent met le corps humain en état d'alerte. L'organisme produit davantage de cortisol, une hormone qui entraîne une augmentation du taux de glycémie, afin de fournir rapidement plus d'énergie au corps. De plus, un niveau de stress élevé stimule la sécrétion de l'hormone de l'appétit, la ghréline. Cette hormone de l'appétit favorise l'envie de sucreries et d'aliments riches en glucides.

Il en résulte un cercle vicieux qu'il faut essayer de briser.

Quelles sont les possibilités de prévenir ou de lutter contre ce stress ?

Au plus tard lorsque tout cela semble trop lourd, lorsque tous ces soucis, ces frustrations, rendent difficile de prendre soin de soi et de suivre les exigences quotidiennes du diabète, il est temps d'agir. L'impact des sentiments liés au diabète ne doit pas être sous-estimé, ni même ignoré. La bonne nouvelle c'est qu'il existe des solutions pour gérer le stress.

Nous avons rassemblé ci-dessous quelques conseils qui peuvent s'avérer utiles :

- Soyez attentif à vos sentiments. Presque tout le monde se sent frustré ou stressé de temps en temps. La gestion du diabète peut exacerber ces sentiments. Des exercices de pleine conscience, comme par exemple prendre conscience de sa propre respiration - en comptant les inspirations et les expirations ou en accompagnant mentalement les respirations par „marche“ et „arrêt“, peuvent être facilement intégrés dans la vie quotidienne.
- Parlez de vos sentiments, même négatifs, avec votre entourage. D'autres personnes peuvent vous aider à aborder les problèmes liés au diabète ou vous donner des adresses d'autres services d'aide.
- Faites part à votre entourage des réactions négatives d'autres personnes face à votre diabète. Votre entourage peut vous aider à gérer le sentiment de se sentir jugé par les autres à cause de votre diabète. Il est important que vous n'ayez pas l'impression de devoir cacher votre diabète aux autres.
- Parlez à votre famille et à vos amis. Dites à vos proches comment vous vous sentez par rapport à votre diabète. Le fait de dire aux autres ce que vous ressentez vous aidera à réduire une partie de votre stress.
- Permettez à vos proches de vous aider dans la gestion de votre diabète. Ils peuvent vous aider de différentes manières, p.ex. ils peuvent vous rappeler de prendre vos médicaments, vous aider à surveiller votre glycémie, faire de l'exercice physique avec vous et préparer des repas sains. Ils peuvent également en apprendre davantage sur le diabète et vous accompagner lors de vos visites chez le médecin ou à des séances de formation.



- Fixez des limites là où les soins d'autrui deviennent trop importants pour vous.
- Parlez à d'autres personnes atteintes de diabète. Elles comprennent mieux certaines choses que vous traversez. Un échange actif avec des personnes se trouvant dans une situation similaire peut être très soulageant.
- N'entreprenez pas trop de choses à la fois. Si vous pensez à tout ce que vous devez faire pour gérer votre diabète, cela peut être accablant. Faites une liste de toutes les tâches que vous devez accomplir chaque jour pour gérer votre diabète. Essayez d'accomplir chaque tâche séparément, l'une après l'autre.
- Respectez votre rythme et prenez votre temps. Si vous travaillez sur vos objectifs, par exemple sur l'augmentation de votre activité physique, allez-y doucement. Vous

n'êtes pas obligé d'atteindre votre but immédiatement. Votre objectif peut être de marcher 10 minutes chaque jour de la semaine, trois fois par jour, mais vous pouvez aussi commencer par marcher deux fois par jour ou un jour sur deux.

- Et pour finir : ne soyez pas trop dur avec vous-même ! Accordez-vous une pause ! Prenez le temps de faire quelque chose qui vous plaît vraiment.

Selon l'OMS, le bien-être est synonyme de santé, c'est pourquoi un questionnaire a été mis au point en 1998, qui permet de déterminer le bien-être de manière rapide et simple par la personne concernée elle-même. Il est formulé dans un langage simple et positif et donne une première indication sur le bien-être actuel. Il s'agit donc d'un outil permettant aux soignants et aux médecins d'évaluer l'état d'esprit actuel et de proposer une aide en conséquence.

Au cours des deux dernières semaines ...	Tout le temps	La plupart du temps	Plus de la moitié du temps	Moins de la moitié du temps	De temps en temps	Jamais
1. ... je me suis senti(e) bien et de bonne humeur.	5	4	3	2	1	0
2. ... je me suis senti(e) calme et tranquille.	5	4	3	2	1	0
3. ... je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et vigoureux(se)	5	4	3	2	1	0
4. ... je me suis réveillé(e) en me sentant frais(che) et dispos(e)	5	4	3	2	1	0
5. ... ma vie quotidienne a été remplie de choses intéressantes	5	4	3	2	1	0

Questionnaire OMS 5 sur le bien-être
(d'après : Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Centre in Mental Health, 1998)

Calcul des points :

Pour calculer votre score, ajoutez les chiffres correspondant aux cases que vous avez cochées et multipliez la somme par quatre.

Vous obtiendrez alors un score compris entre 0 et 100. Un score élevé signifie un meilleur bien-être.

N'hésitez pas à demander de l'aide si tout devient trop difficile. Voici quelques centres d'aide et de conseil au Luxembourg :

- www.ald.lu
- www.prevention-depression.lu
- www.slp.lu (Société de psychologie)

Kerstin Haller
Infirmière en éducation



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

Le nouveau lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® est équipé

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

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

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

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

* Blood Sugar Mentor™

© 2020-2023 LifeScan IP Holdings - GL-VRF-2000026 - BE-VRF-2100001

Diabetes Distress - emotionales Leiden und Diabetes

Fast jeder von uns kennt mindestens einen Menschen, der mit der Diagnose Diabetes lebt. Weltweit sind schätzungsweise 425 Millionen daran erkrankt. Die Diagnose bedeutet eine einschneidende Veränderung für die Menschen und ihr Umfeld. Was genau beschreibt Diabetes Distress, worin liegen die Unterschiede zu anderen psychischen Belastungen und was können Betroffene tun? Unter anderem mit diesen Fragen beschäftigt sich der folgende Artikel.



Diabetes- und nun?

Ein Leben mit Diabetes bedeutet, dass komplexe Veränderungen auf den Alltag einwirken, die dauerhaft ein hohes Maß an Selbstmanagement erfordern, dazu zählen unter anderem:

- Häufige Blutzuckermessungen
- Regelmäßiges Training
- Regelmäßige Arztbesuche
- Anpassung der Ernährung
- Zukunftsängste
- Organisation und Planung der Alltagsgestaltung

Menschen mit Diabetes müssen sich ständig an Regeln halten, nicht selten bestimmt die Erkrankung ihren Alltag. Der Umgang mit ihr ist eine 24/7 Tätigkeit. Diese ständigen Belastungen können zu einer dauerhaften Überforderung führen und nicht selten zu psychischen Folgeerscheinungen.

