

03/2025

Association
Luxembourgeoise
du Diabète

Périodique

paraît 4 fois/an

Prix: 5€

Gratuit pour les
membres de l'ALD



association
luxembourgeoise
du diabète



Travailler avec un diabète



Aus der Wëssenschaft

Diabète et droit
du travail

Gesond lessen

Berufsleben und
Diabetes: die
richtige Ernährung

Internes aus der ALD

Assemblée générale 2025
Congrès mondial
du diabète IDF

Sommaire

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

Aus der Wëssenschaft

Diabète et droit du travail : entre faits, stigmatisation et solutions juridiques	5
Diabetes und Arbeitsrecht: Zwischen Fakten, Stigmatisierung und rechtlichen Lösungen	9
Travailler avec un diabète : conseils pratiques pour concilier santé et vie professionnelle	13
Beruf und Diabetes : praktische Tipps für ein gesundes Arbeitsleben	17

Gesond lessen

Vie professionnelle et diabète : l'alimentation, un précieux allié du quotidien	20
Berufsleben und Diabetes: Ernährung als wertvoller Verbündeter im Alltag	24

Rezeptsäit

Curry de poulet au lait de coco	28
Mediterraner Nudelsalat	29

Internes aus der ALD

Nei Mataarbechterin an der Maison du Diabète	31
Congrès mondial du diabète de l'IDF	33
Assemblée générale ordinaire de l'ALD	35

Vu Mënsch zu Mënsch – Diabeetes hautno

Interview mit Mona Tillmanns.....	36
-----------------------------------	----

Impressum

Comité de rédaction:	Andrade Catarina, Dell'Aera Sabrina, Durbach Jessica, Haller Kerstin, Humblot Anais, 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:	1500 exemplaires
Photo couverture:	istock
Photos:	ALD, istock

Editorial



Dës Editioun steet ganz am Zeeche vum Diabeetes an der Aarbechtswelt.

Am éischten Artikel fannt dir en Abléck an déi juristesche, medezinesch a psychosozial Realitéit vu Leit mat Diabeetes op der Aarbechtsplaz.

Déi medezinesch Perspektiv gëtt an engem zousätzlechen Artikel belicht: Op wéi eng Besoinen a Risike soll een am Kontext vun Diabeetes oppassen? Wéi kann ee Stress op der Aarbecht bewältegen an Hypoglycémie verhënneren.

Zousätzlech ginn et an engem drëtten Artikel praktesch Tipps, wéi ee säi Blutzockerspiegel och bei engem intensiven Aarbechtsdag stabil hale kann – mat gesondem lessen, Zoubereedung vun de Moolzechten (Meal Prep) an einfache Strategien.

Bei „Internes“ stelle mir lech eis nei Mataarbechterin vir. Dir fannt och Fotoen an Impressiounen vun der Assemblée générale a vum Kongress vun der IDF zu Bangkok, un deem d’Annaëlle an de Larry, 2 Comitémemberen deelgeholl hunn.

An eiser Rubrik „Vu Mënsch zu Mënsch – Diabeetes hautno“ stelle mir lech dës Kéier eng Persoun vir, déi net laang nom Antrëtt an d’Aarbechtswelt mat Diabeetes konfrontéiert gouf a wéi si dës am Alldag meeschtert.

Cette édition est placée sous le signe du diabète et du monde du travail.

Dans un premier article, vous trouverez un aperçu de la réalité juridique, médicale et psychosociale des personnes vivant avec un diabète sur leur lieu de travail.

La perspective médicale est approfondie dans un autre article : à quels besoins et risques faut-il être attentif dans le contexte du diabète ? Comment gérer le stress professionnel et prévenir les hypoglycémies ?

Un troisième article propose des conseils pratiques pour maintenir un équilibre glycémique stable même lors d’une journée de travail intense – grâce à une alimentation saine, à la préparation des repas (meal prep) et à des stratégies simples.

Dans la rubrique « Internes », nous vous présentons notre nouvelle collaboratrice. Vous trouverez également des photos et des impressions de l’Assemblée générale, ainsi que de la participation d’Annaëlle et Larry, deux membres du comité qui ont assisté au congrès de la Fédération Internationale du Diabète (IDF) à Bangkok.

Dans notre rubrique « D’homme à homme – le diabète à fleur de peau », nous vous présentons cette fois une personne qui a été confrontée au diabète peu de temps après son entrée dans la vie professionnelle, et qui nous partage comment elle parvient à le gérer au quotidien.



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

Diabète et droit du travail : entre faits, stigmatisation et solutions juridiques

Vivre avec un diabète, en particulier de type 1, ne se limite pas à gérer une maladie chronique. C'est composer au quotidien avec des contraintes invisibles pour la société, parfois mal comprises, souvent sous-estimées. Sur le lieu de travail, ces réalités se heurtent à des obstacles juridiques, sociaux et humains. Entre ignorance, stigmatisation et absence de cadre spécifique, les droits des personnes avec un diabète méritent une attention particulière.

Une maladie chronique encore mal reconnue

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune qui oblige les patients à gérer eux-mêmes quotidiennement leur traitement. Environ 2 600 personnes vivent avec cette pathologie au Luxembourg. À l'inverse du diabète de type 2, qui est parfois évitable, le type 1 apparaît souvent dès l'enfance et nécessite un suivi à vie.

Les personnes concernées jonglent avec de nombreuses contraintes : contrôles glycémiques, injections, alimentation stricte, planification rigoureuse. Sur le lieu de travail, ces exigences deviennent des défis : comment s'isoler pour s'injecter de l'insuline sans crainte d'être jugé ? Où ranger ses médicaments ? Comment justifier les pauses supplémentaires nécessaires ?

Ces réalités sont souvent invisibles et exposent les travailleurs à l'incompréhension, au stress et parfois à la stigmatisation.

Les obligations légales de l'employeur

Selon l'article L. 312-1 du Code du travail luxembourgeois, l'employeur est tenu de garantir la santé et la sécurité de ses employés. Cela implique d'adapter les postes et d'éviter toute mise en danger. Des exemples concrets peuvent inclure l'installation d'un réfrigérateur pour l'insuline ou l'autorisation de pauses régulières.



Le droit européen complète cette approche via la directive 2000/78/CE, qui impose aux employeurs de mettre en œuvre des aménagements raisonnables pour les personnes vivant avec un handicap ou des maladies chroniques, sauf si cela engendre une charge disproportionnée.

Stigmatisation et invisibilité : le double fardeau

La stigmatisation liée au diabète est une réalité documentée. La peur de l'incompréhension ou du rejet pousse nombre de salariés à cacher leur condition. Cela a des effets pervers :

- non-respect des soins pour éviter les regards ;
- refus de parler des contraintes médicales ;
- exclusion silencieuse lors de décisions concernant le personnel (mutations, promotions).

