

02/2025

Association
Luxembourgeoise
du Diabète

Périodique

paraît 4 fois/an

Prix: 5€

Gratuit pour les
membres de l'ALD

ald

association
luxembourgeoise
du diabète



Global Health

Aus der Wëssenschaft

Le diabète :
un kaléidoscope
d'inégalités

Gesond lessen

Diabetes und
Ernährungstrends
weltweit

Internes aus der ALD

Marcher :
l'arme secrète
contre le diabète !

Sommaire

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

Aus der Wëssenschaft

Le diabète : un kaléidoscope d'inégalités	5
Diabetes: ein Kaleidoskop der Ungleichheiten	9
Femmes et diabète : Quand le genre influence prévention et soins	13
Frauen und Diabetes: Wenn Geschlecht die Prävention und Behandlung beeinflusst	17

Gesond lessen

Diabète et tendances alimentaires dans le monde	23
Diabetes und Ernährungstrends weltweit	26

Rezeptsäit

Flammekueche rapide et légère	30
Mexikanische Quinoa Bowl	31

Internes aus der ALD

Marcher : l'arme secrète contre le diabète !	33
Molconcours FLMP : Meng schéinst Wanderung	34
Wandern: Die Geheimwaffe gegen Diabetes!	35

Projets ALD au Mali

L'ALD soutient la prise en charge des enfants et des jeunes adultes atteints de diabète de type 1 au Mali	37
--	----

Vu Mënsch zu Mënsch – Diabeetes hautno

Interview mit Yanis Griso	40
---------------------------------	----

Impressum

Comité de rédaction:	Andrade Catarina, Dell'Aera Sabrina, Durbach Jessica, Haller Kerstin, Keipes Marc, Kinsoen Françoise, Paquet Sylvie, Sancho Elisabete, Schmit Alexandra, Schumacher Delphine, Tavernier Martine La rédaction n'est pas responsable du contenu des annonces publicitaires.
Éditeur:	Association luxembourgeoise du diabète a.s.b.l. 143, rue de Mühlenbach - L-2168 Luxembourg Tél.: 485361 C.C.P. IBAN LU95 1111 0215 7238 0000 Agrément SANTE 2019/03
Layout:	Caroline Graas
Impression:	Service imprimerie, Ateliers du Tricentenaire
Tirage:	1400 exemplaires
Photo couverture:	istock
Photos:	ALD, istock

Editorial



Dës Editioun steet ganz am Zeeche vun der globaler Gesondheet.

Deen éischten Artikel beliicht den Diabeetes an deene verschiddene Regiounen vun der Welt. Wéi eng Ongläichheete bestinn a wéi wirken se sech aus.

Ongläichheete ginn et och tëschent de Geschlechter. Dofir beschreift deen zweeten Artikel d'Situatiounen vun de Frae mat Diabeetes op der ganzer Welt.

An eiser Rubrik iwwer Gesond lessen, analyséiere mir d'Essverhalten op eisem Planéit, a wat fir en Impakt di verschidden Esskulturen op den Diabeetes kënnen hunn. Passend dozou, fannt dir och e puer Rezepten.

Säit Joren huet d'ALD ee Partenariat mat der FLMP, der Lëtzebuerger Wanderfederatioun. Wisou a wéi eng extra Aktioun se sech fir dëst Joer ausgeduecht hunn, fannt dir bei Internes.

Am Kader vun eisem Projet am Mali, weist en Artikel wat eise Partner, d'ONG Santé Diabète dank der Ënnerstëtzung vun der ALD alles konnt erreechen.

An an eiser neier Rubrik „Vu Mënsch zu Mënsch – Diabeetes hautno“ stelle mir lech eng Persoun fir déi hier Passioun a vollen Zich auslieft.

Cette édition est entièrement placée sous le signe de la santé globale.

Le premier article met en lumière le diabète dans les différentes régions du monde. Quelles inégalités existent et quels en sont les impacts ?

Des inégalités existent également entre les genres. C'est pourquoi le deuxième article décrit la situation des femmes vivant avec le diabète à travers le monde.

Dans notre rubrique sur l'alimentation saine, nous analysons les différents modes alimentaires sur notre planète et l'impact qu'ils peuvent avoir sur le diabète. En complément, vous découvrirez quelques recettes assorties.

Depuis des années, l'ALD entretient un partenariat avec la Fédération de la marche populaire FLMP. Dans la rubrique Internes, vous découvrirez pourquoi et quelle action spéciale ils ont imaginée pour cette année.

Dans le cadre de notre projet au Mali, un article illustre les actions que de notre partenaire, l'ONG Santé Diabète, a pu réaliser grâce au soutien de l'ALD.

Dans notre nouvelle rubrique « D'une personne à l'autre : le diabète à fleur de peau », nous vous présentons une personne qui vit pleinement sa passion.



conçu pour
vous offrir
toujours plus

PLUS DE CONFORT[†]

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

PLUS DE TEMPS D'ACTIVITÉ

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

SANS PIQÛRE AU DOIGT* ET SANS SCAN*

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

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

dexcomG7

Rendez-vous sur **Dexcom.com**
pour en savoir plus.

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

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

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

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

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

Le diabète : un kaléidoscope d'inégalités

Le diabète est souvent perçu comme une maladie purement médicale, gérable à travers un suivi médical et un mode de vie adapté. Pourtant, sa prévention, son incidence et sa gestion sont largement influencées par de nombreux facteurs qui vont bien au-delà du simple aspect biologique. La santé mentale, la santé physique, l'éducation, le statut socio-économique et l'accès aux soins sont autant de déterminants qui conditionnent l'évolution du diabète à l'échelle individuelle et sociétale.

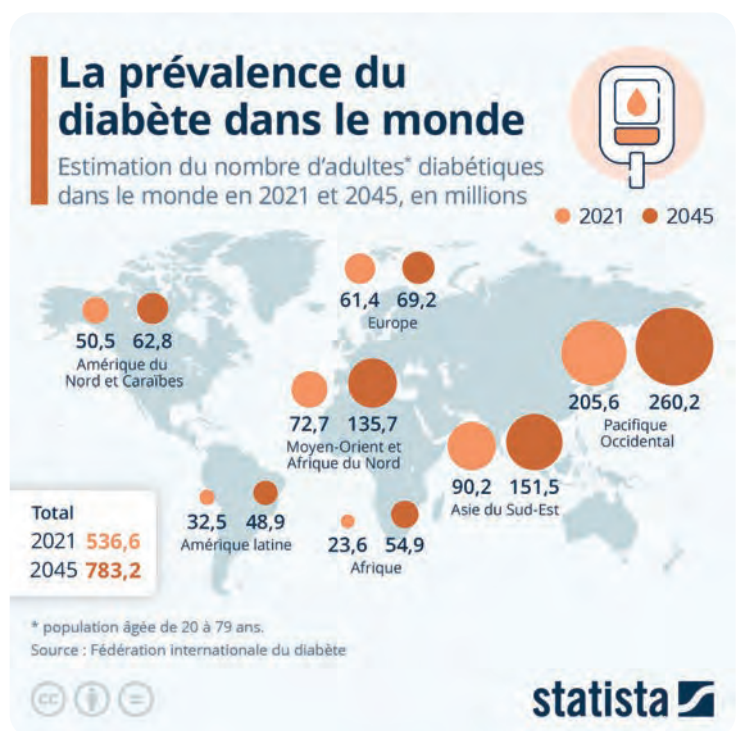
Au niveau mondial, ces facteurs contribuent à des disparités significatives dans l'incidence et la prise en charge du diabète. Les inégalités de santé sont omniprésentes, et le diabète ne fait pas exception. Loin d'être une maladie „équitable“, il reflète et exacerbe les disparités sociales existantes.

Une prévalence inégale à travers le monde

Le risque de développer un diabète de type 2 est directement lié à plusieurs facteurs environnementaux et sociétaux. L'accès à une alimentation saine et abordable, la disponibilité d'espaces favorisant l'activité physique, ainsi que la présence de systèmes de santé fonctionnels sont autant d'éléments influençant la prévalence de cette maladie.

En 2021, la prévalence mondiale du diabète était estimée à 10,5 %, soit 537 millions de personnes, avec des projections atteignant 11,3 % (640 millions) en 2030. Cette prévalence est plus élevée dans les zones urbaines (12,8 %) que dans les zones rurales (8,3 %), ainsi que dans les pays à revenu élevé (10,4 %) comparé aux pays à faible revenu (4,0 %).

Certaines régions affichent des taux particulièrement élevés. En 2021, les taux comparatifs de prévalence du diabète les plus élevés étaient signalés au Pakistan (30,8 %), en Polynésie française (25,2 %) et au Koweït (24,9 %).



La santé mentale et le diabète

Le lien entre diabète et santé mentale est bien documenté. La „**détresse liée au diabète**“ (*diabetes distress*) décrit le stress émotionnel associé à la gestion quotidienne de la maladie.



De récentes études montrent qu'au niveau mondial, 77 % des personnes vivant avec un diabète ont souffert d'anxiété, de dépression ou d'un autre trouble de santé mentale à cause de leur diabète. Ainsi, 1 personne sur 4 vivant avec un diabète de type 1, et 1 personne sur 5 vivant avec un diabète de type 2 souffrent de niveaux élevés de détresse liée au diabète.

Ce phénomène varie selon les régions :

- En Inde, le taux atteint 86 %
- En Afrique du Sud, 84 %
- Au Brésil, 80 %

Cela montre que l'épuisement lié au diabète est également influencé par des facteurs géographiques. Une étude récente a également analysé les raisons des émotions négatives en lien avec le diabète. Dans toutes les 7 régions du monde, l'alimentation et le contrôle glycémique sont des sujets de stress majeurs.

Cependant, d'autres préoccupations varient selon les régions :

- Amérique du Nord : le prix de l'insuline
- Amérique latine et Caraïbes : la peur des complications et des maladies liées au diabète

L'importance de l'éducation et de l'alimentation

L'éducation joue un rôle central dans la prévention du diabète de type 2. Un accès limité à l'information sur la nutrition, les habitudes de vie et la gestion de la maladie entraîne un risque accru de complications.

Elle influence également la capacité des patients avec un diabète à adopter des comportements favorables à leur santé. Une meilleure compréhension de la maladie, de ses facteurs de risque et des stratégies de gestion peut réduire son incidence et améliorer la qualité de vie des patients.

En 2021, le nombre de personnes avec un diabète vivant en zones urbaines était de 360 millions, contre 176,6 millions en zones rurales. La prévalence du diabète y était de 12,1 % contre 8,3 % en milieu rural. Cette différence s'explique par un accès inégal à une alimentation saine et à des infrastructures favorisant l'activité physique.

Un accès inégal aux traitements

L'accès aux soins pour les personnes avec un diabète varie considérablement selon les régions. Dans certains pays, les infrastructures de santé sont insuffisantes, rendant difficile l'obtention de diagnostics précoces et de traitements appropriés. En **Afrique**, une proportion significative de la population n'est pas diagnostiquée, ce qui accroît le risque de complications graves.

Au **Luxembourg**, nous avons la chance de bénéficier d'un système de remboursement des traitements, mais ce n'est pas le cas partout. L'insuline, un médicament vital pour les personnes avec un diabète de type 1, reste inaccessible pour des millions de personnes en raison de son coût élevé.