Die emotionale Reaktion auf diese immerwährenden Anforderungen kann sich zu einem Dauerstress entwickeln, welcher als Diabetes Distress (Diabetes bedingter Stress) bezeichnet wird. Menschen mit Diabetes sind einem 2-fach erhöhten Risiko ausgesetzt, an chronischem Stress zu leiden. Diese Belastungen bewegen sich auf einem Kontinuum, das heißt sie schwanken im Laufe des Lebens und werden von den Betroffenen unterschiedlich ausgeprägt wahrgenommen. Oftmals wird der Leidensdruck kurz nach der Diagnosestellung am stärksten empfunden.

Doch wie macht sich Diabetes Distress bemerkbar?

Wenn wir mit Menschen mit Diabetes sprechen, erfahren wir, dass bei vielen sich Frustration über die Selbstfürsorge (z. B. Ernährung, Bewegung, Medikamente, Blutzucker Messung) zeigt. Hinzu kommen Ängste über die Zukunft und die Möglichkeit, an Komplikationen zu leiden. Auch die Sorge über die Qualität und die Kosten der medizinischen Versorgung spielt eine wichtige Rolle, Menschen mit Diabetes müssen oft über Jahre finanziell für



Verschiedenes selbst aufkommen (z.B. für Material). Das Gefühl mangelnder Unterstützung durch Familienmitglieder und/oder Freunde kann soziale Ausgrenzung und Isolation zur Folge haben. Freizeitsituationen werden als stressig und belastend empfunden, da verschiedene Tätigkeiten die eigene Erkrankung sichtbar machen. Viele Menschen meiden daher verschiedene Aktivitäten und grenzen sich selbst aus um andere nicht zu stören z.B.: durch Blutzuckermessungen oder Insulininjektionen.

Für das Umfeld zeigt sich der Diabetes Distress oftmals wie ein Burn-out oder eine Depression. Trotz ihrer Ähnlichkeiten handelt es sich bei Depressionen und Diabetes Distress um unterschiedliche Konstrukte, die somit auch unterschiedliche Bewertungs- und Behandlungsstrategien erfordern. Eine Abgrenzung ist daher nicht immer einfach. Ein wesentlicher Unterschied liegt jedoch darin, dass die Beschwerden durch Diabetes Distress sich auf die Erkrankung beschränkt, während eine Depression sich auf die Bewältigbarkeit aller Lebensbereiche bezieht.

Welchen Einfluss hat dies auf den Blutzucker?

Dauerhafter Stress versetzt den menschlichen Körper in erhöhte Alarmbereitschaft. Der Organismus produziert vermehrt das Hormon Kortisol, welches zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führt, um dem Körper schnell vermehrt Energie zur Verfügung zu stellen. Hinzu kommt, dass eine hohe Stressbelastung die Ausschüttung des Appetithormons Ghrelin stimuliert. Dieses Appetithormon fördert das Verlangen nach Süßem und kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln.

Somit entsteht ein Teufelskreis den es zu durchbrechen gilt.



Welche Möglichkeiten gibt es diesem Stress vorzubeugen oder entgegen zu wirken?

Spätestens wenn sich all das zu viel anfühlt, wenn all die Sorgen, die Frustrationen, es erschweren, sich um sich selbst zu kümmern und mit den täglichen Anforderungen des Diabetes Schritt zu halten, ist es an der Zeit etwas dagegen zu unternehmen. Die Auswirkungen der diabetes-bezogenen Gefühle sollten nicht unterschätzt oder gar ignoriert werden. Die gute Nachricht ist, dass es Dinge gibt, die man tun kann, um mit Stress umzugehen.

Nachfolgend haben wir einige Tipps zusammengestellt, die hilfreich sein können:

- Achten Sie auf Ihre Gefühle. Fast jeder fühlt sich von Zeit zu Zeit frustriert oder gestresst. Der Umgang mit Diabetes kann diese Gefühle verstärken. Beispiel die eigene Atmung bewusst wahrzunehmen - indem man das Ein- und Ausatmen zählt oder die Atemzüge gedanklich mit „ein“ und „aus“ begleitet können leicht in den Alltag integriert werden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Umfeld über Ihre Gefühle, auch über negative. Andere Menschen können Ihnen dabei helfen, Probleme mit dem Diabetes anzugehen oder Ihnen weiterführende Adressen zu anderen Hilfsangeboten mitteilen.
- Teilen Sie Ihrem Umfeld negative Reaktionen anderer Menschen auf Ihren Diabetes mit. Ihr Umfeld kann Ihnen helfen, mit dem Gefühl umzugehen, von anderen wegen Ihres Diabetes verurteilt zu werden. Es ist wichtig, dass Sie nicht das Gefühl haben, Sie müssten Ihren Diabetes vor anderen Menschen verbergen.
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden. Sagen Sie den Menschen, die Ihnen nahestehen, wie Sie sich mit Ihrer Diabeteserkrankung fühlen. Wenn Sie anderen sagen, wie Sie sich fühlen, hilft das, einen Teil des Stresses abzubauen.
- Erlauben Sie Ihren Angehörigen, Sie bei der Behandlung Ihres Diabetes zu unterstützen. Die Menschen, die Ihnen am nächsten stehen, können Ihnen auf verschiedene Weise helfen. Sie können Sie an die Einnahme Ihrer Medikamente erinnern, bei der Überwachung Ihres Blutzuckerspiegels helfen, mit Ihnen gemeinsam körperlich aktiv sein und gesunde Mahlzeiten zubereiten. Sie können auch mehr über Diabetes erfahren und Sie bei Ihren Arztbesuchen begleiten
- Setzen Sie Grenzen dort wo die Versorgung Anderer Ihnen zuviel wird.

- Sprechen Sie mit anderen Menschen mit Diabetes. Menschen mit Diabetes verstehen einige der Dinge, die Sie durchmachen. Ein reger Austausch mit Menschen, in einer ähnlichen Situation kann sehr entlastend sein.
- Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Wenn Sie daran denken, was Sie alles tun müssen, um Ihren Diabetes in den Griff zu bekommen, kann das überwältigend sein. Machen Sie eine Liste mit allen Aufgaben, die Sie täglich erledigen müssen, um Ihrem Diabetes gerecht zu werden. Versuchen Sie, jede Aufgabe einzeln zu erledigen, eine nach der anderen.
- Halten Sie Ihr Tempo ein und lassen Sie sich Zeit. Wenn Sie an Ihren Zielen arbeiten, z. B. an der Steigerung Ihrer körperlichen Aktivität, gehen Sie es langsam an. Sie müssen Ihre Ziele nicht sofort erreichen. Ihr Ziel kann es

sein, jeden Tag der Woche dreimal täglich 10 Minuten zu gehen, aber Sie können auch damit beginnen, zwei Mal am Tag oder jeden zweiten Tag zu gehen.

- Und zu guter Letzt: Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst! Gönnen Sie sich eine Pause! Nehmen Sie sich Zeit, um etwas zu tun, was Ihnen wirklich Spaß macht.