Certains métiers restent difficilement accessibles en pratique, notamment dans le transport, la sécurité ou les professions médicales. Les critères médicaux d'aptitude ne tiennent pas toujours compte des progrès récents en matière de technologies de traitement du diabète.



Médecine du travail : un acteur clé mais sous-utilisé

Le médecin du travail joue un rôle fondamental : il est le seul à pouvoir recommander des aménagements adaptés, tout en respectant le secret médical.

- Il peut proposer des horaires aménagés, des pauses supplémentaires, un reclassement interne, etc.
- Il transmet à l'employeur un avis motivé sans mentionner la pathologie.

Le salarié peut également demander un examen à tout moment s'il ressent un inconfort ou un besoin spécifique en lien avec son poste.

Le statut de personne handicapée : une protection encore marginale

Le diabète peut donner droit au statut de travailleur handicapé, notamment s'il impacte la capacité de travail (fatigue, hypoglycémies fréquentes non ressenties, absences, traitements lourds).

Ce statut permet de :

- sécuriser un reclassement plutôt qu'un licenciement ;
- bénéficier d'aménagements de poste renforcés ;
- protéger contre les discriminations indirectes.

Cependant, la démarche est peu connue et parfois perçue comme stigmatisante. Des campagnes d'information ciblées pourraient lever ces freins.

Les limites actuelles et les pistes d'évolution

Le droit luxembourgeois protège en théorie, mais les textes sont souvent trop généraux. Trois grandes failles ont été identifiées :

- L'absence de cadre spécifique pour les maladies chroniques, distinct du handicap ;
- La difficulté d'accès à certaines professions pour les personnes avec un diabète ;

- L'absence d'un droit à l'oubli ou d'une régulation claire sur les assurances en lien avec le diabète.

Des pistes d'évolution incluent :

- l'introduction d'un statut intermédiaire pour les maladies chroniques ;
- la mise à jour régulière du droit du travail en fonction des avancées médicales ;
- une collaboration européenne sur ces enjeux juridiques.

Solutions issues de la table ronde : bon sens, législation évolutive et communication

Lors de la **conférence « Diabète et droit du travail »** organisée en juin 2025 par l'ALD, les discussions ont mis en lumière plusieurs solutions concrètes.

- Premier point : souvent, une bonne gestion du diabète au travail repose sur le bon sens des deux parties. Mais ce bon sens n'est pas toujours au rendez-vous.
- Deuxième constat : la loi ne suit pas toujours les progrès technologiques (capteurs, pompes à insuline, intelligence artificielle en médecine). Cela pose un défi : comment adapter la législation à des avancées qui vont vite ?
- Le Luxembourg, lié à de nombreuses réglementations européennes, n'a pas toujours la capacité d'agir seul. Il serait donc pertinent d'engager des réformes au niveau européen.
- Enfin, un pilier fondamental a été identifié : la communication. Renforcer les échanges entre employeurs, médecins du travail, diabétologues, RH et patients est essentiel pour bâtir un climat de confiance et d'adaptation constructive.

Des informations, ainsi que le replay des conférences « Diabète et droit du travail » peuvent être consultés sur notre site www.ald.lu



Conclusion

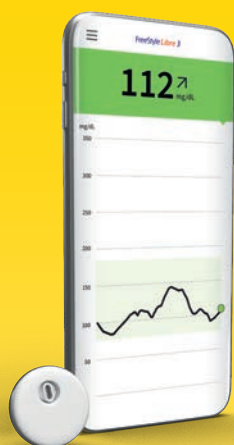
Travailler avec un diabète de type 1 ne devrait jamais être un frein à l'épanouissement professionnel. Pour sortir de cette « boîte noire juridique », il est temps d'adapter les lois, de renforcer l'action des services de santé au travail et de faire évoluer les mentalités.

La reconnaissance des droits spécifiques, sans passer par la stigmatisation, est le véritable levier d'une inclusion durable et respectueuse de la diversité des parcours de santé.

basé sur l'article paru dans la revue luxembourgeoise de droit et santé n° 22/2025
Jessica Durbach & Annaëlle Nahon



FreeStyle
Libre 3
PLUS



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-116286 v1.0



Abbott

Diabetes und Arbeitsrecht: Zwischen Fakten, Stigmatisierung und rechtlichen Lösungen

Mit Diabetes zu leben – insbesondere Typ-1-Diabetes – bedeutet nicht nur, eine chronische Krankheit zu managen. Es heißt auch, im Alltag mit Einschränkungen umzugehen, die für die Gesellschaft unsichtbar, manchmal schwer verständlich und oft unterschätzt sind. Am Arbeitsplatz stoßen diese Realitäten auf rechtliche, soziale und menschliche Hürden. Zwischen Unwissenheit, Stigmatisierung und fehlendem spezifischen Rahmen verdienen die Rechte von Menschen mit Diabetes besondere Aufmerksamkeit.

Eine chronische Krankheit, die noch immer wenig anerkannt ist

Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, die die Betroffenen dazu zwingt, ihre Behandlung täglich selbst zu steuern. Rund 2.600 Menschen leben mit dieser Krankheit in Luxemburg. Im Gegensatz zu Typ-2-Diabetes, der teilweise vermeidbar ist, tritt Typ-1-Diabetes oft schon im Kindesalter auf und erfordert eine lebenslange Betreuung.

Die Betroffenen jonglieren mit zahlreichen Anforderungen: Blutzuckerkontrollen, Insulininjektionen, strikter Ernährung, sorgfältiger Planung. Am Arbeitsplatz werden diese Anforderungen zu echten Herausforderungen: Wie kann man sich zurückziehen, um Insulin zu spritzen, ohne Angst vor Beurteilung? Wo kann man Medikamente sicher aufbewahren? Wie erklärt man die zusätzlichen Pausen, die nötig sind?

Diese Realitäten bleiben oft unsichtbar und Arbeitnehmer fühlen sich dem Unverständnis, dem Stress und manchmal der Stigmatisierung ausgesetzt.

Die gesetzlichen Pflichten des Arbeitgebers

Laut Artikel L. 312-1 des luxemburgischen Arbeitsgesetzbuchs ist der Arbeitgeber verpflichtet, die Gesundheit und Sicherheit seiner Mitarbeiter zu gewährleisten. Dies bedeutet, dass Arbeitsplätze



angepasst werden müssen und jede Gefährdung zu vermeiden ist. Konkrete Beispiele können die Bereitstellung eines Kühlschranks für Insulin oder die Genehmigung regelmäßiger Pausen sein.

Das europäische Recht ergänzt diesen Ansatz durch die Richtlinie 2000/78/EG, die Arbeitgeber dazu verpflichtet, angemessene Vorkehrungen für Menschen mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten zu treffen, es sei denn, dies würde eine unverhältnismäßige Belastung darstellen.