Des efforts internationaux sont en cours pour réduire ces coûts et améliorer la distribution de l'insuline, notamment par des organisations non gouvernementales et des initiatives gouvernementales. Les politiques publiques peuvent atténuer ces inégalités en :

- Régulant les prix des médicaments
- Améliorant les infrastructures de santé
- Encourager l'utilisation de biosimilaires pour rendre l'insuline plus abordable

La question de l'accès équitable à l'insuline et aux soins en diabétologie n'est pas seulement un enjeu de santé publique, c'est une **question de justice sociale**. Rendre les traitements accessibles à tous, quel que soit leur lieu de naissance ou leur niveau de revenu, est une priorité pour réduire les inégalités de santé et améliorer la qualité de vie des millions de personnes touchées par le diabète.



Conclusion

Le diabète, loin d'être une maladie équitable, reflète et amplifie les inégalités socio-économiques et sanitaires à travers le monde.

Pour lutter efficacement contre cette pandémie, il est essentiel d'adopter une approche globale qui :

- Tienne compte des disparités régionales
- Améliore l'accès aux soins
- Renforce l'éducation
- Intègre le soutien psychologique dans les stratégies de prise en charge

Seule une telle approche permettra de réduire l'impact du diabète et de promouvoir une meilleure équité en matière de santé à l'échelle mondiale.

Jessica Durbach



Votre diabète surveillé en toute simplicité.

Le système FreeStyle Libre mesure votre taux de glucose en temps réel et en continu, à tout moment¹, afin que vous puissiez prendre des décisions plus éclairées² quant à votre diabète.

Le progrès continue.

Plus d'information sur myFreeStyle.lu



Découvrez FreeStyle Libre

1. Lors de sa pose, un temps d'attente de 60 minutes est requis pour le démarrage du capteur. **2.** Fokkert, M. BMJ Open Diab Res Care (2019): <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000809>.

Les données et les images sont simulées à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vraies données, ni de vrais patients ou professionnels de la santé.

Les applications FreeStyle Libre ne sont compatibles qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter www.myFreeStyle.lu pour plus d'informations sur la compatibilité des appareils avant d'utiliser les applications. L'utilisation des app FreeStyle Libre peut nécessiter une inscription à LibreView.

© 2025 Abbott. Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre, et les marques commerciales associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. iPhone et App Store sont des marques commerciales d'Apple Inc. Android et Google Play sont des marques commerciales de Google LLC. ADC-108684 v1.0



Diabetes: ein Kaleidoskop der Ungleichheiten

Diabetes wird oft als eine rein medizinische Krankheit angesehen, die durch medizinische Betreuung und einen angepassten Lebensstil beherrschbar ist. Doch seine Prävention, Inzidenz und Behandlung wird weitgehend von vielen Faktoren beeinflusst, die weit über den rein biologischen Aspekt hinausgehen. Psychische und physische Gesundheit, Bildung, sozioökonomischer Status und Zugang zu medizinischer Versorgung sind allesamt Faktoren, die den Verlauf von Diabetes auf individueller und gesellschaftlicher Ebene beeinflussen.

Auf globaler Ebene tragen diese Faktoren zu erheblichen Unterschieden bei der Inzidenz und Behandlung von Diabetes bei. Ungleichheiten im Gesundheitswesen sind allgegenwärtig, und Diabetes bildet da keine Ausnahme. Es handelt sich bei Diabetes keineswegs um eine „faire“ Krankheit, sondern sie spiegelt bestehende soziale Unterschiede wieder und verschärft sie.

Weltweit ungleiches Auftreten

Das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, hängt direkt mit mehreren Umwelt- und Gesellschaftsfaktoren zusammen. Der Zugang zu gesunder und erschwinglicher Nahrung, die Verfügbarkeit von Bereichen, die körperliche Aktivität fördern, sowie das Vorhandensein funktionierender Gesundheitssysteme sind allesamt Faktoren, die die Anzahl der Fälle (Prävalenz) dieser Krankheit beeinflussen.

Im Jahr 2021 wurde die weltweite Prävalenz von Diabetes auf 10,5 % geschätzt, was 537 Millionen Menschen entspricht, wobei die Prognosen für 2030 11,3 % (640 Millionen) erreichen. Die Prävalenz ist in städtischen Gebieten (12,8 %) höher als in ländlichen Gebieten (8,3 %), ebenso in Ländern mit hohem Einkommen (10,4 %) im Vergleich zu Ländern mit niedrigem Einkommen (4,0 %).

Einige Regionen weisen besonders hohe Raten auf. Im Jahr 2021 wurden die höchsten vergleichenden Diabetesprävalenzraten in Pakistan (30,8 %), Französisch-Polynesien (25,2 %) und Kuwait (24,9 %) gemeldet.



Psychische Gesundheit und Diabetes

Der Zusammenhang zwischen Diabetes und psychischer Gesundheit ist gut dokumentiert. **„Diabetes-Distress“** (*Diabetes Distress*) beschreibt den emotionalen Stress, der mit dem täglichen Umgang mit der Krankheit verbunden ist.

Jüngste Studien zeigen, dass weltweit 77 % der Menschen mit Diabetes aufgrund ihres Diabetes unter Angstzuständen, Depressionen oder anderen psychischen Störungen leiden. So leidet jeder vierte Mensch mit Typ-1-Diabetes und jeder fünfte Mensch mit Typ-2-Diabetes unter einem hohen Maß an diabetesbedingter Belastung.

Dieses Phänomen variiert je nach Region:

- In Indien liegt die Rate bei 86 %
- In Südafrika bei 84 %
- In Brasilien bei 80 %

Dies zeigt, dass die Erschöpfung im Zusammenhang mit Diabetes auch von geografischen Faktoren beeinflusst wird. Eine kürzlich durchgeführte Studie analysierte auch die Gründe für negative Emotionen im Zusammenhang mit Diabetes. In allen sieben Regionen der Welt sind Ernährung und Blutzuckerkontrolle wichtige Stressfaktoren.

Andere Sorgen variieren jedoch je nach Region:

- Nordamerika: der Preis für Insulin
- Lateinamerika und Karibik: Angst vor Komplikationen und diabetesbedingten Erkrankungen

Die Bedeutung von Aufklärung und Ernährung

Aufklärung spielt eine zentrale Rolle bei der Prävention von Typ-2-Diabetes. Ein eingeschränkter Zugang zu Informationen über Ernährung, Lebensgewohnheiten und Krankheitsmanagement führt zu einem erhöhten Komplikationsrisiko.

Sie beeinflusst auch die Fähigkeit von Patienten mit Diabetes, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen anzunehmen. Ein besseres Verständnis der Krankheit, ihrer Risikofaktoren und Bewältigungsstrategien kann die Inzidenz verringern und die Lebensqualität der Patienten verbessern.



In vielen Regionen ist das Bewusstsein für Diabetes jedoch unzureichend, was zu einer weit verbreiteten Unkenntnis führt, die für späte Diagnosen und eine erhöhte Sterblichkeit verantwortlich ist.

Im Jahr 2021 lebten 360 Millionen Menschen mit Diabetes in städtischen Gebieten, verglichen mit 176,6 Millionen in ländlichen Gebieten. Die Prävalenz von Diabetes lag bei 12,1% gegenüber 8,3% in ländlichen Gebieten. Dieser Unterschied lässt sich durch den ungleichen Zugang zu gesunder Ernährung und Infrastruktur für körperliche Aktivität erklären.

Ungleicher Zugang zu Behandlungen

Der Zugang zu medizinischer Versorgung für Menschen mit Diabetes ist regional sehr unterschiedlich. In einigen Ländern ist die Gesundheitsinfrastruktur unzureichend, was eine frühzeitige Diagnose und angemessene Behandlung erschwert. In **Afrika** ist ein erheblicher Teil der Bevölkerung nicht diagnostiziert, was das Risiko schwerer Komplikationen erhöht.

In **Luxemburg** haben wir das Glück, ein System zur Rückerstattung von Behandlungskosten zu haben, aber das ist nicht überall der Fall. Insulin, ein lebenswichtiges Medikament für Menschen mit Typ-1-Diabetes, bleibt für Millionen von Menschen aufgrund seiner hohen Kosten unzugänglich.

Internationale Bemühungen, diese Kosten zu senken und die Verteilung von Insulin zu verbessern, werden derzeit insbesondere von Nichtregierungsorganisationen und Regierungsinitiativen unternommen. Die Politik kann diese Ungleichheiten abmildern, indem sie:

- die Arzneimittelpreise reguliert
- die Gesundheitsinfrastruktur verbessert
- die Verwendung von Biosimilars fördert, um Insulin erschwinglicher zu machen

Die Frage des gleichberechtigten Zugangs zu Insulin und zur diabetologischen Versorgung ist nicht nur eine Frage der öffentlichen Gesundheit, sondern auch eine **Frage der sozialen Gerechtigkeit**. Die Behandlung für alle zugänglich zu machen, unabhängig von Geburtsort oder Einkommen, ist eine Priorität, um gesundheitliche Ungleichheiten zu verringern und die Lebensqualität von Millionen von Menschen mit Diabetes zu verbessern.



Fazit

Diabetes ist keine gerechte Krankheit, sondern spiegelt und verstärkt die sozioökonomischen und gesundheitlichen Ungleichheiten auf der ganzen Welt wider.

Um diese Pandemie wirksam zu bekämpfen, ist ein globaler Ansatz erforderlich, der:

- regionale Unterschiede berücksichtigt
- den Zugang zur Gesundheitsversorgung verbessert
- die Bildung stärkt
- psychologische Unterstützung in die Behandlungsstrategien integriert

Nur ein solcher Ansatz wird es ermöglichen, die Auswirkungen von Diabetes zu verringern und weltweit eine bessere gesundheitliche Chancengleichheit zu fördern.

Jessica Durbach



 **40 20 80**

 **info@shd.lu**

 **www.shd.lu**

**Une équipe humaine et compétente
pour vos aides et soins quotidiens
depuis plus de 25 ans**

#entredebonesmains #aguddenhänn #ingutenHänden #emboasmãos

Femmes et Diabète : Quand le genre influence prévention et soins

Le diabète est une affection chronique qui touche des millions de personnes à travers le monde. Cependant l'impact et la gestion de la maladie varient selon le sexe. Chez les femmes, divers facteurs tels que la prévalence de la maladie, sa prévention, ainsi que sa prise en charge seront influencés. Cet article explore ces particularités, en mettant en lumière les épreuves spécifiques que les femmes rencontrent au cours de leur existence. Effectivement, les phases importantes de la vie d'une femme ont une interaction avec le diabète, et réciproquement.

Des risques cardiovasculaires accrus pour les femmes

Même si le diabète de type 2 est plus courant chez les hommes, les femmes courent un risque accru de complications. Plus particulièrement exposées aux affections cardiovasculaires, avec une augmentation de 27% du risque d'accident vasculaire cérébral et de 44% du risque de maladie coronarienne par rapport aux hommes avec un diabète. De plus, les femmes ont quatre fois plus de risque de développer des pathologies cardiaques et subissent des conséquences plus sévères en cas de crise cardiaque.

Avec le diabète, il peut y avoir une diminution des symptômes lors d'une crise cardiaque (douleur thoracique parfois absente) ce qui rend la maladie encore plus silencieuse. Une connaissance plus approfondie pour les personnes à risque, ainsi qu'un suivi médical, peut être nécessaire afin de prévenir toutes complications.