Laut der WHO ist Wohlbefinden gleichzusetzen mit Gesundheit, daher wurde 1998 ein Fragebogen entwickelt, mit dem das Wohlbefinden erstaunlich schnell und einfach von jedem selbst ermittelt werden kann. Er ist in einfacher und positiver Sprache formuliert und gibt einen ersten Aufschluss über das aktuelle Wohlbefinden. Somit stellt er ein Hilfsmittel für Betreuer und Ärzte dar, um den aktuellen Gemütszustand einzuschätzen und Hilfsangebote darauf aufzubauen.

In den letzten zwei Wochen ...	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
1. ... war ich froh und gut gelaunt.	5	4	3	2	1	0
2. ... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.	5	4	3	2	1	0
3. ... habe ich mich energetisch und aktiv gefühlt.	5	4	3	2	1	0
4. ... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.	5	4	3	2	1	0
5. ... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.	5	4	3	2	1	0

WHO-5-Fragebogen zum Wohlbefinden
(in Anlehnung: Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Centre in Mental Health, 1998)

Berechnung der Punkte:

Um Ihre Punktzahl zu berechnen, addieren Sie die Zahlen, die den von Ihnen angekreuzten Feldern entsprechen, und multiplizieren Sie die Summe mit vier. Sie erhalten dann eine Punktzahl zwischen 0 und 100. Eine höhere Punktzahl bedeutet ein besseres Wohlbefinden.

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn alles zu viel wird. Weitere Hilfs- und Beratungsstellen in Luxemburg finden Sie hier:

- www.ald.lu
- www.prevention-depression.lu
- www.slp.lu (Gesellschaft für Psychologie)

Quellen:
Society of behavioral medicine / healthy living
American Diabetes Association/mental health living with type 1 Diabetes
Diabinfo.de leben/folgeerkrankungen/gehirn-und-psyche

Kerstin Haller
Infirmière en éducation

Souhaitez-vous participer à la conception d'une nouvelle technologie dédiée aux personnes vivant avec un diabète ? Votre avis compte !

Le Luxembourg Institute of Health (LIH) est à la recherche de volontaires pour participer à l'étude « PsyVoice ».



POURQUOI PARTICIPER ?

Cette étude fait partie d'une initiative dont l'objectif est d'explorer les intérêts, les préoccupations et les perceptions générales des personnes vivant avec un diabète de type 1. Les résultats contribueront à faire avancer le développement de nouvelles technologies visant à soutenir la gestion et le suivi de la détresse liée au diabète.

INTÉRESSÉ ? **Contactez nous:**

(+352) 26970-747 • contact.psyvoice@lih.lu

Qui peut participer ?

- > Adultes et adolescents (13 ans ou plus) avec un diabète de type 1
- > Parents et soignants d'enfants ou d'adolescents atteints d'un diabète de type 1

La participation consiste en :

- > Un entretien individuel par visioconférence pour discuter de la conception des technologies (durée 1 heure environ)
- > Un formulaire et deux questionnaires à remplir en ligne (durée 30 minutes max)



LUXEMBOURG
INSTITUTE
OF HEALTH

DEPARTMENT OF
PRECISION HEALTH
DOPH

www.lih.lu



Well Dir un der Entwécklung vun enger neier Technologie deelhuelen, fir Leit déi mat Diabetes liewen? Är Meenung zielt!

Den Luxembourg Institute of Health (LIH)
sicht Fraiwëlleger déi un der Studie
“PsyVoice” deelhuelen.



GRËNN FIR MATZEMAACHEN?

Dës Studie ass Deel vun enger Initiativ déi zum Ziel huet d'Interessen,
d'Bedenken an allgemeng d'Siichtweis vu Leit déi mam Typ-1-Diabetes
liewen, ze erfuerschen. Doduerch kënnen nei Technologien zur
Ënnerstëtzung vum Diabetes Noutfallmanagement an der Diabetes-
lwwerwaachung entwéckelt ginn.

INTERESSÉIERT? **Kontaktéiert eis:**

(+352) 26970-747 • contact.psyvoice@lih.lu

Wien kann deelhuelen?

- > Erwuessener an Jugendlecher (13 Joer oder méi al),
mat Typ 1 Diabetes
- > Elteren a Betreier vu Kanner oder Jugendlecher,
déi mat Typ 1 Diabetes liewen

D'Participatioun besteet aus:

- > Engem perséinlechen Gespréich per Videokonferenz,
fir den Design vun der Studie ze beschwätzen (Dauer
circa 1 Stonn)
- > En Online Formulaire ausfüllen, an zwee Online
Questionnairen beäntweren (Dauer max. 30 Minutten)

Nouveau

Système intelligent pour les patients sous injections multiples

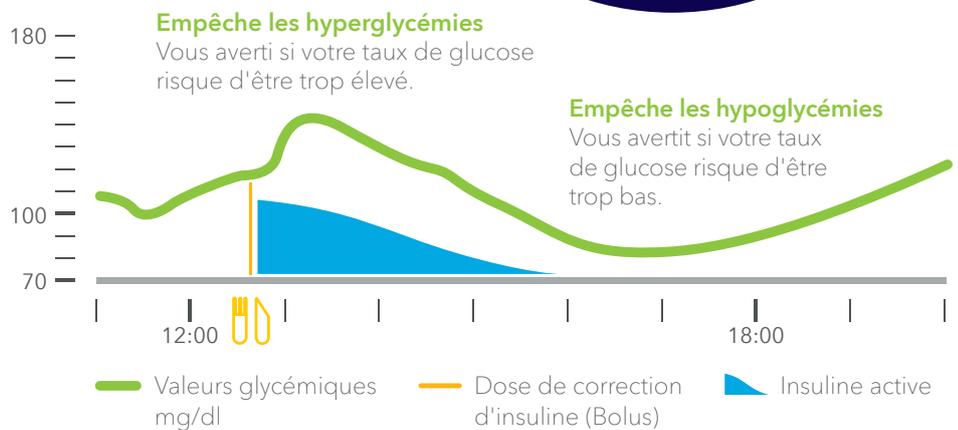
Une fois la dose d'insuline administrée, l'application InPen™ l'enregistre automatiquement, suit votre insuline active et vous envoie un rappel si vous avez oublié une prochaine dose.

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

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



Système intelligent InPen™ avec système Guardian™ 4



Mesures du glucose en temps réel



Enregistrement automatique de la dose d'insuline administrée



Aide au calcul de la dose de correction d'insuline



Prédictions jusqu'à 60 minutes avant hypos et hypers



Rappels



Sans test capillaire³

Medtronic Belgium S.A.

Avenue du Bourgmestre Etienne Demunter 5
BE-1090 Bruxelles

rs.psdidiabetesfr@medtronic.com

BE Tél.: 0800 90805

LUX Tél.: 800 27 441

depuis l'étranger : 0031 45 566 82 91

www.medtronic-diabetes.com/fr-BE

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

Références

1. Abraham SB, et al. Improved Real-World Glycemic Control With Continuous Glucose Monitoring System Predictive Alerts. *Journal of Diabetes Science and Technology* 2021; 15(1):91-97
2. Smith M, et al. E5, SIPs Improve Time Below Range in MDI Therapy, AMCP Congress 2020
3. Als CGM-metingen niet overeenkomen met symptomen of verwachtingen, moet u een bloedglucosemeter gebruiken om beslissingen over de behandeling van diabetes te nemen. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing bij het systeem.