Stigmatisierung und Unsichtbarkeit: die doppelte Belastung

Die mit Diabetes verbundene Stigmatisierung ist eine gut dokumentierte Realität. Die Angst vor Unverständnis oder Ablehnung bringt viele Arbeitnehmer dazu, ihre Erkrankung zu verbergen. Das hat negative Folgen:

- Vernachlässigung der notwendigen Versorgung, um Blicke zu vermeiden;
- Weigerung, über medizinische Einschränkungen zu sprechen;
- stille Ausgrenzung bei Personalentscheidungen (Versetzungen, Beförderungen).

Bestimmte Berufe bleiben in der Praxis schwer zugänglich, insbesondere im Transportwesen, in der Sicherheitsbranche oder im Gesundheitswesen. Medizinische Eignungskriterien berücksichtigen nicht immer die jüngsten Fortschritte bei den Behandlungstechnologien für Diabetes.



Betriebsarzt: eine Schlüsselrolle, aber wenig genutzt

Der Betriebsarzt spielt eine grundlegende Rolle: Er ist die einzige Person, die geeignete Anpassungen empfehlen kann – unter Wahrung der ärztlichen Schweigepflicht.

- Er kann angepasste Arbeitszeiten, zusätzliche Pausen, eine interne Versetzung usw. vorschlagen.
- Er übermittelt dem Arbeitgeber eine begründete Stellungnahme, ohne die Krankheit zu nennen.

Der Arbeitnehmer kann außerdem jederzeit eine Untersuchung beantragen, wenn er sich unwohl fühlt oder einen besonderen Bedarf im Zusammenhang mit seinem Arbeitsplatz hat.

Der Status als behinderte Person: noch immer ein marginaler Schutz

Diabetes kann unter bestimmten Umständen Anspruch auf den Status als behinderter Arbeitnehmer geben, insbesondere wenn die Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt ist (z. B. durch Müdigkeit, häufige, nicht gefühlte Hypoglykämien Fehlzeiten, aufwendige Behandlungen).

Dieser Status ermöglicht:

- eine sichere interne Versetzung statt einer Kündigung,
- den Anspruch auf weitergehende Arbeitsplatzanpassungen,
- Schutz vor indirekter Diskriminierung.

Allerdings ist dieses Verfahren wenig bekannt und wird manchmal als stigmatisierend wahrgenommen. Zielgerichtete Informationskampagnen könnten helfen, diese Hürden abzubauen.

Aktuelle Grenzen und mögliche Entwicklungen

Das luxemburgische Recht bietet theoretisch Schutz, doch die Regelungen sind oft zu allgemein gefasst. Drei wesentliche Schwachstellen wurden identifiziert:

- das Fehlen eines spezifischen Rahmens für chronische Krankheiten, der sich vom Begriff der Behinderung abgrenzt;
- der erschwerte Zugang zu bestimmten Berufen für Menschen mit Diabetes;
- das Fehlen eines Rechts auf Vergessenwerden oder klarer Regelungen für Versicherungen im Zusammenhang mit Diabetes.

Mögliche Ansätze für Verbesserungen sind:

- die Einführung eines Zwischenstatus für chronische Krankheiten;
- eine regelmäßige Aktualisierung des Arbeitsrechts entsprechend dem medizinischen Fortschritt;
- eine europäische Zusammenarbeit bei diesen rechtlichen Fragen.



Lösungen aus dem Runden Tisch: gesunder Menschenverstand, weiterentwickelnde Gesetzgebung und Kommunikation

Bei der Konferenz „Diabetes und Arbeitsrecht“, die im Juni 2025 von der ALD organisiert wurde, wurden mehrere konkrete Lösungen herausgearbeitet.

- Erster Punkt: Oft beruht ein gutes Diabetes-Management am Arbeitsplatz auf dem gesunden Menschenverstand beider Seiten. Doch dieser gesunde Menschenverstand ist nicht immer selbstverständlich.
- Zweite Erkenntnis: Das Gesetz hält nicht immer Schritt mit dem technologischen Fortschritt (Sensoren, Insulinpumpen, künstliche Intelligenz in der Medizin). Das wirft die Frage auf: Wie kann die Gesetzgebung an rasche Entwicklungen angepasst werden?
- Luxemburg, das an zahlreiche europäische Regelungen gebunden ist, kann nicht immer eigenständig handeln. Daher wäre es sinnvoll, Reformen auch auf europäischer Ebene anzustoßen.

- Schließlich wurde ein grundlegender Pfeiler identifiziert: die Kommunikation. Der Austausch zwischen Arbeitgebern, Betriebsärzten, Diabetologen, Personalabteilungen und Betroffenen muss gestärkt werden, um ein Klima des Vertrauens und der konstruktiven Anpassung zu schaffen.

Weitere Informationen, sowie der Replay der Vorträge „Diabetes und Arbeitsrecht“ (in französischer Sprache) finden Sie auf unserer Webseite www.ald.lu.

Schlussfolgerung

Mit Typ-1-Diabetes zu arbeiten, sollte niemals ein Hindernis für berufliche Entfaltung sein. Um aus dieser „rechtlichen Blackbox“ herauszukommen, ist es an der Zeit, die Gesetze anzupassen, die Rolle der Arbeitsmedizin zu stärken und ein Umdenken in den Köpfen zu fördern.

Die Anerkennung spezifischer Rechte – ohne Stigmatisierung – ist der eigentliche Hebel für eine nachhaltige Inklusion, die die Vielfalt individueller Gesundheitsverläufe respektiert.

basierend und übersetzt aus dem Artikel der Zeitschrift für Recht und Gesundheit Nr. 22/2025
Jessica Durbach & Annaëlle Nahon



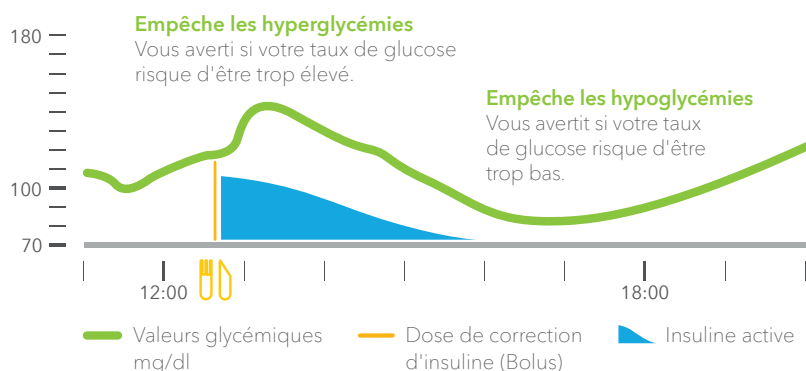
Maintenant
avec le
nouveau capteur
Simplera™

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)



Travailler avec un diabète : conseils pratiques pour concilier santé et vie professionnelle

Vivre avec un diabète – qu’il soit de type 1 ou de type 2 – n’empêche pas d’avoir une vie professionnelle épanouie. Pourtant, cette maladie chronique impose des ajustements, parfois invisibles aux yeux des collègues ou de l’employeur. Bien s’informer, anticiper et s’organiser sont les clés pour préserver sa santé tout en restant efficace et serein au travail. Voici quelques conseils essentiels pour concilier diabète et activité professionnelle.