Paradoxalement, certaines femmes atteintes de diabète peuvent ne pas observer visuellement certains symptômes associés aux fluctuations hormonales, notamment durant la ménopause. Toutefois, cette diminution des symptômes peut masquer d'autres modifications métaboliques, rendant ainsi essentiel un suivi médical afin de prévenir des risques non identifiés.



Facteurs sociaux et économiques

Il ne faut pas sous-estimer les responsabilités familiales et les contraintes sociales (organisation de la famille, du travail, du foyer...) pesant sur les femmes, qui peuvent les amener à négliger leur propre santé. Dans le contexte du diabète, il arrive parfois que cela conduise à une gestion déséquilibrée, des délais dans les visites médicales, ainsi qu'une réduction de l'adhésion aux traitements. Par ailleurs, l'accès restreint des femmes à des soins appropriés tend souvent à diminuer leurs probabilités d'atteindre des objectifs thérapeutiques appropriés et réalisables.

L'impact des étapes clés de la vie féminine

- **Diabète et grossesse : des précautions essentielles**

Il est important à savoir que le diabète peut conduire à certains troubles de la fertilité dans le cas où il n'est pas bien équilibré. Un accompagnement lors d'un projet de grossesse peut être intéressant, afin de prévenir toutes complications pouvant entraver le bien-être de l'enfant et la maman.

Une grossesse chez une femme avec un diabète demande une préparation adéquate. Une grossesse non préparée peut être considérée comme une grossesse dite « à risque », mais par un suivi médical rigoureux, cela permettra de diminuer le risque de complication.

Le diabète gestationnel, qui survient lors de la grossesse, augmente les risques pour la mère et l'enfant, la possibilité de développer un diabète de type 2 ultérieurement. Il est donc important de maintenir, en plus d'un suivi médical, une alimentation équilibrée et de continuer d'avoir une activité physique régulière (marche, vélo d'appartement, natation...). Le traitement doit également suivre l'évolution de la grossesse et les besoins de la maman.

- **Contraception : choisir la méthode qui convient**

La décision concernant la contraception est un sujet largement débattu dans l'existence d'une femme. En matière de diabète, il faut ajuster la décision en fonction de ses particularités.

Quelques méthodes contraceptives hormonales pourraient comporter des dangers pour le système cardiovasculaire et influencer la gestion de la glycémie. Par exemple, la prise de contraceptifs oraux combinés peut augmenter la résistance à l'insuline chez certaines femmes, tandis que les dispositifs intra-utérins hormonaux (stérilet) peuvent influencer le métabolisme glucidique. Le stérilet en cuivre est une possibilité intéressante dans le cas du diabète, car il n'y aurait pas d'impact sur la glycémie.

Un choix sans risque de variation glycémique est l'utilisation du préservatif. C'est une contraception essentielle et également très importante dans la prévention des maladies sexuellement transmissibles.

- **L'impact de la ménopause et des hormones**

Lors de la ménopause, apparaît une carence en œstrogène, ce qui influence la composition corporelle et la répartition des graisses, ce qui jouera un rôle sur l'équilibre glycémique et l'insulinorésistance. Une prise en charge adaptée sera essentielle et une adaptation du traitement peut être nécessaire.



Par ailleurs, la ménopause cumulée au diabète peut accroître l'apparition de symptômes tels que la sécheresse vaginale et les infections urinaires, susceptibles d'affecter la qualité de vie, ainsi que la gestion du diabète.

Disparités et inégalités dans les soins de santé

L'enjeu des inégalités en matière de soins de santé persiste pour les femmes avec un diabète. Dans certaines régions, les femmes font face à de nombreux obstacles pour accéder aux soins de santé, ce qui peut retarder le diagnostic et augmenter le risque de complications. De plus, les fluctuations hormonales qui se passent durant les différentes étapes de la vie des femmes, peuvent compliquer la gestion du diabète en influençant la régulation de la glycémie, rendant les traitements plus complexes à ajuster.

Le retard de diagnostic chez les femmes est un problème important. En moyenne, les femmes sont diagnostiquées 4,5 ans plus tard que les hommes, ce qui augmente considérablement le risque de complications graves. De plus, les traitements actuels ne sont pas toujours adaptés aux spécificités féminines, ce qui peut nuire à leur efficacité.

Les inégalités socio-économiques et culturelles influencent aussi l'accès aux services de santé. Dans de nombreux pays à faible revenu, les ressources pour le traitement du diabète sont limitées, ce qui complique l'accès à des soins adaptés. De plus, les femmes issues de minorités ethniques rencontrent fréquemment des barrières supplémentaires pour bénéficier de soins de qualité, en raison notamment des discriminations raciales qui peuvent retarder le diagnostic et entraver une prise en charge adéquate.

La stigmatisation du diabète : un défi supplémentaire

Un point non-négligeable sont les préjugés et la stigmatisation qui tourne autour du diabète. A la fois sur le plan social et professionnel, les femmes vivant avec un diabète peuvent faire face à des discriminations. Le diabète peut être perçu comme une faiblesse et une atteinte à l'efficacité du travailleur. Dans un monde du travail où il faut allier efficacité et image de soi,



l'employeur peut craindre de la crédibilité et de la progression dans la carrière de l'employée. Cette vision creusera davantage les inégalités déjà présentes pour les femmes dans le monde du travail. Beaucoup d'entreprises ne prennent pas en compte les besoins spécifiques des employées, que ce soit pour la flexibilité, l'accès aux soins ou l'aménagement des horaires. Ce manque de sensibilisation pousse à la stigmatisation et au développement de ces inégalités déjà présentes.

Dans le cadre de ces défis, l'implication des femmes dans le changement des visions de la maladie est indispensable. Beaucoup œuvrent activement pour sensibiliser et défendre les droits des personnes vivant avec un diabète, que ce soit par le biais d'actions de plaidoyer ou en favorisant la sensibilisation de la maladie. Il est également essentiel de garantir une prise en charge efficace et sur mesure pour les femmes vivant avec un diabète, en s'appuyant sur un soutien communautaire solide qui inclut la famille, les professionnels de santé et les associations.

Conclusion

Il est essentiel d'identifier et de répondre aux difficultés spécifiques auxquelles sont confrontées les femmes vivant avec un diabète. Par le biais de l'évolution des méthodes de prévention et de traitement, et en s'attaquant aux inégalités, il est possible d'améliorer la qualité de vie et le suivi de ces femmes, tout en faisant la promotion d'un système de santé plus équitable et inclusif.

Cet article a été rédigé par Luc Braussen, étudiant en soins infirmiers qui a fait des recherches sur ce sujet lors de son stage à la Maison du Diabète



Sources:

Evans, J. (2024, 23 mai). Unravelling disparities: women, diabetes and inspiring inclusion. Diabetes Voice. https://diabetesvoice.org/en/advocating-for-diabetes/unravelling-disparities-women-diabetes-and-inspiring-inclusion/?mc_cid=30db7bfdba&mc_eid=94b54fe0d6

Femme et diabète. (2023, 11 septembre). Portail Santé - Luxembourg. <https://santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/d/diabete/diabete-femme.html>

L'Assurance Maladie. (2025, 26 février). Diabète au féminin. ameli.fr. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete-adulte/diabete-vivre-quotidien/sante-quotidien/diabete-feminin>

Duqueroi, V. (2024, 20 septembre). Diabète: traiter les hommes et les femmes différemment ? Medscape. <https://francais.medscape.com/voirarticle/3603772>

World Health Organization : WHO & World Health Organization : WHO. (2024, 14 novembre). Diabète. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

Diabète au féminin : grossesse, sexualité et santé mentale. (s. d.). <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/diabete-femme>

Ligue Cardiologique Belge. (2021, 10 octobre). Je suis diabétique - Ligue Cardiologique Belge. [https://liguecardiologica.be/diabete-et-maladies-cardiovasculaires/je-suis-diabetique/#:~:text=La%20sensation%20de%20douleur%20est,appelle%20une%20crise%20cardiaque%20silencieuse\).](https://liguecardiologica.be/diabete-et-maladies-cardiovasculaires/je-suis-diabetique/#:~:text=La%20sensation%20de%20douleur%20est,appelle%20une%20crise%20cardiaque%20silencieuse).)

Avec le soutien de **Servier Luxembourg**

SERVIER 
moved by you

Frauen und Diabetes: Wenn das Geschlecht die Prävention und Versorgung beeinflusst

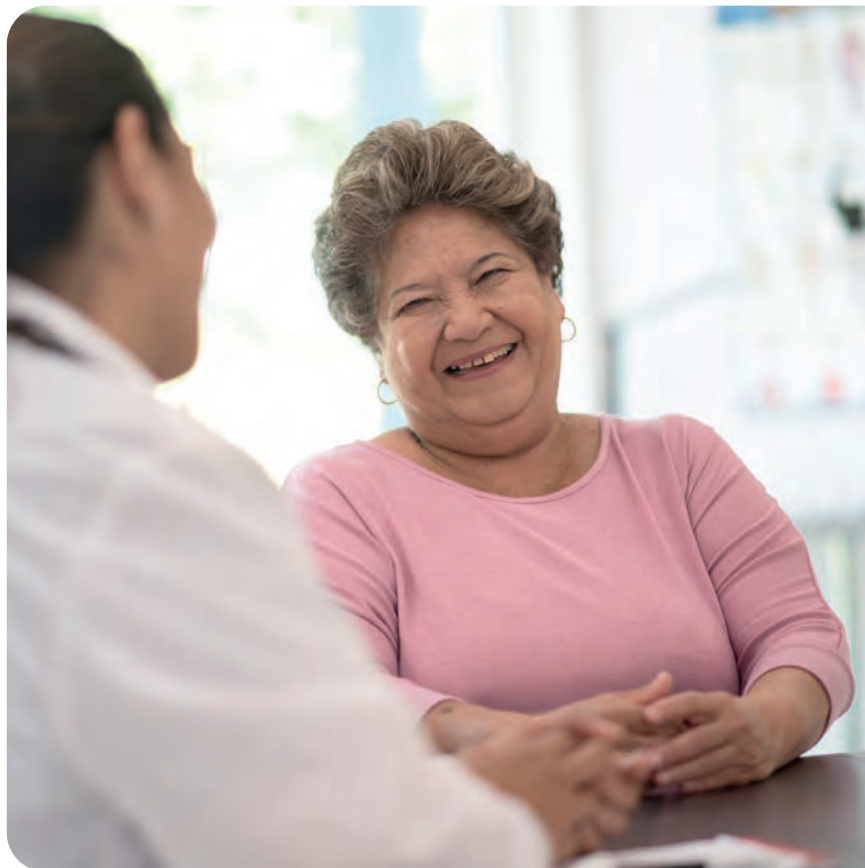
Diabetes ist eine chronische Erkrankung, von der weltweit Millionen von Menschen betroffen sind. Die Auswirkungen und der Umgang mit der Krankheit sind jedoch je nach Geschlecht unterschiedlich. Bei Frauen werden verschiedene Faktoren wie die Prävalenz der Krankheit, ihre Prävention sowie ihre Pflege beeinflusst. Dieser Artikel untersucht diese Besonderheiten und beleuchtet die spezifischen Herausforderungen, denen Frauen im Laufe ihres Lebens begegnen. Tatsächlich haben wichtige Phasen im Leben einer Frau eine Wechselwirkung mit Diabetes und umgekehrt.

Erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko für Frauen

Obwohl Typ-2-Diabetes bei Männern häufiger vorkommt, haben Frauen ein höheres Risiko für Komplikationen. Am stärksten gefährdet sind sie durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wobei das Risiko eines Schlaganfalls um 27 % und das Risiko einer koronaren Herzkrankheit um 44 % höher ist als bei Männern mit Diabetes. Darüber hinaus haben Frauen ein viermal höheres Risiko, Herz-erkrankungen zu entwickeln, und erleiden bei einem Herzinfarkt schwerere Folgen.

Bei Diabetes kann es zu einer Verringerung der Symptome bei einem Herzinfarkt kommen (manchmal fehlender Brustschmerz), was die Krankheit noch stiller macht. Eine genauere Kenntnis für Risikopersonen und eine medizinische Überwachung können erforderlich sein, um Komplikationen zu vermeiden.

Paradoxerweise können manche Frauen mit Diabetes bestimmte Symptome, die mit Hormonschwankungen einhergehen, visuell nicht beobachten, insbesondere während der Menopause. Diese verminderten Symptome können jedoch andere Stoffwechselveränderungen verdecken, so dass eine medizinische Überwachung zur Vermeidung unerkannter Risiken unerlässlich ist.





Soziale und wirtschaftliche Faktoren

Die familiären Verpflichtungen und sozialen Zwänge (Organisation der Familie, der Arbeit, des Haushalts usw.), die auf Frauen lasten, sollten nicht unterschätzt werden und können dazu führen, dass sie ihre eigene Gesundheit vernachlässigen. Im Zusammenhang mit Diabetes kann dies manchmal zu einem unausgewogenen Management, Verzögerungen bei Arztbesuchen sowie einer geringeren Therapietreue führen. Darüber hinaus führt der eingeschränkte Zugang von Frauen zu einer angemessenen Versorgung häufig dazu, dass ihre Wahrscheinlichkeit, angemessene und erreichbare Behandlungsziele zu erreichen, sinkt.

Die Auswirkungen der Schlüsselphasen im Leben einer Frau

- **Diabetes und Schwangerschaft: wichtige Vorsichtsmaßnahmen**

Es ist wichtig zu wissen, dass Diabetes zu bestimmten Fruchtbarkeitsstörungen führen kann, wenn er nicht gut eingestellt ist. Eine Begleitung bei der Planung einer Schwangerschaft kann von

Interesse sein, um Komplikationen vorzubeugen, die das Wohlbefinden des Kindes und der Mutter beeinträchtigen könnten.

Eine Schwangerschaft bei einer Frau mit Diabetes erfordert eine angemessene Vorbereitung. Eine unvorbereitete Schwangerschaft kann als sogenannte „Risikoschwangerschaft“ eingestuft werden, aber durch eine sorgfältige medizinische Überwachung kann das Risiko von Komplikationen verringert werden.

Schwangerschaftsdiabetes, der während der Schwangerschaft auftritt, erhöht das Risiko für Mutter und Kind, später einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Daher ist es wichtig, neben der ärztlichen Betreuung eine ausgewogene Ernährung beizubehalten und sich weiterhin regelmäßig körperlich zu betätigen (Gehen, Hometrainer, Schwimmen...). Die Behandlung sollte sich auch nach dem Verlauf der Schwangerschaft und den Bedürfnissen der Mutter richten.

- **Verhütung: Die richtige Methode wählen**

Die Entscheidung über die Empfängnisverhütung ist ein viel diskutiertes Thema im Leben einer Frau. Bei Diabetes muss die Entscheidung an ihre Besonderheiten angepasst werden.

Einige hormonelle Verhütungsmethoden könnten Gefahren für das Herz-Kreislauf-System bergen und den Umgang mit dem Blutzuckerspiegel beeinflussen. Beispielsweise kann die Einnahme kombinierter oraler Kontrazeptiva bei manchen Frauen die Insulinresistenz erhöhen, während hormonelle Intrauterinpessare (Spiralen) den Kohlenhydratstoffwechsel beeinflussen können. Die Kupferspirale ist eine interessante Möglichkeit bei Diabetes, da sie keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel haben soll.

Eine Wahlmöglichkeit ohne Risiko von Blutzuckerschwankungen ist die Verwendung von Kondomen. Es ist ein wesentliches Verhütungsmittel und auch sehr wichtig für die Prävention von sexuell übertragbaren Krankheiten.

- **Die Auswirkungen der Menopause und der Hormone**

In den Wechseljahren kommt es zu einem Östrogenmangel, der die Körperzusammensetzung und die Fettverteilung beeinflusst, was wiederum eine Rolle für den Blutzuckerspiegel und die Insulinresistenz spielt. Eine entsprechende Betreuung wird erforderlich sein und die Behandlung muss möglicherweise angepasst werden.

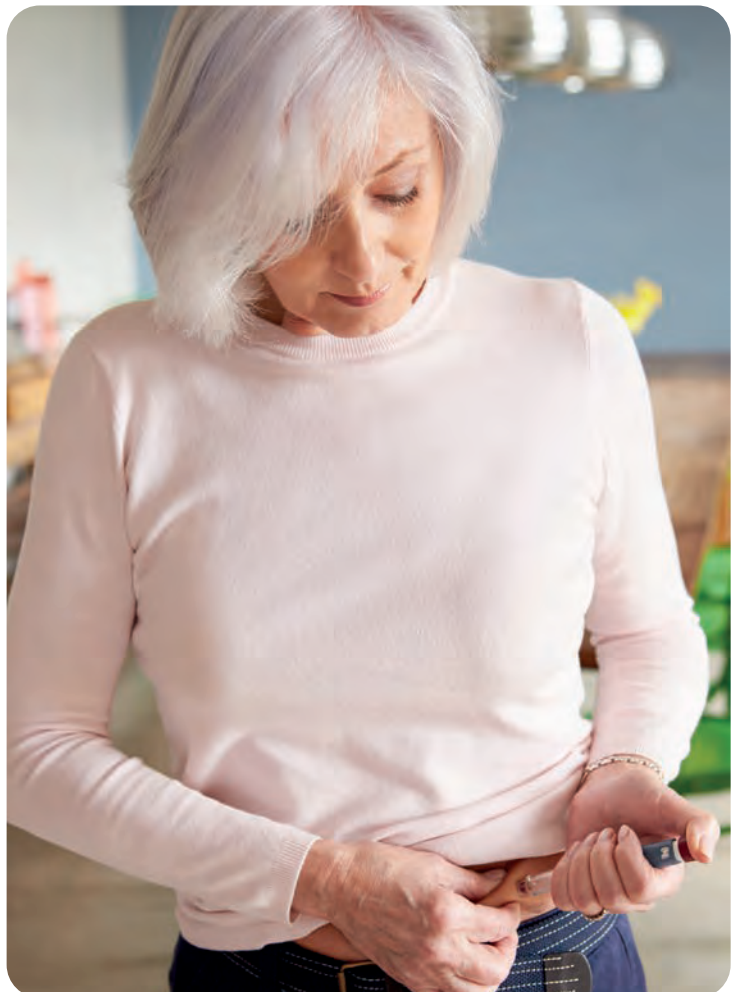
Darüber hinaus können die Wechseljahre in Verbindung mit Diabetes das Auftreten von Symptomen wie vaginale Trockenheit und Harnwegsinfektionen verstärken, die die Lebensqualität sowie das Diabetesmanagement beeinträchtigen können.

Disparitäten und Ungleichheiten in der Gesundheitsversorgung

Das Problem der Ungleichheiten in der Gesundheitsversorgung bleibt für Frauen mit Diabetes bestehen. In einigen Regionen sehen sich Frauen beim Zugang zur Gesundheitsversorgung mit zahlreichen Hindernissen konfrontiert, was die Diagnose verzögern und das Risiko von Komplikationen erhöhen kann. Darüber hinaus können hormonelle Schwankungen, die in den verschiedenen Lebensphasen von Frauen auftreten, die Behandlung von Diabetes erschweren und die Blutzuckerregulierung beeinflussen, wodurch die Behandlung komplizierter anzupassen ist.

Die verzögerte Diagnose bei Frauen ist ein großes Problem. Im Durchschnitt wird die Diagnose bei Frauen 4,5 Jahre später gestellt als bei Männern, was das Risiko schwerwiegender Komplikationen erheblich erhöht. Darüber hinaus sind die derzeitigen Behandlungsmethoden nicht immer auf die Besonderheiten von Frauen zugeschnitten, was ihre Wirksamkeit beeinträchtigen kann.

Auch sozioökonomische und kulturelle Ungleichheiten beeinflussen den Zugang zu Gesundheitsdiensten. In vielen Ländern mit niedrigem Einkommen sind die Ressourcen für die Behandlung von Diabetes begrenzt, was den Zugang zu einer angemessenen Versorgung erschwert. Darüber hinaus stoßen Frauen, die ethnischen Minderheiten angehören, häufig auf zusätzliche Barrieren, um eine qualitativ hochwertige Versorgung zu erhalten. Dies ist unter anderem auf rassistische Diskriminierung zurückzuführen, die die Diagnose verzögern und eine angemessene Versorgung behindern kann.



Impulser le changement pour les générations futures

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

Pour en savoir plus : novonordisk.be

Die Stigmatisierung von Diabetes: eine zusätzliche Herausforderung

Ein nicht zu vernachlässigender Punkt sind die Vorurteile und die Stigmatisierung, die sich um Diabetes ranken. Sowohl auf sozialer als auch auf beruflicher Ebene können Frauen, die mit Diabetes leben, mit Diskriminierung konfrontiert werden. Diabetes kann als Schwäche und Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit eines Arbeitnehmers angesehen werden. In einer Arbeitswelt, in der es darauf ankommt, Effizienz und Selbstdarstellung zu vereinen, kann der Arbeitgeber um die Glaubwürdigkeit und den beruflichen Aufstieg der Arbeitnehmerin fürchten. Diese Sichtweise wird die bereits bestehenden Ungleichheiten für Frauen in der Arbeitswelt weiter vertiefen. Viele Unternehmen berücksichtigen die besonderen Bedürfnisse weiblicher Angestellter nicht, sei es in Bezug auf Flexibilität, Zugang zu medizinischer Versorgung oder die Gestaltung der Arbeitszeiten. Dieser Mangel an Bewusstsein treibt die Stigmatisierung und die Entwicklung dieser bereits vorhandenen Ungleichheiten voran.

Im Rahmen dieser Herausforderungen ist die Beteiligung von Frauen an der Veränderung der Sichtweisen auf die Krankheit unerlässlich. Viele arbeiten aktiv daran, das Bewusstsein für die Rechte von Menschen, die mit Diabetes leben, zu schärfen und zu verteidigen, sei es durch Advocacy-Arbeit oder durch die Förderung des Bewusstseins für die Krankheit. Auch die Gewährleistung einer wirksamen und maßgeschneiderten Versorgung für Frauen, die mit Diabetes leben, ist von entscheidender Bedeutung, wobei eine starke Gemeinschaftsunterstützung, die Familie, Gesundheitsfachkräfte und Verbände einschließt, von grosser Wichtigkeit ist.