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

Mettez de la couleur dans votre assiette - mangez un arc-en-ciel

Manger selon le principe de l'arc-en-ciel, c'est manger des fruits et des légumes de chaque couleur de l'arc-en-ciel, c'est-à-dire du rouge, de l'orange, du jaune, du vert, du bleu et du violet. S'y ajoutent des légumes et des fruits blancs et bruns. Car en mangeant des fruits, des légumes, des noix, des herbes, des pommes de terre et des légumineuses, notre corps ne reçoit pas seulement des vitamines, des minéraux et des fibres, mais ces aliments renferment en plus quelque chose d'essentiel : des substances végétales secondaires ou phytonutriments. Découvrez comment profiter de ces substances végétales saines de manière très savoureuse.

Qu'entend-on par «substances végétales secondaires» ?

On connaît à ce jour environ 100.000 substances végétales secondaires différentes, dont environ 10.000 sont présentes dans l'alimentation humaine. Le terme de substance végétale secondaire englobe donc une multitude de composés chimiquement très différents, présents principalement dans les plantes. Ces substances servent aux plantes de colorants et de défense contre les prédateurs, mais aussi de régulateur de croissance, d'appât et de substance de protection.

Quels sont les effets de ces «substances» sur notre corps ?

De nombreuses études ont montré que les substances végétales secondaires possèdent de nombreuses propriétés qui favorisent la santé. En mangeant quotidiennement des aliments végétaux, on consomme automatiquement des phytonutriments et on protège ainsi activement sa santé. En effet, les substances végétales secondaires réduisent le risque de maladies cardio-vasculaires et de différents types de cancer.

Certains phytonutriments peuvent contribuer à rééquilibrer les taux élevés de lipides sanguins, d'autres améliorent la fonction des vaisseaux sanguins ou réduisent la tension artérielle. Elles ont un effet anti-inflammatoire et protègent contre les bactéries. Les caroténoïdes, les flavonoïdes, les glucosinolates, les phytoestrogènes, les phytostérols, les acides phénoliques, les inhibiteurs de protéase, les sulfures, les saponines et les monoterpènes font partie des groupes de substances végétales secondaires qui sont importantes pour nous (voir tableau).



Les experts de la nutrition, entre autres ceux de la Société allemande de nutrition (DGE), recommandent donc une consommation quotidienne de fruits et de légumes, ainsi que d'autres aliments végétaux, afin d'assurer un bon approvisionnement en substances végétales secondaires, même si aucune recommandation quantitative sur les apports journaliers nécessaires n'a encore été formulée à ce jour.

Manger intelligemment pour lutter contre l'hypertension, le cancer et d'autres maladies

De nombreuses études se penchent sur les influences des phytonutriments sur la santé :



- On connaît par exemple l'effet des phytostérols sur la baisse du cholestérol. Il est prouvé que des margarines spéciales contenant une forte proportion de phytostérols réduisent le taux de cholestérol. Ces margarines ne sont toutefois utiles qu'en cas de taux de cholestérol réellement élevé et ne doivent pas être utilisées en combinaison avec un médicament anti-cholestérol. Consommer la margarine à titre purement préventif n'apporte pas de bénéfice notable.
- Chez les personnes saines, les isoflavones des produits à base de soja peuvent avoir un effet positif sur la tension artérielle.
- En ce qui concerne différentes maladies cancéreuses, certaines substances végétales secondaires ont un effet préventif. C'est le cas, par exemple, des fruits

et légumes tels que les baies et les agrumes, les pommes, les melons, les mangues, les tomates, les épinards, les salades vertes, les choux, les oignons et l'ail.

- Les légumes et les fruits contenant des caroténoïdes, tels que les poivrons, les tomates, les carottes, les épinards, le chou vert, les abricots et les melons, peuvent également offrir une protection contre différents types de cancer. Toutefois, les compléments alimentaires à base de caroténoïdes sont déconseillés!

Les antioxydants comme bouclier de protection

On dit des substances végétales secondaires qu'elles ont un effet antioxydant. Les antioxydants peuvent empêcher les processus d'oxydation et transformer les radicaux libres en un état stable.

Les radicaux libres sont des atomes ou des molécules très réactifs, c'est-à-dire qui réagissent facilement avec d'autres composés chimiques. Leur formation est déclenchée par exemple par le tabagisme, les rayons UV (lumière du soleil), l'ozone, les impuretés chimiques de l'air ou des aliments.

Les radicaux libres représentent un danger parce qu'ils déclenchent des réactions en chaîne : À partir d'un seul radical libre, de nombreux autres peuvent se former les uns après les autres et endommager ou détruire des structures importantes du corps. Cette réaction en chaîne entraîne ce que l'on appelle le *stress oxydatif*.

Comment mettre plus de phytonutriments dans votre assiette :

- **Mangez varié et coloré.**
- **Donnez la préférence aux fruits et légumes de saison.**
- **Combinez différentes sortes de légumes et de fruits.**
- **Mangez régulièrement des fruits et des légumes crus.**
- **Consommez également des fruits et légumes cuits, rôtis ou à la vapeur.**
- **Utilisez régulièrement des herbes aromatiques.**
- **Les pommes de terre, les légumineuses et les produits à base de céréales complètes devraient se retrouver régulièrement dans votre assiette.**
- **Mangez chaque jour 20 à 30 grammes de noix ou de graines.**
- **Au lieu de pain et petits pains blancs, choisissez plutôt des produits à base de céréales complètes.**
- **Les compléments alimentaires contenant des phytonutriments sont inutiles - savourez plutôt des aliments frais et croquants au lieu d'avaler des pilules !**

Les radicaux libres hautement réactifs peuvent modifier les membranes cellulaires, les protéines et les enzymes modifiés peuvent endommager le patrimoine génétique et sont impliqués dans le processus de vieillissement. L'attaque des radicaux libres sur les acides gras insaturés contribue à l'apparition de l'artériosclérose (calcification des vaisseaux). On pense que le stress oxydatif est impliqué dans le développement de cancers, des maladies du système immunitaire et des maladies rhumatismales et neurodégénératives.

Outre les vitamines C et E et l'oligo-élément sélénium, de nombreux phytonutriments tels que les caroténoïdes, les polyphénols et les sulfures font partie des antioxydants.

Les fruits et légumes frais fournissent des antioxydants en grande quantité.

En résumé

Celui qui mange chaque jour „un arc-en-ciel“ et remplit son assiette de beaucoup de fruits et légumes frais et colorés n'a donc pas besoin de préparations de vitamines ou de compléments alimentaires contenant des phytonutriments!