Communiquer intelligemment

Il n’est pas toujours facile de parler de son diabète au travail, par peur d’être jugé ou mal compris. Pourtant, en parler peut éviter bien des malentendus et permettre aux collègues d’agir en cas de besoin. Il ne faut pas nécessairement tout dévoiler, mais expliquer quelques points essentiels sur le diabète peut sécuriser votre environnement.

Une communication claire, factuelle, sans dramatisation est souvent bien accueillie. Par exemple : « Je vis avec un diabète que je gère très bien. Il m’arrive parfois de devoir faire une pause pour surveiller ma glycémie ou manger un encas. Si jamais je ne me sens pas bien, je pourrais avoir besoin d’un peu de sucre. »

Gérer le problème des horaires et du travail irrégulier

Même si vous gérez bien votre diabète, certains métiers aux horaires irréguliers ou au rythme intense (travail de nuit, travail posté, longues journées sans pause) peuvent compliquer cette gestion. Il en est de même avec un travail comportant des déplacements fréquents, avec difficultés pour faire des repas équilibrés ou entraînant des décalages horaires. Par ailleurs, des emplois réclamant une attention soutenue, avec un potentiel de stress accru, avec possibilité ou non d’effectuer des autocontrôles de glycémie, peuvent rendre la vie avec un diabète plus difficile.



Or, une bonne gestion du diabète repose sur un équilibre entre alimentation, activité physique, traitement et surveillance glycémique. Il est donc essentiel d’avoir accès à des pauses pour pouvoir contrôler sa glycémie, prendre ses repas ou collations, ou faire une injection d’insuline si nécessaire. Dans la mesure du possible, discutez avec votre supérieur, le service des ressources humaines ou le médecin du travail pour adapter votre emploi du temps.



Prévenir les hypoglycémies

L'hypoglycémie est l'un des principaux risques pour les personnes avec un diabète, en particulier celles sous insuline ou certains traitements oraux. Elle peut survenir en cas de repas sauté, d'effort physique intense ou de stress. Or, dans certaines situations de travail, cela peut être particulièrement dangereux (machinerie, conduite, prise de décisions importantes...).

Pour éviter ce risque :

- Gardez toujours du sucre ou boissons sucrées à portée de main
- Ne sautez jamais de repas.
- Apprenez à reconnaître les signes précoces d'une hypoglycémie (tremblements, sueurs, vertiges, confusion...).
- Informez au moins une ou deux personnes de confiance sur votre lieu de travail de ce qu'est une hypoglycémie et de la conduite à tenir en cas de malaise.

Gérer le stress

Le stress chronique peut déséquilibrer le diabète en augmentant les hormones comme le cortisol, qui font grimper la glycémie. Or, le monde du travail peut être source de stress : pression, délais, conflits...

Pour garder un bon équilibre glycémique :

- Essayez de prendre du recul.
- Intégrez des pauses de respiration ou de relaxation dans votre journée.
- N'hésitez pas à consulter un professionnel si le stress devient difficile à gérer.

L'activité physique régulière (marche, étirements, vélo...) est un excellent moyen de réduire le stress et d'améliorer la sensibilité à l'insuline.

Profiter du suivi médical

Gardez un suivi médical régulier, même en période de forte activité professionnelle. Votre médecin pourra ajuster votre traitement en fonction de vos contraintes de travail, et repérer précocement toute complication éventuelle.



Si besoin, le médecin du travail peut aussi jouer un rôle précieux pour évaluer la compatibilité de votre travail avec votre état de santé, sans avoir à divulguer les détails de votre maladie à l'employeur. N'hésitez pas à le consulter, il peut vous aider à identifier les aménagements nécessaires (comme p.ex. des pauses supplémentaires, des horaires de travail adaptés ou une modification des tâches) et à assurer votre sécurité.

Conclusion

Vivre avec un diabète n'est pas un frein à une carrière professionnelle réussie. Avec une bonne organisation, une communication adaptée et le soutien du corps médical, il est tout à fait possible de concilier travail et santé. Ne sous-estimez pas vos besoins, écoutez votre corps et n'hésitez pas à demander les aménagements qui vous permettront de travailler dans de bonnes conditions.

Sylvie Paquet et Dr Marc Keipes



**Parce qu'avec nous,
vous êtes entre de bonnes mains !**



**Une équipe humaine et
compétente, à vos côtés
7j/7 depuis plus de 25 ans**



Aide et soins adaptés à
domicile, pour tous les âges



Soins infirmiers spécialisés



Centres de jour accueillants
pour personnes âgées



Téléalarme certifié ISO 9001



Soutien aux aidants



Prestations pour le confort
du quotidien

Besoin d'aide à domicile ?
Contactez-nous !

40 20 80 • info@shd.lu



Gulshan Lal Suchdev and his grandchild Luna
Gulshan lives with type 2 diabetes in Spain

UNORDINARY
DRIVES
CHANGE



DRIVING CHANGE FOR LONG-TERM HEALTH

We're not your typical healthcare company. In a world of quick fixes, we seek out new ideas and push the boundaries of science to defeat serious chronic diseases. Because it takes extraordinary approaches to drive real, lasting change in health.

Visit us ***novonordisk.be*** to learn more

Beruf und Diabetes : praktische Tipps für ein gesundes Arbeitsleben

Mit Diabetes zu leben – egal ob Typ-1- oder Typ-2-Diabetes – schließt ein erfülltes Berufsleben nicht aus. Dennoch erfordert diese chronische Erkrankung einige Anpassungen, die für Kolleginnen, Kollegen oder Arbeitgeber oft unsichtbar bleiben. Gute Information, vorausschauende Planung und Organisation sind entscheidend, um die Gesundheit zu erhalten und gleichzeitig effektiv und gelassen zu arbeiten. Hier sind einige wichtige Tipps, um Diabetes und Berufstätigkeit in Einklang zu bringen.