Schlussfolgerung

Es ist von entscheidender Bedeutung, die spezifischen Schwierigkeiten, mit denen Frauen, die mit Diabetes leben, konfrontiert sind, zu erkennen und darauf zu reagieren. Durch die Weiterentwicklung von Präventions- und Behandlungsmethoden und die Bekämpfung von Ungleichheiten können die Lebensqualität und die Betreuung dieser Frauen verbessert und gleichzeitig ein gerechteres und integrativeres Gesundheitssystem gefördert werden.

Dieser Artikel wurde von Luc Braussen verfasst, ein Student in der Krankenpflege, der während seines Praktikums in der Maison du Diabète zu diesem Thema recherchiert hat.

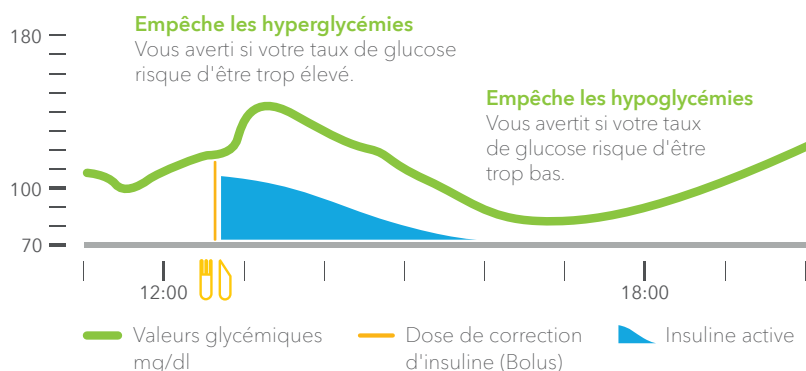
Maintenant
avec le
nouveau capteur
Simplera™

Système intelligent pour les patients sous injections multiples



Système InPen™ intelligent
avec CGM Simplera™

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}



Mesures du
glucose en
temps réel



Enregistrement
automatique de la dose
d'insuline administrée



Aide au calcul de la
dose de correction
d'insuline



Prédictions jusqu'à
60 minutes avant
hypos et hypers



Rappels



Sans test
capillaire³

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

Références

1. Abraham SB, et al. Improved Real-World Glycemic Control With Continuous Glucose Monitoring System Predictive Alerts. Journal of Diabetes Science and Technology 2021; 15(1):91-97
2. Smith M, et al, E5, SIPs Improve Time Below Range in MDI Therapy, AMCP Congress 2020
3. Si les mesures du CGM ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes, vous devriez utiliser un glucomètre pour prendre des décisions concernant le traitement du diabète. Reportez-vous aux instructions d'utilisation du système.

Medtronic Belgium S.A.

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

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

[medtronic-diabetes.com/
fr-BE/SmartMDI](https://medtronic-diabetes.com/fr-BE/SmartMDI)



Diabète et tendances alimentaires dans le monde

Comparaison des régimes alimentaires dans différentes régions et de leur impact sur le diabète

La prévalence croissante du diabète, en particulier du diabète de type 2, est étroitement liée aux tendances et aux régimes alimentaires mondiaux. Le **Rapport mondial sur la nutrition 2021** met en évidence les défis persistants liés à la qualité de l'alimentation mondiale et montre comment ces habitudes alimentaires influent sur la santé, notamment en ce qui concerne le diabète. Malgré l'accroissement des connaissances sur les régimes alimentaires sains et les risques associés à des maladies telles que le diabète, les modèles alimentaires mondiaux montrent toujours des progrès insuffisants. En particulier, des taux inacceptables de malnutrition, de surpoids et d'obésité persistent et contribuent à l'augmentation des cas de diabète.

Les tendances alimentaires mondiales et leur impact sur le diabète

Dans le monde entier, les tendances alimentaires malsaines sont un facteur essentiel de l'augmentation du diabète de type 2. Les régimes riches en glucides raffinés, en sucres, en graisses saturées et en aliments transformés, qu'on retrouve fréquemment dans les pays occidentaux, augmentent le risque de développer un diabète de type 2. Il est particulièrement inquiétant de constater que ces habitudes alimentaires s'implantent de plus en plus dans les pays en développement, ce qui ne fait qu'augmenter le nombre de cas de diabète dans le monde. L'urbanisation et la mondialisation favorisent la tendance à adopter des modèles alimentaires malsains, qui entraînent non seulement le diabète, mais aussi d'autres maladies chroniques.

Les régimes riches en sucres et en graisses saturées augmentent le risque d'obésité et de résistance à l'insuline. La résistance à l'insuline, une cause majeure du diabète de type 2, survient lorsque le corps utilise l'insuline de manière moins efficace, ce qui entraîne une élévation des taux de glucose dans le sang. Le régime alimentaire occidental, souvent composé de fast-food, de boissons sucrées et d'aliments fortement transformés, contribue largement à l'apparition de cette maladie.



Comparaison des modes d'alimentation et de leur impact sur le diabète

Les modes d'alimentation dans le monde diffèrent considérablement et ont des effets différents sur le risque de diabète. Une comparaison des régimes alimentaires les plus courants et de leurs effets sur la santé révèle des différences régionales intéressantes :



- **Les régimes riches en sucres ajoutés et en graisses saturées :** Ce type d'alimentation est typique de nombreux pays à revenu élevé, notamment les États-Unis et une grande partie de l'Europe. La consommation excessive de sucres ajoutés et de graisses saturées contribue au développement de l'obésité, qui est un facteur de risque majeur du diabète de type 2. Parmi les aliments courants, on trouve le fast food, les aliments transformés et les encas et boissons riches en sucres. Ces régimes entraînent souvent un déséquilibre dans l'organisme, ce qui favorise la résistance à l'insuline et favorise ainsi l'apparition du diabète.
- **Les régimes à base de céréales complètes, de fruits et de légumes :** À l'inverse, les régimes riches en céréales complètes, fruits et légumes contribuent à une meilleure santé métabolique. Ces régimes, que l'on retrouve souvent dans les modèles alimentaires traditionnels, sont riches en fibres et ont un faible indice glycémique, ils contribuent ainsi à stabiliser la glycémie. De tels régimes, que l'on retrouve dans de nombreuses cultures asiatiques et africaines, réduisent le risque de diabète de type 2, car ils sont riches en nutriments qui ont une influence positive sur le métabolisme.
- **Les régimes végétariens et végétaliens :** Les régimes à base de végétaux, qui contiennent peu ou pas de produits d'origine animale, peuvent également contribuer à une meilleure gestion du poids et à une réduction du risque

de diabète. Ces régimes sont souvent riches en fibres, en antioxydants et en autres nutriments qui aident à réguler la glycémie. Lorsqu'ils sont bien équilibrés, ils offrent de nombreux avantages pour la santé et peuvent contribuer à réduire le risque de diabète de type 2.

Différences régionales dans les modes d'alimentation

- **Pays occidentaux :** Comme nous l'avons déjà mentionné, les régimes riches en sucres, la restauration rapide et les aliments fortement transformés sont très répandus dans de nombreux pays occidentaux. Ce type d'alimentation conduit à l'obésité et à la résistance à l'insuline, qui sont deux des principales causes du diabète de type 2. La disponibilité rapide, en particulier des boissons sucrées et des plats préparés, a eu un impact négatif sur la situation sanitaire de ces régions.
- **Asie et Inde :** Dans de nombreux pays asiatiques, on observe une tendance croissante à adopter des régimes alimentaires occidentaux, ce qui s'accompagne d'une augmentation de la prévalence du diabète. Parallèlement, dans de nombreuses régions d'Asie, il existe également des régimes traditionnels basés sur le riz, les



légumes et les légumineuses, qui peuvent réduire le risque de diabète. Ces régimes traditionnels ont un indice glycémique bas et contiennent beaucoup de fibres, ce qui stabilise la glycémie.

- **Pays méditerranéens** : Le régime méditerranéen, riche en fruits, légumes, céréales complètes, noix et graisses saines comme l'huile d'olive, s'est avéré bénéfique pour la prévention du diabète. Ce régime est anti-inflammatoire et peut réduire le risque de maladies chroniques telles que le diabète.
- **Afrique et Amérique latine** : Dans de nombreuses régions d'Afrique et d'Amérique latine, les régimes traditionnels riches en aliments d'origine végétale et moins transformés sont encore très répandus. Cependant, l'accès croissant à la restauration rapide et aux boissons sucrées entraîne une augmentation des cas de diabète dans ces régions.

Modes d'alimentation pour la prévention et le traitement du diabète

Différents régimes alimentaires se sont révélés efficaces dans la prévention et le traitement du diabète :

- **Les régimes à base de végétaux** : Les régimes contenant peu ou pas de produits d'origine animale se sont révélés utiles pour contrôler la glycémie et réduire la résistance à l'insuline. Les régimes végétariens ou végétaliens sont riches en fibres et en antioxydants, qui peuvent réguler la glycémie et réduire les niveaux d'inflammation dans le corps.
- **Régime méditerranéen** : Le régime méditerranéen s'est imposé comme l'un des régimes les plus sains. Il contient beaucoup de graisses saines, comme celles que l'on trouve dans l'huile d'olive, ainsi qu'une grande quantité de fruits, de légumes et de céréales complètes. Cette alimentation a des propriétés anti-inflammatoires et peut réduire le risque de maladies chroniques telles que le diabète de type 2.
- **Réduire la consommation de sucres et d'aliments ultra transformés** : La réduction de la consommation de sucres et boissons sucrées et l'évitement des aliments hautement



transformés sont l'une des principales mesures de prévention du diabète. Une alimentation contenant moins de glucides raffinés stabilise la glycémie et réduit le risque de développer un diabète.

Recommandations mondiales et mesures politiques

Le diabète est un problème de santé mondial croissant, fortement lié aux tendances alimentaires et aux modes de consommation dans différentes régions du monde. C'est pourquoi les organisations internationales telles que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) s'investissent de plus en plus pour des modes alimentaires sains. Les politiques visant à promouvoir une alimentation saine et à préserver les régimes traditionnels riches en céréales complètes, en fruits, en légumes et en aliments d'origine végétale, mais aussi l'étiquetage des aliments, les taxes sur les boissons sucrées et les programmes éducatifs visant à promouvoir une alimentation saine, gagnent en importance. Ces mesures sont essentielles pour enrayer les tendances alimentaires malsaines et réduire la prévalence du diabète dans le monde.

Recherché par Sylvie Paquet

Sources :

-Rapport mondial sur la nutrition 2021 ([globalnutritionreport.org](https://www.globalnutritionreport.org))
 -Méta-analyse DDZ (Szczerba E, Barbaresco J, Schieman T et al. Diet in the management of type 2 diabetes: umbrella review of systematic reviews with meta-analyses of randomised controlled trials. *BMJ Medicine* 2023;2:e000664)

Diabetes und Ernährungstrends weltweit

Vergleich von Ernährungsweisen in verschiedenen Regionen und ihre Auswirkungen auf Diabetes

Die steigende Prävalenz von Diabetes, insbesondere Typ-2-Diabetes, ist eng mit den globalen Ernährungstrends und Ernährungsweisen verbunden. Der **Welternährungsbericht 2021** hebt die anhaltenden Herausforderungen in Bezug auf die Qualität der globalen Ernährung hervor und zeigt auf, wie diese Ernährungsgewohnheiten die Gesundheit beeinflussen – vor allem im Hinblick auf Diabetes. Trotz des gewachsenen Wissens über gesunde Ernährung und die damit verbundenen Risiken für Krankheiten wie Diabetes, zeigen die weltweiten Ernährungsmuster immer noch unzureichende Fortschritte. Insbesondere gibt es weiterhin inakzeptable Raten an Unterernährung, Übergewicht und Adipositas, die zur Zunahme von Diabetesfällen beitragen.