Sylvie Paquet
Diététicienne-Licenciée en Nutrition

Quoi ?	Où? (exemples)	Quels effets sur l'homme ?
Flavonoïdes	Pommes, poires, raisins, cerises, baies, oignons, chou vert, soja, thé noir et vert	Réduction du risque de maladies cardio-vasculaires, de cancers
Glucosinolates	Chou, radis, cresson, radis, moutarde	Réduction du risque de cancer
Caroténoïdes	Carottes, chou vert, tomates, poivrons, épinards, citrouille, melons, abricots	Réduction du risque de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de syndrome métabolique, de modifications vasculaires, de maladies oculaires liées à l'âge
Monoterpènes	Cumin, carottes, tomates, citrons, menthe poivrée	Réduction du risque de cancer, réduction du taux de cholestérol (résultats d'essais en laboratoire)
Acides phénoliques	Produits à base de céréales complètes, café, thé, noix	Réduction du risque de cancer
Phytoestrogènes	Graines de lin, son de blé, soja, légumineuses	Réduction de la tension artérielle, éventuellement protection contre certains cancers, les maladies cardiovasculaires, la perte de densité osseuse.
Phytostérols	Soja, graines de lin, légumineuses	Réduction du taux de cholestérol, lien avec les maladies cardio-vasculaires
Saponines	Pois chiches, sésame, soja, noix, légumineuses	Réduction du risque de cancer, antibiotique (résultats d'essais en laboratoire)
Sulfures	Poireaux, ail, oignon, ciboulette	Réduction du risque de cancer

Driving change for sustainable, long-term impact

Learn about our **commitment**



Bringen Sie Farben auf den Teller - essen wie ein Regenbogen

Isst man nach dem Regenbogenprinzip, nimmt man Obst und Gemüse in jeder Farbe des Regenbogens zu sich, also Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau und Lila. Hinzu kommen dann noch Gemüse- und Obstsorten, die weiß und braun sind. Denn mit Obst, Gemüse, Nüssen, Kräutern, Kartoffeln und Hülsenfrüchten freut sich der Körper nicht nur über Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, in diesen Lebensmitteln steckt noch etwas Entscheidendes: sekundäre Pflanzenstoffe. Erfahren Sie, wie Sie diese gesunden Pflanzenstoffe auf sehr schmackhafte Weise für sich nutzen können.

Was versteht man unter „sekundären Pflanzenstoffen“?

Bislang sind etwa 100.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe bekannt, wobei ca. 10.000 in der menschlichen Nahrung vorkommen. Der Begriff sekundäre Pflanzenstoffe umfasst somit eine Vielzahl chemisch sehr unterschiedlicher Verbindungen, die hauptsächlich in Pflanzen vorkommen. Den Pflanzen dienen sie als Farbstoffe und als Abwehrstoffe gegen Fress-Feinde, aber auch als Wachstums-, Lock- und Schutz-Stoffe.

Welche Auswirkungen haben diese „Stoffe“ auf unseren Körper?

Viele Studien haben gezeigt, dass sekundäre Pflanzenstoffe zahlreiche Eigenschaften besitzen, die die Gesundheit fördern. Wer täglich pflanzliche Lebensmittel isst, nimmt automatisch sekundäre Pflanzenstoffe zu sich und schützt so aktiv seine Gesundheit. Denn die sekundären Pflanzenstoffe verringern das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und verschiedene Krebsarten.

Einige sekundäre Pflanzenstoffe können dazu beitragen, erhöhte Blutfett-Werte wieder in Balance zu bringen, andere verbessern die Funktion der Blutgefäße oder senken den Blutdruck. Sie haben eine entzündungshemmende Wirkung und schützen vor Bakterien. Zu den Gruppen sekundärer Pflanzenstoffe, die für uns wichtig sind, gehören Karotinoide, Flavonoide, Glukosinolate, Phytoöstrogene, Phytosterine, Phenol-Säuren, Protease-Hemmer, Sulfide, Saponine und Monoterpene (siehe Tabelle).



Ernährungswissenschaftler, wie z.B. die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehlen daher einen täglichen Verzehr von Obst und Gemüse, sowie weiterer pflanzlicher Lebensmittel, um eine gute Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen sicherzustellen, auch wenn es derzeit noch keine Mengeneempfehlungen gibt.

Sinnvoll essen gegen Bluthochdruck, Krebs und andere Krankheiten

Zahlreiche Studien beschäftigen sich mit Einflüssen der sekundären Pflanzenstoffe auf die Gesundheit:

- Bekannt ist z.B. die Cholesterin-senkende Wirkung von Phytosterolen. Spezielle Margarine mit einem



hohen Anteil an Phytosterolen senken nachweislich den Cholesterinspiegel. Diese Margarinen sind allerdings nur bei einem tatsächlich erhöhten Cholesterinspiegel sinnvoll und sollen nicht zusammen mit einem Cholesterin-senkenden Medikament benutzt werden. Die Margarine rein vorbeugend zu konsumieren, bringt keinen nennenswerten Nutzen.

- Positiv auf den Blutdruck können bei gesunden Menschen Isoflavone aus Sojaprodukten wirken.
- Im Hinblick auf verschiedene Krebs-Erkrankungen wirken einige sekundäre Pflanzenstoffe vorbeugend. Das gilt z. B. für Obst- und Gemüse-Sorten, wie Beeren und Zitrusfrüchte, Äpfel, Melonen, Mangos, Tomaten, Spinat, Blattsalate, Kohlgemüse, Zwiebeln und Knoblauch.

- Einen Schutz vor unterschiedlichen Krebs-Erkrankungen können auch Karotinoid-haltige Gemüse- und Obst-Sorten wie Paprika, Tomaten, Möhren, Spinat, Grünkohl, Aprikosen und Melonen bieten. Allerdings wird von Nahrungs-Ergänzungsmitteln auf Basis von Karotinoiden abgeraten!

Antioxidantien als Schutzschild

Sekundären Pflanzenstoffen wird nachgesagt, dass sie antioxidativ wirken. Antioxidantien können Oxidations-Prozesse verhindern und überführen *freie Radikale* in einen stabilen Zustand.

Freie Radikale sind Atome oder Moleküle, die hochreaktiv sind, also leicht mit anderen chemischen Verbindungen reagieren. Ihr Entstehen wird z. B. ausgelöst durch Rauchen, UV-Strahlen (Sonnenlicht), Ozon, chemische Verunreinigungen in der Luft oder aus Nahrungsmitteln.

Von freien Radikalen geht eine Gefahr aus, weil sie Ketten-Reaktionen auslösen: Aus einem einzigen freien Radikal können nacheinander zahlreiche weitere entstehen, die wichtige Körper-Strukturen schädigen oder zerstören. Infolge dieser Kettenreaktion entsteht der sogenannte *oxidative Stress*.

Hochreaktive freie Radikale können Zellmembranen verändern, Proteine, Enzyme können das Erbgut schädigen und sind am Alterungsprozess beteiligt. Der Angriff freier Radikale an ungesättigte Fettsäuren trägt zur Entstehung von Arteriosklerose (Gefäßverkalkungen) bei. Man vermutet, dass der oxidative Stress an der Entstehung von Krebs, Erkrankungen des Immunsystems und auch rheumatischen und neurodegenerativen Erkrankungen beteiligt ist.