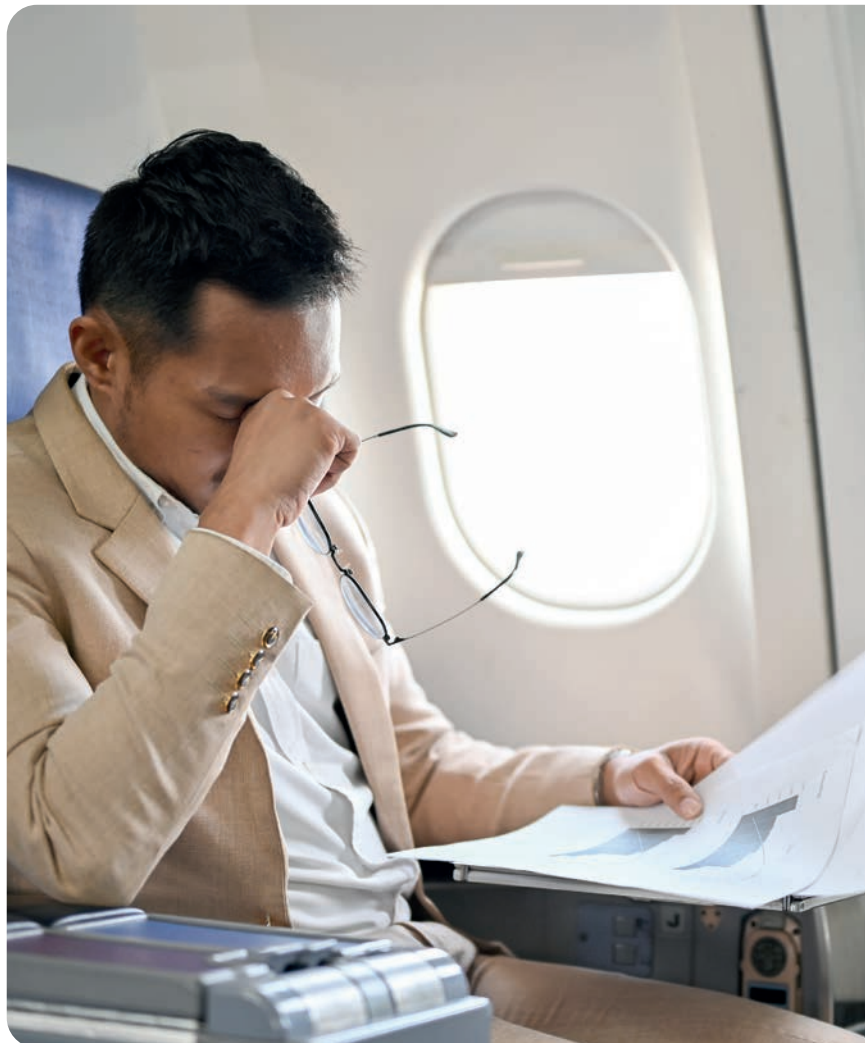
Klug kommunizieren

Es ist nicht immer einfach, am Arbeitsplatz über seinen Diabetes zu sprechen – aus Angst vor Vorurteilen oder Missverständnissen. Doch offen darüber zu sprechen, kann viele Missverständnisse vermeiden und Kolleginnen und Kollegen im Ernstfall handlungsfähig machen. Man muss nicht alles preisgeben, aber einige grundlegende Informationen über Diabetes können das Arbeitsumfeld sicherer machen.

Eine klare, sachliche Kommunikation ohne Dramatisierung wird oft gut aufgenommen. Zum Beispiel: „Ich lebe mit Diabetes, den ich gut im Griff habe. Manchmal muss ich eine Pause einlegen, um meinen Blutzucker zu kontrollieren oder einen Snack zu essen. Sollte es mir einmal nicht gut gehen, könnte ich etwas Zucker benötigen.“

Umgang mit unregelmäßigen Arbeitszeiten

Auch bei guter Diabeteseinstellung können Berufe mit unregelmäßigen Arbeitszeiten oder hohem Arbeitstempo (Nachtarbeit, Schichtdienst, lange Arbeitstage ohne Pausen) die Blutzuckerkontrolle erschweren. Genauso gilt dies für eine Arbeit mit häufigen Dienstreisen, unregelmäßigen Mahlzeiten oder Zeitverschiebungen. Auch Arbeitsplätze, die eine hohe Aufmerksamkeit erfordern und ein erhöhtes Stresspotential aufweisen, unabhängig von der Möglichkeit der Blutzucker Selbstkontrollen, können das Leben mit Diabetes erschweren.





Eine gute Diabeteskontrolle basiert auf dem Gleichgewicht zwischen Ernährung, Bewegung, Behandlung und Blutzuckerkontrolle. Deshalb ist es wichtig, regelmäßige Pausen einzulegen, um den Blutzucker zu messen, Mahlzeiten oder Snacks zu sich zu nehmen, sowie bei Bedarf Insulin zu spritzen. Wenn möglich, sprechen Sie mit Ihrer Führungskraft, der Personalabteilung oder dem Betriebsarzt, um Ihren Arbeitsplan anzupassen.

Hypoglykämien vorbeugen

Unterzucker gehört zu den größten Risiken für Menschen mit Diabetes, insbesondere für diejenigen, die Insulin oder bestimmte orale Medikamente einnehmen. Er kann auftreten, wenn eine Mahlzeit ausfällt, bei intensiver körperlicher Anstrengung oder bei Stress. In bestimmten Arbeitssituationen kann das besonders gefährlich sein (Maschinenbedienung, Autofahren, wichtige Entscheidungen...).

So können Sie das Risiko verringern:

- Halten Sie immer Traubenzucker oder zuckerhaltige Getränke griffbereit.
- Lassen Sie keine Mahlzeiten ausfallen.
- Lernen Sie, die ersten Anzeichen einer Unterzuckerung zu erkennen (Zittern, Schwitzen, Schwindel, Verwirrung...).
- Informieren Sie mindestens eine oder zwei Vertrauenspersonen am Arbeitsplatz darüber, was eine Hypoglykämie ist und wie sie im Notfall helfen können.

Stress bewältigen

Chronischer Stress kann den Blutzucker aus dem Gleichgewicht bringen, da Stresshormone wie Cortisol die Blutzuckerwerte steigen lassen. Doch die Arbeitswelt ist oft eine Stressquelle: Druck, Deadlines, Konflikte...

Um Ihren Blutzucker stabil zu halten:

- Versuchen Sie, Abstand zu gewinnen.
- Bauen Sie kurze Atem- oder Entspannungspausen in Ihren Tag ein.
- Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn der Stress zu groß wird.

Regelmäßige Bewegung (Spaziergänge, Dehnübungen, Radfahren...) ist ein hervorragendes Mittel, um Stress abzubauen und die Insulinempfindlichkeit zu verbessern.

Ärztliche Betreuung nutzen

Achten Sie auch bei hoher beruflicher Belastung auf regelmäßige ärztliche Kontrollen. Ihr Arzt kann Ihre Behandlung an die Arbeitsbedingungen anpassen und mögliche Komplikationen frühzeitig erkennen.