Globale Ernährungstrends und ihre Auswirkungen auf Diabetes

Weltweit sind ungesunde Ernährungstrends ein wesentlicher Faktor für den Anstieg von Typ-2-Diabetes. Diäten, die reich an raffinierten Kohlenhydraten, Zucker, gesättigten Fetten und verarbeiteten Lebensmitteln sind, wie sie häufig in westlichen Ländern verbreitet sind, erhöhen das Risiko für die Entstehung von Typ-2-Diabetes. Besonders besorgniserregend ist, dass diese Ernährungsgewohnheiten zunehmend auch in Entwicklungsländern Fuß fassen, was die Zahl der Diabetesfälle weltweit weiter ansteigen lässt. Die Urbanisierung und Globalisierung fördern den Trend zu ungesunden Ernährungsmustern, die nicht nur zu Diabetes, sondern auch zu anderen chronischen Krankheiten führen.

Diäten mit hohem Anteil an Zucker und gesättigten Fetten steigern das Risiko für Übergewicht und Insulinresistenz. Insulinresistenz, eine Hauptursache für Typ-2-Diabetes, entsteht, wenn der Körper weniger effizient auf Insulin reagiert, was zu erhöhten Blutzuckerspiegeln führt. Die westliche Ernährungsweise, die häufig aus Fast Food, zuckerhaltigen Getränken und stark verarbeiteten Lebensmitteln besteht, trägt in hohem Maße zur Entstehung dieser Erkrankungen bei.

Vergleich der Ernährungsweisen und ihrer Auswirkungen auf Diabetes

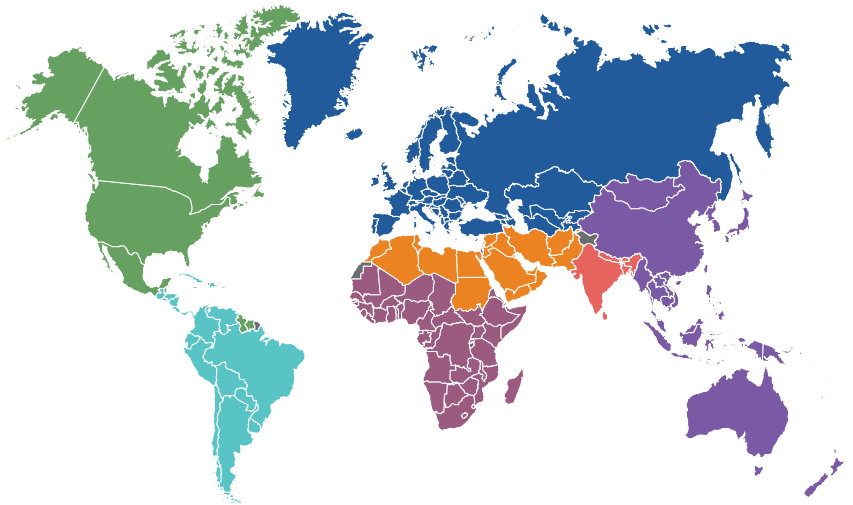
Die Ernährungsweisen weltweit unterscheiden sich erheblich und haben verschiedene Auswirkungen auf das Diabetesrisiko. Ein Vergleich der gängigsten Diäten und ihrer Auswirkungen auf die Gesundheit zeigt interessante regionale Unterschiede:

- **Diäten mit hohem Anteil an zugesetztem Zucker und gesättigten Fetten:** Diese Ernährungsweise ist in vielen Ländern mit hohem Einkommen typisch, vor allem in den USA und großen Teilen Europas. Der übermäßige Konsum von Zuckerzusätzen und gesättigten Fetten trägt zur Entstehung von Fettleibigkeit bei, die ein Hauptrisikofaktor für Typ-2-Diabetes ist. Zu den üblichen Nahrungsmitteln gehören Fast Food, verarbeitete Lebensmittel und zuckerhaltige Snacks und Getränke. Diese Diäten führen oft zu einem Ungleichgewicht im Körper, das eine Insulinresistenz begünstigt und damit die Entstehung von Diabetes vorantreibt.

Diabetes around the world | 2021

Number of adults (20-79 years) with diabetes worldwide

World	North America & Caribbean (NAC)	Europe (EUR)	Western Pacific (WP)
2045: 784 million 2030: 643 million 2021: 537 million	2045: 63 million 2030: 57 million 2021: 51 million	2045: 69 million 2030: 67 million 2021: 61 million	2045: 260 million 2030: 238 million 2021: 206 million
↑ 46% increase	↑ 24% increase	↑ 13% increase	↑ 27% increase



South & Central America (SACA)	Africa (AFR)	Middle East & North Africa (MENA)	South-East Asia (SEA)
2045: 49 million 2030: 40 million 2021: 32 million	2045: 55 million 2030: 33 million 2021: 24 million	2045: 136 million 2030: 95 million 2021: 73 million	2045: 152 million 2030: 113 million 2021: 90 million
↑ 50% increase	↑ 134% increase	↑ 87% increase	↑ 68% increase



Highlights

- 537 million** adults (20-79 years) are living with diabetes worldwide – 1 in 10.
- The total number of people with diabetes is predicted to rise to **643 million** (1 in 9 adults) by 2030 and **784 million** (1 in 8 adults) by 2045.
- 4 in 5** people with diabetes (80%) live in low income and middle-income countries.
- Diabetes caused **6.7 million** deaths in 2021 – 1 every 5 seconds.
- An estimated **44%** of adults living with diabetes (**240 million** people) are undiagnosed. Almost **90%** of these people live in low income and middle-income countries.
- Diabetes was responsible for an estimated **USD 966 billion** in global health expenditure in 2021. This represents a **316%** increase over the last 15 years.
- 541 million** adults worldwide, or **1 in 10**, have impaired glucose tolerance, placing them at high risk of developing type 2 diabetes.
- 68%** of adults with diabetes live in the 10 countries with the highest number of people with diabetes.

Corporate sponsors

The IDF Diabetes Atlas 10th edition has been produced thanks to educational grants from Novo Nordisk, Pfizer-MSD Alliance and Sanofi.



Need more information?



Visit www.diabetesatlas.org
Scan QR code
Contact atlas@idf.org

- Vollkorn-, Obst- und Gemüsedieten:** Im Gegensatz dazu tragen Ernährungsweisen, die reich an Vollkornprodukten, Obst und Gemüse sind, zu einer besseren metabolischen Gesundheit bei. Diese Diäten, die häufig in traditionellen Ernährungsmustern vorkommen, sind ballaststoffreich und haben einen niedrigen glykämischen Index, was bedeutet, dass sie den Blutzuckerspiegel stabilisieren. Solche Ernährungsweisen, wie sie in vielen asiatischen und afrikanischen Kulturen zu finden sind, senken das Risiko für Typ-2-Diabetes, da sie reich an Nährstoffen sind, die den Stoffwechsel positiv beeinflussen.
- Vegetarische und vegane Diäten:** Auch pflanzenbasierte Ernährungsweisen, die wenig oder keine tierischen Produkte enthalten, können zu einem besseren Gewichtsmanagement und einem geringeren Risiko für Diabetes führen. Diese Diäten sind häufig reich an Ballaststoffen, Antioxidantien und anderen Nährstoffen, die die Blutzuckerregulation unterstützen. Wenn sie gut ausbalanciert sind, bieten sie zahlreiche gesundheitliche Vorteile und können helfen, das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken.



Regionale Unterschiede in den Ernährungsweisen

Die regionalen Unterschiede bei den Ernährungsmustern beeinflussen das Risiko für Diabetes stark. Diese Unterschiede zeigen, wie sich die Ernährungsweise in verschiedenen Ländern und Kulturen auf die Prävalenz von Diabetes auswirkt:

- **Westliche Länder:** Wie schon erwähnt, sind in vielen westlichen Diäten mit hohem Zuckeranteil, Fast Food und stark verarbeiteten Lebensmitteln weit verbreitet. Diese Ernährung führt zu Übergewicht und Insulinresistenz, was zwei der Hauptursachen für Typ-2-Diabetes sind. Die schnelle Verfügbarkeit, besonders von zuckerhaltigen Getränken und Fertiggerichten, hat die Gesundheitslage in diesen Regionen negativ beeinflusst.
- **Asien und Indien:** In vielen asiatischen Ländern gibt es eine zunehmende Tendenz, westliche Ernährungsweisen zu übernehmen, was mit einer steigenden Diabetesrate einhergeht. Gleichzeitig

gibt es in vielen Teilen Asiens auch traditionelle Ernährungsweisen, die auf Reis, Gemüse und Hülsenfrüchten basieren, welche das Risiko für Diabetes senken können. Diese traditionelle Ernährung hat einen niedrigen glykämischen Index und enthält viele Ballaststoffe, was den Blutzucker stabilisiert.

- **Mittelmeerländer:** Die mediterrane Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und gesunden Fetten wie Olivenöl ist, hat sich als vorteilhaft für die Prävention von Diabetes erwiesen. Diese Ernährung ist entzündungshemmend und kann das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes verringern.
- **Afrika und Lateinamerika:** In vielen Teilen Afrikas und Lateinamerikas sind traditionelle Diäten, die reich an pflanzlicher Nahrung und weniger verarbeiteten Lebensmitteln sind, noch weit verbreitet. Allerdings führt der zunehmende Zugang zu Fast Food und zuckerhaltigen Getränken zu einem Anstieg der Diabetesraten in diesen Regionen.

Ernährungsweisen zur Prävention und Behandlung von Diabetes

Verschiedene Ernährungsweisen haben sich als effektiv in der Prävention und Behandlung von Diabetes erwiesen:

- **Pflanzenbasierte Diäten:** Diäten, die wenig oder keine tierischen Produkte enthalten, haben sich als hilfreich bei der Blutzuckerkontrolle und der Reduktion von Insulinresistenz erwiesen. Eine pflanzenbasierte Ernährung ist reich an Ballaststoffen und Antioxidantien, die den Blutzuckerspiegel regulieren und die Entzündungswerte im Körper senken können.
- **Mediterrane Diät:** Die mediterrane Ernährung hat sich als eine der gesündesten Ernährungsweisen etabliert. Sie enthält viele gesunde Fette, wie sie in Olivenöl vorkommen, sowie eine hohe Menge an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Diese Ernährung hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann das Risiko für chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes verringern.
- **Reduktion von Zucker und hochverarbeiteten Lebensmitteln:** Die Reduzierung des Zuckerkonsums und die Vermeidung von hochverarbeiteten Lebensmitteln sind eine der wichtigsten Maßnahmen



zur Diabetesprävention. Eine Ernährung mit weniger raffinierten Kohlenhydraten stabilisiert den Blutzuckerspiegel und verringert das Risiko für die Entstehung von Diabetes.