So bringen Sie mehr sekundäre Pflanzenstoffe auf Ihren Teller:

- Essen Sie abwechslungsreich und farbenfroh.
- Geben Sie saisonalem Obst und Gemüse den Vorzug.
- Kombinieren Sie verschiedene Gemüse- und Obst-Sorten.
- Essen Sie Obst und Gemüse regelmäßig roh.
- Genießen Sie Obst und Gemüse auch gekocht, gebraten oder gedünstet.
- Verwenden Sie regelmäßig frische Kräuter.
- Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Vollkorn-Produkte sollten regelmäßig auf Ihren Teller kommen.
- Essen Sie täglich 20 bis 30 Gramm Nüsse oder Samen.
- Anstelle von weißem Brot und Brötchen, wählen Sie besser Vollkornprodukte.
- Nahrungs-Ergänzungsmittel mit sekundären Pflanzenstoffen sind unnötig – genießen Sie lieber Knackfrisches, statt Pillen zu schlucken!

Neben den Vitaminen C und E sowie dem Spurenelement Selen gehören viele sekundäre Pflanzenstoffe wie Karotinoide, Polyphenole und Sulfide zu den Antioxidantien. Frisches Obst und Gemüse liefert Antioxidantien in großen Mengen.

Ergänzungsmittel mit sekundären Pflanzenstoffen! (Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE).

Sylvie Paquet
Diététicienne-Licenciée en Nutrition

Zusammengefasst

Wer also täglich „einen Regenbogen“ isst und seinen Teller mit vielem frischem und buntem Gemüse und Obst füllt, braucht keine Vitaminpräparate oder Nahrungs-

Quellen:

Diabetes Journal 5-2022

DGE: Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit – Eine Aktualisierung anhand des Ernährungsberichts 2012

www.fitundgesund.at/essen-nach-den-regenbogenfarben

Name	Enthalten in (Beispiele)	Wirkung auf den Menschen
Flavonoide	Äpfel, Birnen, Trauben, Kirschen, Beeren, Zwiebeln, Grünkohl, Soja, schwarzer und grüner Tee	Risiko-Reduktion für Herz-Kreislauf Erkrankungen, Krebs Erkrankungen
Glukosinolate	Kohl, Radieschen, Kresse, Rettich, Senf	Risiko-Reduktion für Krebs-Erkrankungen
Karotinoide	Karotten, Grünkohl, Tomaten, Paprika, Spinat, Kürbis, Melonen, Aprikosen	Risiko-Reduktion für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs-Erkrankungen, Metabolisches Syndrom, Gefäß-Veränderungen, Alters-bedingte Augen-Krankheiten
Monoterpene	Kümmel, Karotten, Tomaten, Zitronen, Pfefferminze	Risiko-Reduktion für Krebs-Erkrankungen, Reduktion der Cholesterin-Werte (Ergebnisse aus Labor-Versuchen)
Phenolsäuren	Vollkorn-Produkte, Kaffee, Tee, Nüsse	Risiko-Reduktion für Krebs-Erkrankungen
Phytoöstrogene	Leinsamen, Weizenkleie, Soja, Hülsenfrüchte	Reduktion des Blutdrucks, möglicherweise Schutz vor Krebs-Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Knochendichte-Verlust
Phytosterine	Soja, Leinsamen, Hülsenfrüchte	Reduktion der Cholesterin-Werte, Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Saponine	Kichererbsen, Sesam, Soja, Nüsse, Hülsenfrüchte	Risiko-Reduktion für Krebs-Erkrankungen, antibiotisch (Ergebnisse aus Labor-Versuchen)
Sulfide	Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Schnittlauch	Risiko-Reduktion für Krebs-Erkrankungen

Quelle: DGE: Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit. Watzl und Rechkemmer 2004, Watzl 2008, Watzl 2012)

Poke bowl coloré

Par personne :

- +/- 200 g de légumes colorés froids de saison (crudités, cuidités*)
- Légumes de saison : carottes, panais, betteraves, épinards, choux rouge, choux blanc, choux de Bruxelles, blettes, céleri-rave, salsifis, poireau, mâche, endives, rutabaga, pomme, poire, orange et autres agrumes...
- Source de féculents : +/- 60g de pain complet ou multicéréales ou 150g de pommes de terre ou de patates douces, ou 50 g féculents pesés secs avant cuisson (ou pesés après cuisson : environ 100g de semoule ou 150g de pâtes ou de riz ou de quinoa cuits)
- Source de protéines : 80g à 125g de viande ou volaille ou poisson ou crustacés ou 2 œufs cuits durs ou environ 60 à 100g de feta ou mozzarella ou tofu/tofu fumé ou 150-200g de légumes secs cuits égouttés (fèves, lentilles, pois chiches, flageolets...)
- Assaisonnement au choix : épices (curry, curcuma, paprika, cumin, poivre ...), herbes fraîches (persil, coriandre, fines herbes, basilic, persil plat ...), une cuillère à soupe de graines germées (alfalfa ou betterave, ou luzerne ...), une cuillère à soupe de graines ou fruits secs oléagineux concassés voire grillés (noix, amandes, noisettes, pignons de pin, graines de courges, de chia, de lin ou de tournesol) ou d'algues.
- Sauce : une cuillère à soupe d'huile, 1/2 cuillère à soupe de vinaigre, quelques gouttes de citron, une cuillère à café de sauce soja ou selon les goûts une sauce à base de moutarde et lait fermentés ou crème allégée.

*légumes cuits ou stérilisés
consommés froids ou en vinaigrette

Choisir des légumes de différentes couleurs, les nettoyer, laver, râper ou couper en fins bâtonnets ;

Cuire si besoin les cuidités à la vapeur ou avec un peu d'huile d'olive, réserver au frais ;

Cuire à l'eau bouillante le féculent choisi, égoutter, réserver au frais ;

Préparer la source de protéines choisie et la réserver au frais ;

Disposer harmonieusement les aliments dans un joli bol ;

Garnir et assaisonner d'herbes fraîches, épices...

Napper de 1 à 2 cuillères à soupe de sauce.

Bonne dégustation !



Regenbogen-Pizza

Zutaten für 4 Portionen :

- 150 g tiefgekühlter Blattspinat (aufgetaut)
- 1 Möhre
- 60 g Rotkohlblatt
- 1 Spitzpaprikaschote
- 250 g Magerquark
- 300 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Bearbeiten
- 50 ml Milch (3,5 % Fett)
- 50 ml Olivenöl
- 2 TL Backpulver
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 30 g Mais (2 EL; Dose)
- 125 g Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)



Quelle: EatSmarter.de

Zubereitung :

1. Spinat abtropfen, Möhren und Rotkohlblätter in feine Scheiben schneiden. Paprikaschote in feine Streifen schneiden.
2. Für den Pizzateig: 150 g Quark mit Mehl, Milch, Öl, Backpulver und Ei in einer Schüssel zügig zu einem Teig verkneten. Teig mit einem bemehlten Nudelholz auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu einem großen Kreis ausrollen.
3. Pizzaboden gleichmäßig mit restlichem Quark bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern bestreuen. Gemüse von außen nach innen ringförmig darauf verteilen: ganz außen Spinat, dann Rotkohl, rote Paprika, Möhren und innen Mais. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf das Gemüse geben.
4. Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) auf der untersten Schiene 10 Minuten backen. Temperatur auf 220 °C Umluft erhöhen und die Pizza in weiteren 10 Minuten fertig backen.