Bei Bedarf kann auch der Betriebsarzt eine wichtige Rolle spielen, um zu beurteilen, ob Ihre Arbeit mit Ihrem Gesundheitszustand vereinbar ist, ohne Details Ihrer Erkrankung an den Arbeitgeber weiterzugeben. Zögern Sie nicht, ihn zu konsultieren – er kann Ihnen helfen, notwendige Anpassungen (z. B. zusätzliche Pausen, flexible Arbeitszeiten oder andere Aufgaben) zu identifizieren und Ihre Sicherheit am Arbeitsplatz zu gewährleisten.

Fazit

Mit Diabetes zu leben, ist kein Hindernis für eine erfolgreiche berufliche Laufbahn. Mit guter Organisation, angemessener Kommunikation und Unterstützung durch das medizinische Umfeld ist es gut möglich, Arbeit und Gesundheit zu vereinen. Unterschätzen Sie nicht Ihre Bedürfnisse, hören Sie auf Ihren Körper und scheuen Sie sich nicht, Anpassungen einzufordern, die Ihnen ein sicheres und angenehmes Arbeiten ermöglichen.

Sylvie Paquet et Dr Marc Keipes



Vie professionnelle et diabète : l'alimentation, un précieux allié du quotidien

Gérer son diabète tout en menant une vie professionnelle active peut représenter un véritable défi. Entre les réunions, les horaires parfois irréguliers, les repas pris à l'extérieur, autant de contraintes, rendant difficile le maintien d'une alimentation équilibrée, pourtant essentielle pour éviter les variations de glycémie. Dans cet article, vous trouverez quelques conseils pratiques pour aborder votre quotidien en toute sérénité.

L'alimentation : un des piliers de l'équilibre glycémique

L'alimentation est un point primordial pour réguler au mieux sa glycémie. Elle nécessite d'autant plus d'attention lorsque les contraintes professionnelles viennent bousculer nos habitudes.

Prendre ses repas à des horaires régulières comporte deux bénéfices majeurs :

- Éviter les hypoglycémies (induites par des prises alimentaires trop espacées et/ou inadaptées)
- Éviter les hyperglycémies (liées à des repas trop copieux ou pris trop rapidement)

Sauter un repas ou le repousser, même ponctuellement, peut engendrer des déséquilibres glycémiques affectant la concentration, la productivité et le bien-être en général.

Contrairement à certaines idées reçues, il n'y a pas d'aliments interdits pour une personne avec un diabète. Le plus important, c'est l'équilibre global de l'alimentation : manger varié, en quantité adaptée, et en privilégiant des produits peu transformés (de nombreux sucres dit « cachés » se trouvent dans les aliments dit « ultra transformés »).

Composer une assiette équilibrée, à l'aide de l'assiette santé :

L'assiette santé se compose selon les recommandations suivantes :

- 1/2 de l'assiette : légumes (crus ou cuits), pour l'apport en fibres, vitamines et satiété.
- 1/4 de l'assiette : protéines (viande maigre, poisson, œufs, légumineuses, tofu...).
- 1/4 de l'assiette : féculents (de préférence complets) : riz brun, pâtes complètes, quinoa, lentilles...



Un fruit en dessert ou un laitage peu sucré peuvent venir compléter le repas.

Un outil simple et visuel, facile à garder en mémoire pour construire son repas au quotidien.

Pensez à vous hydrater : 1,5 à 2 litres d'eau par jour est essentiel.

Anticiper grâce au «meal prep»

La préparation des repas en amont (le meal prep) est une habitude de plus en plus adoptée, y compris chez les personnes avec un diabète. Le principe ? Cuisiner ses repas à l'avance pour les jours suivants, basé sur les recommandations de l'assiette santé.

Les avantages de cette pratique sont nombreux :

- Gain de temps à la pause de midi, le repas est déjà prêt.
- Moins de tentations ou d'improvisations pouvant impacter la glycémie.
- Réduction du stress lié à la question « qu'est-ce que je mange ce midi ? ».
- Meilleur contrôle des apports nutritionnels.

Gérer les repas à l'extérieur

Peu importe l'endroit où vous vous trouvez, avant de faire un choix, repensez à l'assiette santé en choisissant un plat qui s'en rapproche le plus.

Au restaurant :

- Consultez le menu à l'avance, de nombreux restaurants publient leurs menus en ligne. Profitez-en pour regarder à l'avance des plats adaptés à vos besoins nutritionnels.
- Préférez des plats simples : poisson ou viande grillée, accompagnés de légumes et d'un peu de féculents.
- Évitez les plats en sauce ou en fritures.
- Les portions servies répondent à un standard, n'oubliez pas d'écouter votre satiété. N'hésitez pas à rapporter le reste si vous ne finissez pas tout, une partie du meal prep sera déjà prêt.



- Limitez les boissons sucrées et alcoolisées (préférez l'eau gazeuse, jus de légumes, les infusions...).

En buffet ou restauration collective :

- Commencez par remplir la moitié de l'assiette avec des légumes, puis ajoutez une portion de protéines, et complétez avec un peu de féculents.
- Veillez à limiter les desserts industriels souvent riches en matière grasse et sucres simples.

Au snack ou à la boulangerie :

- Variez les pains et préférez les pains complets ou aux céréales.
- Favorisez les sandwiches de moyenne à petite taille (équivalent à 2 tranches de pain) au lieu d'une demi-baguette.
- Accompagnez d'une généreuse portion de légumes (potage, légumes cuits, crudités) pour apporter du volume et des fibres,

Les bons réflexes au quotidien :

Prévoir des collations équilibrées et faciles à transporter comme : un fruit frais, une poignée d'oléagineux non salés (amandes, noix), un yaourt nature ou une alternative végétale peu sucrée.

Prendre le temps de manger : Dans la mesure du possible, il est important de s'accorder une vraie pause repas, d'au moins 20 à 30 min. Manger sur le pouce ou devant son écran rend plus difficile l'écoute de la satiété, augmentant le risque de surconsommation, et de pics glycémiques.

favoriser la sensation de satiété et contribuer à un meilleur équilibre glycémique.

- Évitez les viennoiseries, pizzas, quiches et desserts sucrés.
- Astuce : n'hésitez pas à apporter un fruit de la maison pour le dessert.

Que faire en cas d'hypoglycémie au travail ?

Les signes à reconnaître : tremblements, transpiration, pâleur, faim, maux de tête, fatigue, difficultés de concentration, vertiges, ...

Les réflexes à avoir :

- Prévoir un resucrage rapide : 150ml de soda (pas light !), ou de jus de fruit, ou 2 à 3 pastilles de dextrose (=Traubenzucker).
- Si le prochain repas est prévu dans plus d'1h à 1h30 prenez en plus : 1 biscuit ou 1 tranche de pain ou 1 fruit (exemple : 1 banane).
- Prévenir un collègue de confiance.
- Prendre le temps de récupérer avant de reprendre une activité exigeante.