Globale Empfehlungen und politische Maßnahmen

Diabetes ist ein wachsendes globales Gesundheitsproblem, das stark mit den Ernährungstrends und Ernährungsweisen in verschiedenen Regionen der Welt verbunden ist. Deshalb setzen sich Internationale Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zunehmend für gesunde Ernährungsweisen ein. Politische Maßnahmen zur Förderung gesunder Ernährung und zur Erhaltung traditioneller Diäten, die reich an Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und pflanzlichen Lebensmitteln sind, aber auch die Kennzeichnung von Lebensmitteln, Steuerungen auf zuckerhaltige Getränke und Bildungsprogramme zur

Förderung einer gesunden Ernährung, gewinnen an Bedeutung. Diese Maßnahmen sind entscheidend, um ungesunde Ernährungstrends einzudämmen und die Prävalenz von Diabetes weltweit zu senken.

Zusammengestellt von Sylvie Paquet

Quelle: - Welternährungsbericht 2021 ([globalnutritionreport.org](https://www.globalnutritionreport.org/))
 - Studie der DDZ (Deutsches Diabetes Zentrum) über den Einfluss der Ernährung auf das Management von Typ-2-Diabetes und die Prävention von Komplikationen
 (Szczerba E, Barbaresco J, Schiemann T et al. Diet in the management of type 2 diabetes: umbrella review of systematic reviews with meta-analyses of randomised controlled trials. *BMJ Medicine* 2023;2e000664)
 Diese Übersichtsarbeit zeigt die positiven Auswirkungen verschiedener Ernährungsweisen – pflanzlich, mediterran, kohlenhydratarm, proteinreich – auf die kardiometabolische Gesundheit bei Typ-2-Diabetes.



Flammekueche rapide et légère

Ingrédients pour 4 pièces :

- 4 wraps aux céréales complètes (à la place de la pâte)
- 200g de bâtonnets/dés de bacon maigre fumé (ou de dinde fumée en allumettes) (à max 3% de graisse !)
- 2 oignons
- 200g de fromage frais à tartiner light
- 60g de crème culinaire à maximum 10% de matière grasse
- Poivre, muscade, sel



Préparation :

Dans un bol, mélanger le fromage frais avec la crème.

Tartiner les wraps avec ce mélange. Assaisonner avec le poivre, le sel et la muscade.

Eplucher et couper les oignons en petits dés. Cuire le bacon et les oignons dans un fond d'eau jusqu'à évaporation de l'eau. Ajouter ce mélange sur les wraps.

Passer les wraps 10 minutes au four à 190°C.

Servir avec une salade composée, des carottes râpées ou un bol de potage de légumes !

Le Flammekueche, une recette traditionnelle qui peut être adaptée à de nombreux modes et cultures alimentaires : en choisissant des ingrédients frais et locaux, comme des légumes (oignons, poireaux, champignons,...), de la farine complète et des protéines maigres (fromage frais maigre ou une base de yaourt nature, bacon, poulet, dinde, ou même du tofu), les Flammekueche peuvent offrir une bonne source de fibres et de nutriments essentiels.

Bon appétit,

Françoise Kinsoen,
Diététicienne

Mexikanische Quinoa Bowl

Zutaten – 2 Personen :

- 150 g Quinoa
- 1 Dose schwarze Bohnen, abgetropft
- 1 Avocado, gewürfelt
- 150 g Cherrytomaten, halbiert
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Handvoll frischer Koriander, gehackt
- Saft von 1 Limette
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
3. Mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Frisch servieren.

Warum passt dieses Rezept zu Global Health und Diabetes?

- Quinoa ist eine hochwertige, glutenfreie Eiweißquelle und fördert eine ausgeglichene Blutzuckerregulation.
- Schwarze Bohnen liefern Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß, unterstützen die Darmgesundheit und halten lange satt.
- Gesunde Fette aus Avocado und Olivenöl helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Agenda



Abril
14

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

Mai
05

Cours: 17:00-21:00
**Stressfrei bei
Restaurantbesuchen (LU)**

Mai
14

Cours: 19:00-21:00
Diabetes im Familienalltag (LU)

Mai
20

Cours: 15:00-17:00
Zeitmanagement (LU)

Mai
27

Cours: 17:00-20:00
Achtsamkeit & Diabetes (LU)
3 Termine

Juni
02

Cours: 17:00-20:00
Gestion du temps (FR)

Juni
18

Cours : 17:00-19:00
**Gesund essen, Entzündungen
lindern (LU)**

Juni
30

Cours : 17:00-19:00
**Manger sainement pour apaiser
l'inflammation (FR)**

Juli
12

Cours : 09:00-12:00
Frische Luft tanken (LU, FR, ENG, D)

Juli
16

Cours : 17:00-21:00
Theoretisch, praktisch, lecker (LU)

Marcher : l'arme secrète contre le diabète !

C'est bien connu, la marche à pied présente de nombreux avantages pour les personnes avec un diabète, notamment pour la gestion de la glycémie. En effet, l'activité physique modérée comme la marche favorise l'utilisation du glucose par les muscles, ce qui permet de réduire le taux de sucre circulant dans le sang. De plus, elle aide à améliorer la sensibilité à l'insuline, un facteur clé pour les personnes avec un diabète, car une meilleure réponse de l'organisme à l'insuline permet de mieux réguler les niveaux de glucose.

La marche régulière contribue également à maintenir un poids corporel sain, ce qui est particulièrement bénéfique pour les personnes avec un diabète de type 2, dont la gestion du poids est cruciale. En améliorant la circulation sanguine, elle réduit le risque de complications liées au diabète, telles que les maladies cardiovasculaires. Sur le plan mental, la marche peut également aider à réduire le stress, qui est un facteur aggravant du diabète.

Enfin, l'accessibilité de la marche à pied est un autre de ses grands atouts : elle ne nécessite pas d'équipement spécifique et peut être pratiquée à tout moment de la journée. En pratiquant la marche régulièrement, les personnes vivant avec un diabète peuvent ainsi mieux contrôler leur maladie, améliorer leur qualité de vie et prévenir certaines complications à long terme.



mutuellement dans l'organisation de nos activités, comme par exemple la marche des 10 000 pas dans le cadre de la Journée mondiale du diabète.

Nous invitons tous nos membres à participer régulièrement aux randonnées de la FLMP, vous trouverez toutes les informations et l'agenda des différentes randonnées sur www.flmp.lu

En plus, cette année, la FLMP organise un concours de dessin « **Ma plus belle randonnée** », pour mieux comprendre les besoins des enfants en matière de randonnée et encourager leur enthousiasme pour la marche. N'hésitez pas à inciter vos enfants/petits-enfants à y participer, de nombreux prix les attendent !

Wenn Sie an einer FLMP Wanderung teilnehmen, melden Sie sich bitte unter « ALD » an.



Dans le but de promouvoir l'activité physique et sportive auprès de ses membres, l'ALD a conclu depuis plus de 10 ans un partenariat avec la **Fédération Luxembourgeoise de la Marche Populaire FLMP**, grâce auquel nous nous soutenons

Meng schéinst Wandermung



2025

Molconcours
fir Kanner
vun 3 bis 6 Joer,
a vu
7 bis 12 Joer



vum 09.02. -
07.09.2025
Reglement op:
www.flmp.lu

Ënner dem Patronage vun:



RTL
LËTZEBUERG

LUXEMBOURG
YOUTH HOSTELS
lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

Weider Partner sinn:

emile weber
all about your journey

éditions
guy binsfeld

CFL

IVI
VISITMINETT

[graphi]cube
graphisme et communication
943, Op Bleg L-6217 Mamer (LU) www.graphicube.lu



Wiltz
Capitale des Ardennes

ÉISLEK
Mir sinn uewen

ROBBESSCHEIER
nature for your senses

**VISIT
GUTTLAND**

ASPORT
> sports + performance <

SPUERKEESS

**VISIT
MOSELLE**
LUXEMBOURG

Région Mullerthal
Petite Suisse Luxembourgeoise

ald
association
luxembourgeoise
du 300000

ULC
UNION LUXEMBOURGEOISE
DES CONSOMMATEURS



LASEP
LIGUE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES
DE L'ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL

luxembourg
city tourist office

Wandern: Die Geheimwaffe gegen Diabetes!

Es ist gewusst, das Wandern hat zahlreiche Vorteile für Menschen mit Diabetes, insbesondere bei der Kontrolle des Blutzuckerspiegels. Tatsächlich fördert körperliche Aktivität, wie das Gehen, die Nutzung von Glukose durch die Muskeln, was den Blutzuckerspiegel senkt. Darüber hinaus trägt es zur Verbesserung der Insulinempfindlichkeit bei, ein wichtiger Faktor für Menschen mit Diabetes, da eine bessere Reaktion des Körpers auf Insulin hilft, den Blutzuckerspiegel besser zu regulieren.

Regelmäßiges Wandern hilft auch, ein gesundes Körpergewicht zu halten, was besonders für Menschen mit Typ-2-Diabetes von Vorteil ist, da die Gewichtskontrolle entscheidend ist. Durch die Verbesserung der Blutzirkulation verringert es das Risiko von Komplikationen im Zusammenhang mit Diabetes, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mental kann Gehen auch helfen, Stress abzubauen, der eine verschärfende Wirkung auf Diabetes hat.

Schließlich ist die Zugänglichkeit des Wanderns ein weiterer großer Vorteil: Es erfordert keine spezielle Ausrüstung und kann jederzeit während des Tages ausgeübt werden. Durch regelmäßiges Gehen können Menschen mit Diabetes ihre Krankheit besser kontrollieren, ihre Lebensqualität verbessern und langfristige Komplikationen verhindern.



Wir laden alle unsere Mitglieder ein, regelmäßig an den Wanderungen der FLMP teilzunehmen, alle Informationen und die Agenda der verschiedenen Wanderungen finden Sie unter **www.flmp.lu**

Außerdem organisiert die FLMP in diesem Jahr einen Malwettbewerb „**Meine schönste Wanderung**“, um die Bedürfnisse von Kindern beim Wandern besser zu verstehen und ihre Begeisterung für das Wandern zu fördern. Zögern Sie nicht, Ihre Kinder/Enkelkinder zur Teilnahme zu animieren, es warten viele tolle Preise auf sie!

Wenn Sie an einer FLMP Wanderung teilnehmen, melden Sie sich bitte unter « ALD » an.



Mit dem Ziel die Bewegung und sportliche Tätigkeit bei seinen Mitgliedern zu fördern, hat die ALD seit mehr als 10 Jahren eine Partnerschaft mit der **Lëtzebuurger Wandersportfederatioun FLMP** geschlossen, durch die wir uns gegenseitig bei der Organisation unserer Aktivitäten unterstützen, z.B. bei der Wanderung der 10 000 Schritte im Rahmen des Weltdiabetestags.

In Memoriam

Monsieur Henri BERTE
Madame Gil De FRANCESCHI
Monsieur Dimitri KARMAVROS
Monsieur Mathias LAMESCH
Monsieur Charles LUX
Monsieur Théodore MOLITOR



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

POMPE À INSULINE T:SLIM X2 ÉQUIPÉE DE LA TECHNOLOGIE CONTROL-IQ

MAINTENANT AVEC
DEXCOM G6 ET G7 !