VOTRE PARTENAIRE SANTÉ POUR TOUTES LES GÉNÉRATIONS



SOINS À DOMICILE 24/7

RÉSIDENCES SENIORS

FOYERS DE JOUR



LITS DE VACANCES

NUETS PÄIPERLÉCK

ROUDE KNAPP
TÉLÉALARME



Päiperléck
S.à r.l.
Aides et Soins à Domicile - Résidences Seniors

Tel.: 24 25 • www.paiperleck.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région

Nei Mataarbechter an der Maison du Diabète

Léif Lieser,

Mäin Numm ass Jessica Durbach an ech verstärke säit dem 1. November d'Ekipp vun der Maison du Diabète. Hei wäert ech an de nächste Méint dem Sylvie Paquet zur Säit stoen a souvill wei méiglech vun him léieren, fir an Zukunft seng Relève als Chargée ze iwwerhuelen.

No menger Grondausbildung am Enseignement hunn ech a Frankräich zu Lyon mäi Master an der Gesondheetsfërderung an Erzéiung gemaach, an deem Beräich hunn ech dann och di lescht Joren geschafft.

Ech hunn zwou Kazen an a menger Fräizäit liese, lafen a beweegen ech mech vill. Ech iessen och gär, oder ech verbréngen Zäit mat menger grousser Famill.

Fir mech steet d'Wuelbefannen vun all eise Memberen, hirem Ëmfeld an och soss all Ménsch, dee mat Diabetes leeft, am Mëttelpunkt ! Falls dir also Iddien, Ureegungen oder Umierkungen fir eis Aarbecht oder eis Angeboter an der Maison du Diabète hutt, géing ech mech freeën, wann Dir lech bei mir mell!t!

Ech freeë mech fir jidderee vun lech deen ech scho begéint hunn, a si gespaant fir déi Aner an Zukunft kennen ze léieren !

Chers lecteurs,

Je m'appelle Jessica Durbach, et depuis le 1 novembre je renforce l'équipe de la Maison du Diabète. Pendant les prochains mois, je vais assister Sylvie Paquet pour apprendre le plus possible, afin de pouvoir prendre la relève du rôle de la chargée de direction à l'avenir.

Après ma formation initiale dans l'enseignement, je suis



partie à Lyon pour faire mon Master en Education et Promotion pour la Santé, le domaine dans lequel j'ai pu travailler pendant les dernières années.

J'ai deux chats et pendant mon temps libre j'aime bien lire, courir, bouger et manger ou passer du temps avec ma grande famille.

Pour moi, le bien-être de tous nos membres, de leur entourage et toute autre personne qui vit avec le diabète est le plus important. Si vous avez des idées, des suggestions ou des remarques concernant notre travail ou nos services de la Maison du Diabète, je serai ravie de les entendre!

Je me réjouis de tous ceux d'entre vous que j'ai déjà pu rencontrer et je suis impatiente de faire la connaissance des autres membres!

Le Diabète ? vous concerne *



Association
Luxembourgeoise
du Diabète

ALD

Maison du
Diabète



>> Intéressés ?

Alors contactez - nous !



* www.ald.lu

* T: 48 53 61

* E: info@ald.lu



>> La Maison du Diabète est à votre disposition

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

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

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



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



Nei Mataarbechter an der Maison du Diabète

Leif Alleguer,

Ech sinn d'Kerstin Haller, a säit dem 1. Oktober däerf ech d'Equipe vun der Maison du Diabète als Infirmière an der Berodung vu Leit mat Diabetes ënnerstëtzen.

An de leschten 20 Joer, konnt ech Erfarungen als Infirmière sammelen, haaptsächlech am Beräich „Soins a domicile“. D'Begleedung vu Leit mat Zocker war ëmmer ee groussen Deel vun menger Aarbecht, an ech si frou dat ganz elo zesumme mam Martine Tavernier haaptberufflech kënnen ze maachen.

A menger Fräizäit verbréngen ech vill Zäit mat menger Famill, mat Beweegung a mat Liesen. Ech freeë mech, lech no a no kennen ze léieren an op eng gutt Zesummenaarbecht!

Chers tous,

Je suis Kerstin Haller, infirmière et depuis le 1 octobre j'ai le plaisir de soutenir l'équipe de la Maison du Diabète dans ses consultations des personnes avec un diabète.

Durant les dernières 20 années, j'ai pu faire de nombreuses expériences en tant qu'infirmière, surtout dans le domaine des soins à domicile. L'accompagnement des personnes avec un diabète a toujours représenté une grande partie de mon travail, et je suis ravie de pouvoir le faire maintenant en tant qu'activité principale aux côtés de Martine Tavernier.

Pendant mon temps libre, je passe beaucoup de temps avec ma famille, à bouger et à lire. Je suis impatiente de faire peu à peu votre connaissance et je me réjouis d'une bonne collaboration !



Weltdiabetesdag 2022



Dëst Joer wor eisen traditionnelle Marsch vun den 10 000 Schrëtt zu Housen ganz am Zeechen vu „regional a saisonal“, mat Animatioune fir Grouss a Kleng, zesumme mat der Ecole du Goût, an engem Fitness-Buffer, préparéiert vum Restaurant Robbesscheier.

Säit laangem huet d'Wieder mol nees eng Kéier matgespillt, a mir hunn eis gefreet, datt 440 Leit, dovun 165 Kanner aus dem Cycle 3 vun Housen matgaange sinn.

Dofir soe mir nach eng Kéier en härerleche Merci un all déi Leit, di eis dobäi ënnerstëtzt a gehollef hunn:

- all eis benevole Mataarbechter, fir hir Hëllef vir, während a nom Marsch
- der ganzer Equipe vun de « Schlännerflitzer Houschent » fir hir wäertvoll Ënnerstëtzung an der Organisatioun vun de verschiddegen Tier an den Aschreiwungen
- der Equipe vun der Ecole du Goût vum Naturpark fir d'Animatioun, dem Atelier thérapeutique Hondsburren fir d'Wonnerbaren an dem Cactus fir d'Uebst.







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^o
All Dag ass e gudden Dag



journée mondiale du diabète
14 Novembre

Weltdiabetesdag 2022

Soirée-conférences « 5 voix pour parler du diabète » an der Coque

Maison du Diabète **ALD** **journée mondiale du diabète** **SLD**
14 Novembre **Société Luxembourgeoise de Diabétologie**

Soirée-conférences

5 voix pour parler du diabète

Lundi, 14 novembre 2022
à partir de 18.00 heures
Amphithéâtre de la Coque
2, rue Léon Hengen L-1745 Luxembourg

Renseignements et inscription: **Association Luxembourgeoise du Diabète**
Tel: 48 53 61 info@ald.lu www.ald.lu



Un grand merci à toutes les firmes pour leur participation et leur soutien financier lors de notre soirée-conférences.