Bouger dès que possible

L'activité physique, même modérée, a un impact positif sur la sensibilité à l'insuline. Bouger régulièrement aide votre corps à mieux utiliser le glucose présent dans le sang, ce qui contribue à équilibrer la glycémie.

Voici quelques idées à intégrer dans la mesure du possible à votre quotidien :

- Profitez de la pause pour marcher : 20 minutes de marche à un bon rythme peuvent faire une vraie différence.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Levez-vous régulièrement si vous êtes assis(e) pendant de longues périodes.
- Privilégiez les transports en commun ou le vélo : marcher jusqu'à l'arrêt ou pédaler un peu chaque jour, c'est bouger davantage !

Ces petits gestes cumulés au quotidien sont bénéfiques. Chaque mouvement compte, et il n'est jamais trop tard pour commencer.





Conclusion

Gérer son diabète au travail peut sembler compliqué, mais en adoptant quelques gestes accessibles quotidiennement, il est tout à fait possible de concilier, équilibre glycémique et vie professionnelle.

Ces recommandations sont à adapter en fonction des habitudes et des traitements de chacun.

N'hésitez pas à faire appel à un professionnel de santé ou un diététicien si vous en ressentez le besoin.

L'équipe de la Maison du Diabète est là pour vous aider !

Anaïs Humblot
Diététicienne

Berufsleben und Diabetes: Ernährung als wertvoller Verbündeter im Alltag

Mit Diabetes leben und gleichzeitig ein aktives Berufsleben führen, kann eine echte Herausforderung darstellen. Besprechungen, unregelmäßige Arbeitszeiten, auswärtige Mahlzeiten – all das sind Belastungen, die es schwierig machen, eine ausgewogene Ernährung einzuhalten, die jedoch wichtig ist, um Blutzuckerschwankungen zu vermeiden. In diesem Artikel finden Sie einige praktische Tipps, wie Sie Ihren Alltag gelassener angehen können.

Ernährung: eine der Säulen für einen stabilen Blutzucker

Die Ernährung ist ein entscheidender Faktor, um den Blutzuckerspiegel bestmöglich zu regulieren. Sie erfordert umso mehr Aufmerksamkeit, wenn berufliche Zwänge unsere gewohnten Abläufe durcheinanderbringen.

Mahlzeiten zu regelmäßigen Zeiten einnehmen hat zwei große Vorteile:

- Hypoglykämien/Unterzucker vermeiden (die entstehen können, wenn die Abstände zwischen den Mahlzeiten zu groß sind und/oder die Mahlzeiten ungeeignet sind)
- Hyperglykämien/hohe Blutzuckerwerte verhindern (die durch zu üppige oder zu hastig eingenommene Mahlzeiten verursacht werden)

Eine Mahlzeit auszulassen oder sie zu verschieben, selbst nur gelegentlich, kann Blutzuckerschwankungen verursachen, die Konzentration, Produktivität und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen.



Entgegen einiger verbreiteter Vorurteile, gibt es für Menschen mit Diabetes keine verbotenen Lebensmittel. Am wichtigsten ist das Gleichgewicht der gesamten Ernährung: abwechslungsreich essen, in angepassten Mengen, und möglichst unverarbeitete Produkte bevorzugen (in stark verarbeiteten Lebensmitteln verstecken sich viele sogenannte „versteckte“ Zucker).

Eine ausgewogene Mahlzeit zusammenstellen – mit dem „Gesunden Teller“

Der „Gesunde Teller“ wird nach folgenden Empfehlungen zusammengestellt:

- $\frac{1}{2}$ des Tellers: Gemüse (roh oder gekocht) – für Ballaststoffe, Vitamine und ein langes Sättigungsgefühl.



- $\frac{1}{4}$ des Tellers: Eiweißquellen (mageres Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu ...).
- $\frac{1}{4}$ des Tellers: Kohlenhydrate (vorzugsweise Vollkornprodukte): Naturreis, Vollkornnudeln, Quinoa, Linsen ...

Ein Stück Obst als Dessert oder ein leicht gesüßtes Milchprodukt können die Mahlzeit ergänzen.

Ein einfaches und anschauliches Tool, das man sich leicht merken kann, um täglich eine ausgewogene Mahlzeit zusammenzustellen.

Denken Sie an eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr: 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag sind unerlässlich.

Vorausplanen mit „Meal Prep“

Die Vorbereitung von Mahlzeiten im Voraus („Meal Prep“) ist eine Gewohnheit, die immer mehr beliebt wird – auch bei Menschen mit Diabetes.

Das Prinzip? Die Mahlzeiten für die kommenden Tage schon vorher zubereiten, basierend auf den Empfehlungen des gesunden Tellers.

Die Vorteile dieser Methode sind vielfältig:

- Zeitersparnis in der Mittagspause – das Essen ist bereits fertig.
- Weniger Versuchungen oder Spontanentscheidungen, die den Blutzucker beeinflussen könnten.
- Weniger Stress durch die Frage „Was esse ich heute Mittag?“.
- Bessere Kontrolle der Nährstoffzufuhr.

Auswärts essen richtig planen

Egal, wo Sie sind: Überlegen Sie vor der Wahl der Speisen, wie Sie sich möglichst nah am „Gesunden Teller“-Prinzip orientieren können.

Im Restaurant:

- Sehen Sie sich die Speisekarte vorab an – viele Restaurants stellen ihre Menüs online zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit, um vorab Gerichte auszuwählen, die zu Ihren Ernährungsbedürfnissen passen.
- Bevorzugen Sie einfache Gerichte: Fisch oder mageres Fleisch, dazu Gemüse und etwas Kohlenhydrate.
- Vermeiden Sie Soßen- oder frittierte Gerichte.
- Die Portionen entsprechen oft einem Standard – achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl. Scheuen Sie nicht, Reste mitzunehmen, so haben Sie schon einen Teil Ihres „Meal Prep“ vorbereitet.
- Begrenzen Sie zucker- und alkoholhaltige Getränke (besser: Mineralwasser, Gemüsesaft, ungesüßte Kräutertees).

Am Buffet oder in der Kantine:

- Beginnen Sie damit, die Hälfte des Tellers mit Gemüse zu füllen, fügen Sie dann eine Eiweißquelle hinzu und ergänzen Sie mit einer kleinen Portion stärkehaltiger Kohlenhydrate.
- Achten Sie darauf, industriell hergestellte Desserts zu begrenzen, da sie oft reich an Fett und einfachen Zuckern sind.