Dites adieu à la technologie obsolète et profitez d'une **plus grande liberté de choix** avec une pompe à insuline toujours à jour, jamais dépassée.



Visitez notre site web pour plus d'informations:

WWW.MAKINGDIABETEEASIER.COM/BE



Suivez-nous :
Making Diabetes Easier by VitalAire Belgium
@makingdiabeteseasier_be



Il est de la responsabilité du patient de lire le manuel du fabricant.

CE 2797



V79_05-2024

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



Santé Diabète est une Organisation Non Gouvernementale (ONG) fondée en 2001 pour améliorer l'accès aux soins des personnes atteintes de diabète en Afrique. Pionnière dans ce domaine, elle est la première ONG internationale à centrer son intervention sur la lutte contre le diabète en Afrique. Dans ses pays d'intervention, tel que le Mali, Santé Diabète travaille en étroite collaboration avec le Ministère de la Santé, les médecins spécialistes et les associations de patients. Son action vise à renforcer le système de santé afin de garantir une prévention efficace et une prise en charge de qualité du diabète, qu'il s'agisse du diabète de type 1, du diabète de type 2 ou du diabète gestationnel.

L'Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD) soutient depuis de nombreuses années ces actions visant à renforcer la qualité de la prise en charge du diabète de type 1 au Mali. Ce travail, mené en collaboration

avec l'ONG Santé Diabète et l'ensemble des partenaires nationaux, est renforcé par le programme international Life For A Child (LFAC). Grâce à ce programme, les patients maliens bénéficient d'un lecteur de glycémie et des bandelettes de glycémie nécessaires, d'insuline et de seringues, d'une somme d'argent pour se déplacer une fois par mois pour une consultation et de deux mesures d'hémoglobine glyquée (HbA1c) par an pour évaluer l'équilibre de la maladie.

Au début, le soutien de l'ALD s'est concentré sur la structuration de la prise en charge de la maladie, afin de garantir l'accès aux soins pour les enfants et jeunes adultes vivant avec un diabète de type 1 dans l'ensemble du pays. Cette démarche a inclus la formation des professionnels de santé et l'ouverture de consultations spécialisées sur le diabète à Bamako ainsi que dans plusieurs régions du Mali. Grâce à ce travail, le nombre de patients vivant avec un diabète de type 1 diagnostiqués a considérablement augmenté, passant de 358 patients suivis en 2016 à 1 343 en 2023, puis à 1 654 en 2024, répartis sur 10 sites à travers le pays.



Fig 1. : Consultations pour le diabète de type 1 au Mali



Ces dernières années, l'ALD a recentré son soutien sur l'amélioration de la qualité des soins apportés aux patients, en appuyant notamment l'organisation de journées d'éducation thérapeutique.



En 2022, le programme Life For A Child a intégré des insulines analogues dans ses donations d'insuline. Pour évaluer leur impact sur les schémas thérapeutiques des patients, l'ONG Santé Diabète, en collaboration avec les médecins maliens, a mené une étude dont les résultats seront publiés en mars 2025.

L'introduction des insulines analogues a nécessité en 2024 une formation des pédiatres ainsi qu'une intensification des journées d'éducation thérapeutique des patients. Entre le 1er janvier et le 31 décembre 2024, 15 pédiatres ont été formés au cours de 3 sessions distinctes regroupant chacune 5 pédiatres. Ces pédiatres exerçaient dans les hôpitaux régionaux de Sikasso, Gao, Ségou, Mopti, Kayes, Koulikoro, ainsi que dans les centres de santé de référence de Fana, Bougouni et Koutiala, et dans

plusieurs structures de santé de Bamako.

Parallèlement, 12 journées d'éducation thérapeutique ont été organisées en 2024 :

- 6 journées dédiées aux patients de moins de 15 ans vivant avec un diabète de type 1 et leurs parents (40 enfants et 40 parents par journée)
- 6 journées pour les patients de plus de 15 ans vivant avec un diabète de type 1 (40 adolescents et jeunes adultes par journée)

Enfin, une étude qualitative a été lancée en 2024 pour mieux comprendre les discriminations auxquelles sont confrontées les patients atteints de diabète de type 1 au Mali. Les résultats de cette étude seront disponibles en avril 2025.



Santé Diabète tient à exprimer sa profonde gratitude à l'ALD pour son précieux soutien dans l'organisation de nos activités et des journées éducatives, un partenariat essentiel pour sensibiliser et accompagner les personnes vivant avec le diabète au Mali.

Stéphane Besançon
Directeur de l'ONG Santé Diabète

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

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

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

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

LIFE FOR A CHILD
INSULIN FOR LIFE
SANTÉ DIABÈTE



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

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

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



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

Association Luxembourgeoise du Diabète asbl
Tél.: 48 53 61
www.ald.lu



Vu Mënsch zu Mënsch – Diabeetes hautno

An dëser Rubrik ginn eis méi oder manner bekannte Leit, di zu Lëtzebuerg mat Diabeetes liewen e klengen Abléck an hieren Alldag mat hierer Krankheet.



Yanis Grisó, geboren 2003 in Luxemburg, begann im Alter von vier Jahren mit dem Violinspiel. Nach seiner Ausbildung am Konservatorium Luxemburg und dem Conservatorium Maastricht gewann er mehrere internationale Preise und trat als Solist mit renommierten Orchestern auf. 2023 erreichte er das Halbfinale der Elmar Oliveira International Violin Competition und 2024 war er Finalist des Prix Anne et Françoise Groben. Mit seiner Virtuosität und Bühnenpräsenz gilt er als aufstrebendes Talent der klassischen Musik.

Heute gibt er uns einen Einblick in seinen Alltag, zu dem neben der klassischen Musik auch der Diabetes gehört.

1. Du spielst seit deiner Kindheit Violine und hast bereits viele Erfolge als Solist gefeiert. Bevor wir über den Diabetes sprechen, erzähl uns doch ein bisschen über dich: Was hat dich zur Musik gebracht, und was fasziniert dich besonders daran?

Ich bin in einer musikalischen Familie aufgewachsen – meine Eltern sind beide Musiker. Dadurch bin ich von klein auf mit Musik in Berührung gekommen. Mit vier Jahren begann ich, Geige zu spielen, und seitdem begleitet sie mich durch mein Leben. Besonders faszinierend finde ich, wie Musik Emotionen ausdrücken und Menschen verbinden kann. Sie ist für mich nicht nur ein Beruf, sondern eine Leidenschaft.

2. Wann hast du deine Diabetesdiagnose erhalten, und wie hat sich das auf deine musikalische Ausbildung ausgewirkt?

Ich wurde mit vier Jahren, also 2007, mit Diabetes diagnostiziert – etwa einen Monat, nachdem ich mit der Geige angefangen hatte. Da ich mich kaum an mein Leben vor der Diagnose erinnere, wurde der Diabetes einfach Teil meines Lebens, und ich habe gelernt, gut damit umzugehen.

3. Wie planst du dein Blutzuckermanagement bei intensiven Proben, Konzerten oder Wettbewerben?

Bei Proben ist das meist unkompliziert. Nicht alle Kollegen wissen von meinem Diabetes, da ich in der Musik oft mit neuen Leuten zusammenarbeite. Falls es nötig ist, erkläre ich es kurz, und es gibt immer Verständnis, wenn ich eine kurze Pause brauche.

Bei Konzerten oder Wettbewerben ist es anspruchsvoller. Ich versuche, meine Blutzuckerwerte vor einem Auftritt stabil zu halten, damit ich mich ganz auf die Musik konzentrieren kann. Dennoch kann es passieren, dass ich plötzlich handeln muss. Einmal war mein Blutzucker eine Minute vor dem Auftritt bei 150 mg/dl mit zwei Pfeilen nach unten. In solchen Momenten stellt sich die Frage: Wie weit wird er noch sinken? Zum Glück kenne ich meinen Körper gut und merke rechtzeitig, wenn ich gegensteuern muss.

4. Gab es schon einmal einen Moment während eines Auftritts, in dem dein Diabetes eine besondere Herausforderung dargestellt hat? Wie bist du damit umgegangen?

Bislang musste ich noch nie eine Bühne wegen Unterzucker verlassen, aber ich weiß, dass das jederzeit passieren kann. Sollte es einmal dazu kommen, würde ich damit professionell umgehen – ich schätze auch diese Situationen, da sie mir Sicherheit geben und ich die Gewissheit habe, zu wissen, wann ich in einer solchen Situation aufhören müsste, um mich um meinen Blutzucker zu kümmern – ähnlich wie bei plötzlichen technischen Problemen oder anderen unvorhergesehenen Situationen.

5. Große Auftritte oder Wettbewerbe sind oft mit Stress verbunden. Hat dein Diabetes deine mentale Stärke beeinflusst, und wie gehst du mit stressbedingten Blutzuckerschwankungen um?

Stressbedingte Blutzuckerschwankungen habe ich zum Glück kaum. Die größere Herausforderung ist, dass ich bei intensiven Proben oder an langen Konzerttagen nicht immer Zeit zum Essen finde. Das kann sich auf den Blutzucker auswirken, aber mit einer guten Planung und Erfahrung komme ich gut damit zurecht.

6. Wie bereitest du dich auf Reisen vor, besonders wenn du in Länder mit anderen Ernährungskulturen oder Zeitzonen reist?

Reisen erfordern immer eine gute Vorbereitung. Ich war vor drei Jahren in Japan und liebe die dortige Küche, aber manchmal wusste ich nicht genau, was ich gerade esse. In solchen Fällen helfe ich mir mit Korrekturen nach dem Essen. Die Zeitumstellung hat meinem Diabetes bisher keine Probleme bereitet, aber mein Schlafrhythmus leidet oft ein wenig darunter.

7. Hast du das Gefühl, dass Diabetes deine Karriereziele beeinflusst? Welche Strategien helfen dir, deinen musikalischen Weg ohne Einschränkungen zu gehen?

Ich glaube nicht, dass mein Diabetes meine Karriere negativ beeinflussen wird. Ich bin es gewohnt, damit zu leben, und in der Musik gibt es keine physischen Grenzen wie im Hochleistungssport. Natürlich erfordert es manchmal etwas mehr Planung und Disziplin, aber das ist kein Hindernis. Ein gutes Beispiel ist Alexander Zverev, der mit Diabetes auf Weltklasse-Niveau Tennis spielt.

8. Welche Botschaft möchtest du anderen jungen Menschen mit Diabetes mitgeben, die große Träume haben?

Lasst euch nicht von Diabetes einschränken! Alles ist möglich, wenn man an sich glaubt und daran arbeitet. Natürlich gibt es Herausforderungen, aber mit der richtigen Einstellung lassen sie sich meistern. Bleibt dran, verfolgt eure Träume und lasst euch nicht entmutigen!

Interview vum Kerstin Haller



©Bohumil Kostohryz



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

PROPHAC

ACCUCHEK et ACCUCHEK 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

ACCUCHEK®



Le diabète
vous
concerne ?

La Maison du Diabète de l'ALD vous propose:

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



Intéressés ?
Alors contactez-nous!
www.ald.lu
T: 48 53 61
info@ald.lu

Association Luxembourgeoise du Diabète a.s.b.l.

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg

PERIODIQUE



Envois non distribuables à retourner à:
L-3290 BETTEMBOURG

PORT PAYÉ
PS/078