Agenda



Februar
20

Rencontre: 14:00 - 16:00
Kaffisstuff / Pause Café

Februar
22

Cours : 10:00 – 12:00
Unterzucker-(k)eine Gefahr ? /
Hypoglycémie: danger ou non ?

März
01

Cours : 14 :00 - 16 :00
Mein Typ-2-Diabetes im Alltag /
Bien gérer mon diabète de type 2
(8 Treffen/séances)

März
06

Cours : 14 :00 - 16 :00
Clever frühstücken / Petit déjeuner malin

März
13

Cours : 18 :00 – 21 :00
Diabetes und Neuropathie /
Diabète et neuropathie

März
20

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

März
28

Assemblée générale de l'ALD

März
29

Cours de cuisine : 17:30 – 20 :30
Ostermenü / Menu de Pâques

In Memoriam

Madame Josée FABER
Madame Margot WOLTER
Monsieur Juan HURTADO
Monsieur Francesco RINALDIS
Monsieur Marc WALESCH



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



#entredebonnesmains
#ingoodhands
#ingutenHänden
#emboasmãos
#aguddenhänn

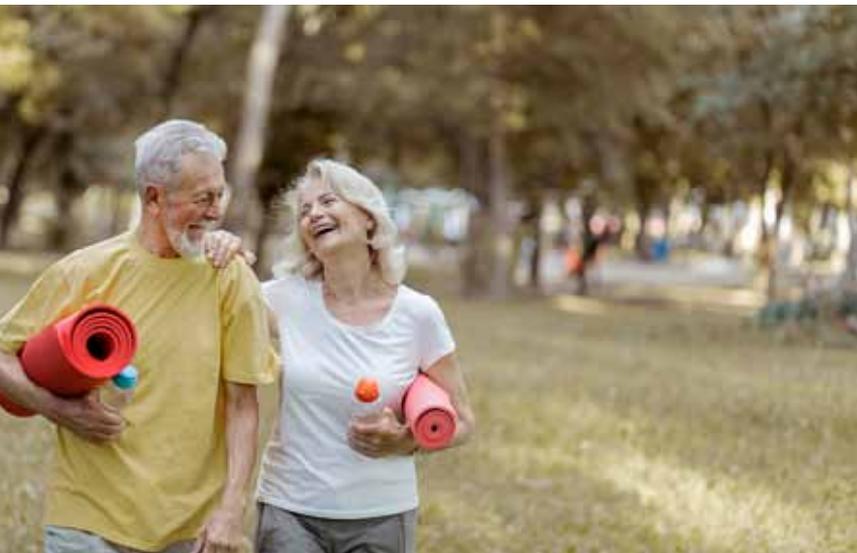


zanter méi wéi 20 Joer

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

Importância da atividade física, do sono, do repouso e da descontração na diabetes tipo 2

A atividade física (AF) é essencial para combater o sedentarismo, para promover a saúde e aumentar os índices de qualidade de vida, independentemente da idade da pessoa que a pratica. Na diabetes é essencial também para um bom controlo da glicemia.



A educação física escolar tem como objetivo promover a literacia motora das crianças e dos jovens. Infelizmente não é sempre bem-sucedida em todos os casos e isso faz com que não haja sempre uma boa relação entre as pessoas e o movimento e que haja nalguns casos uma grande adversidade à realização de qualquer tipo de movimento. A pandemia também não ajudou a que este aspeto mudasse, pelo contrário, em muitos casos piorou. É por isso fundamental que a mudança venha de si e da sua vontade.

«A inatividade física tem sido identificada como um dos fatores de risco mais importantes para o desenvolvimento da diabetes tipo 2. 90% dos casos de diabetes tipo 2 podem ser atribuídos a uma combinação de inatividade física, excesso de peso e problemas alimentares.»

Barry, Gondstein & Dirk Muller-Wieland, 2008

Quando se menciona que a atividade física é importante no dia-a-dia de uma pessoa com diabetes não se pretende que as pessoas sejam atletas, mas que se mexam de acordo com as suas capacidades e necessidades

«Alguma atividade é melhor que nenhuma e mais atividade, até determinado ponto, é melhor que uma quantidade menor dessa atividade.»

Balady, Gary (ASCM, 2000)

Todas as brincadeiras que promovam movimento são válidas, o desconforto será reduzido. Cada pessoa deverá encontrar atividades que goste e que a estimulem a mexer-se. Pode ser algo que seja comum fazer-se como: caminhadas, natação ou danças, aulas de grupo ou treinos personalizados ou podem ser outras atividades menos comuns. A sua criatividade pode ajudá-lo a encontrar a atividade que @ faz feliz e @ faz sentir bem.

A Organização Mundial de Saúde recomenda 150 minutos de AF por semana, em que no mínimo deveriam ser períodos de no mínimo 10 minutos.

Pessoalmente aconselho-@ a estabelecer objetivos que sejam facilmente mensuráveis, que estabeleça a forma de os controlar e que escreva. É difícil assumir uma rotina e fácil de a perder, pelo que se escrever pode responsabilizá-l@ mais para o cumprimento dos seus objetivos. Estabeleça o seu objetivo e a forma como pretende contabilizar e comece já hoje a determinar o tempo, os passos, a distância (até Pokémons), ou outra forma mais criativa.



O sono e o repouso também são essenciais para ter mais energia, melhor concentração, melhor memória e maior esperança de vida. Normalmente um adulto deverá dormir 7 a 9 horas por noite para restabelecer completamente a sua energia. Como pessoas diferentes que somos também temos diferenças na forma como reagimos e como nos restabelecemos, pelo que o melhor é analisar o número de horas que dorme e a forma como se sente (pode ler mais informações sobre o sono no site: www.apsono.com). O corpo habitua-se rapidamente à inatividade, pelo que é fundamental refletir os seus objetivos relativamente às horas de AF, de sono e para as suas necessidades de repouso.

Para promover boas noites de sono deve passar pelo menos 20 minutos do seu dia ao ar livre, evitar a utilização de ecrãs antes de adormecer e criar um ambiente de escuridão total para o seu repouso.

Como já foi referido em números anteriores, o stress também fará com que o controlo da sua glicemia seja mais difícil. Tente relaxar, tendo tempo para si. Faça atividades que goste e que o façam sentir-se bem, as emoções positivas e o otimismo ajudam a resolver os problemas. Veja-os como um desafio e treine os seus pensamentos positivos.

Faço votos para que em 2023:

- organize o seu tempo e o despenda em atividades que lhe permitam melhorar a sua qualidade de vida,
- tire tempo para se exercitar, anotando o que vai fazendo,
- durma o suficiente, priorizando as suas obrigações,
- relativize o que lhe vai acontecendo,
- e acima de tudo seja feliz.

Catarina Andrade
Professora de Educação Física



Renversante, la mesure de la glycémie

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

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



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



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



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

ACCU-CHEK®