Beim Imbiss oder Bäcker:

- Variieren Sie die Brotsorten und wählen Sie Vollkorn- oder Mehrkornbrot.
- Bevorzugen Sie Sandwiches in mittlerer bis kleiner Größe (entspricht etwa 2 Brotscheiben) statt eines halben Baguette.
- Ergänzen Sie das Essen mit einer großzügigen Portion Gemüse (Suppe, gegartes Gemüse, Rohkost), um Volumen und Ballaststoffe zu liefern, das Sättigungsgefühl zu fördern und den Blutzucker besser im Gleichgewicht zu halten.
- Vermeiden Sie süßes Gebäck, Pizza, Quiches und zuckerhaltige Desserts.
- Tipp: Bringen Sie gern ein Stück Obst von zu Hause mit als Dessert.

Die richtigen Reflexe im Alltag :

- **Ausgewogene und leicht mitzunehmende Snacks einplanen**, zum Beispiel: ein frisches Stück Obst, eine Handvoll ungesalzene Nüsse (Mandeln, Walnüsse), einen Naturjoghurt oder eine ungesüßte pflanzliche Alternative.
- **Sich Zeit zum Essen nehmen :** Wenn möglich, ist es wichtig, sich eine richtige Essenspause von mindestens 20 bis 30 Minuten zu gönnen. Im Gehen oder vor dem Bildschirm zu essen, erschwert es, das Sättigungsgefühl wahrzunehmen – das erhöht das Risiko für übermäßiges Essen und Blutzuckerspitzen.

Was tun bei einer Hypoglykämie am Arbeitsplatz?

Warnzeichen erkennen : Zittern, Schwitzen, Blässe, Hunger, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Schwindel, ...

Reflexe, die man haben sollte :

- Planen Sie eine schnelle Zuckerzufuhr ein: 150 ml Limonade (nicht Light!) oder Fruchtsaft, oder 2 bis 3 Traubenzucker Pastillen.
- Wenn die nächste Mahlzeit erst in mehr als 1–1,5 Stunden geplant ist, zusätzlich: 1 Keks oder 1 Scheibe Brot oder 1 Stück Obst (z. B. 1 Banane) essen.
- Informieren Sie eine Vertrauensperson am Arbeitsplatz.
- Nehmen Sie sich Zeit zur Erholung, bevor Sie wieder eine anstrengende Tätigkeit aufnehmen.

So oft wie möglich in Bewegung bleiben

Körperliche Aktivität – selbst moderate – hat einen positiven Einfluss auf die Insulinempfindlichkeit. Regelmäßige Bewegung hilft Ihrem Körper, den im Blut vorhandenen Glukose besser zu verwerten, was zu einem stabileren Blutzucker beiträgt.

Hier ein paar Ideen, die Sie so gut wie möglich in Ihren Alltag einbauen können:

- Nutzen Sie die Pause für einen Spaziergang: 20 Minuten zügiges Gehen können einen echten Unterschied machen.
- Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug.
- Stehen Sie regelmäßig auf, wenn Sie lange sitzen.
- Nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad: ein Stück zu Fuß bis zur Haltestelle oder täglich ein bisschen radeln – so kommen Sie in Bewegung!

Diese kleinen Gewohnheiten summieren sich und wirken sich positiv aus. Jede Bewegung zählt – und es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Fazit

Diabetes am Arbeitsplatz zu managen mag kompliziert erscheinen, aber mit diesen einfachen Maßnahmen ist es gut möglich, einen stabilen Blutzucker mit dem Berufsleben zu vereinbaren.

Diese Empfehlungen sollten an die individuellen Gewohnheiten und Behandlungen angepasst werden. Zögern Sie nicht, sich bei Bedarf an eine medizinische Fachkraft oder eine Ernährungsberatung zu wenden.

Das Team der Maison du Diabète ist da, um Ihnen zu helfen!

Anaïs Humblot



Curry de poulet au lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de cubes de poulet (blanc, escalope, filet)
- 500g de carottes lavées et coupées en fines rondelles
- 250g de pois mange tout
- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune
- 1 oignon émincé finement
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 càs de curry de Madras ou pâte de curry
- sauce soja
- 1 boîte de lait de coco
- 1 botte de coriandre fraîche



Préparation :

Faire chauffer une grande casserole ou un wok
Faire revenir les cubes de poulet jusqu'à ce qu'ils colorent
Ajouter l'ail, l'oignon, les carottes et les pois mange-tout
Cuire 2 à 3 min
Ajouter le lait de coco, la sauce soja, le curry
Cuire 20 min à feu doux
Ciseler la coriandre fraîche, l'ajouter et servir de suite

Alternatives :

- remplacer le poulet par des scampis
- alternative végétarienne : remplacer le poulet par des pois chiches ou des fèves Edamamé

Proposition d'accompagnement : riz complet

Cette recette est idéale pour être préparée à l'avance et peut être réchauffée sur le lieu de travail, si la possibilité existe.

Bon appétit,

Françoise Kinsoen,
Diététicienne

Mediterraner Nudelsalat

Perfekt fürs Büro

Quelle: eatsmarter.de

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Vollkorn-Muschelnudel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 20 g Pinienkerne (2 EL)
- 40 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 60 g schwarze entsteinte Oliven
- 150 g Kirschtomaten
- 10 g Kräuter (z. B. Thymian, Petersilie)
- 2 EL weißer Balsamessig
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Paprika und Zucchini zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Brühe zugießen und 3 Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und abkühlen lassen.
5. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Oliven in Scheiben schneiden.
6. Tomaten waschen und vierteln. Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und mit den Tomaten zum Gemüse geben.
7. Alle vorbereiteten Zutaten mit restlichem Öl und Balsamessig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Agenda



August
13
Cours : 17:00–19:00
Diabetes: Mythen und Fakten (LU)

August
18
Rencontre : 14:00–16:00
Kaffisstuff (LU)

August
18
Cours : 17:00–19:00
Diabète : mythes et réalités (FR)

August
27
Rencontre : 17:00–19:00
Afterwork (LU/FR/D/ENG)

September
17
Rencontre : 19:00–21:00
Elterntreff (LU/FR/D/ENG)

September
22
Rencontre : 19:00–21:00
Pumpentreff (LU)

Nei Mataarbechterin an der Maison du Diabète

Eis Diététicienne Alexandra Schmit mécht während engem Joer eng Baby-Paus a mir stellen lech hei eis nei Mataarbechterin vir.

Bonjour à toutes et à tous,

Je m'appelle Anaïs HUMBLLOT, je suis diététicienne-nutritionniste, originaire des Vosges. Diplômée en diététique de l'Université de Lorraine à Nancy, j'ai eu l'opportunité de découvrir différents domaines liés à ce métier : au sein d'un prestataire de santé spécialisé en nutrition artificielle, en collectivité, puis en cabinet libéral, activité que je poursuis aujourd'hui en parallèle de mes fonctions à la Maison du Diabète.

Je porte une attention particulière aux gestes simples du quotidien, permettant de préserver au mieux sa santé, en incluant un point fondamental : le plaisir alimentaire. Un point essentiel, notamment dans l'accompagnement des maladies chroniques comme le diabète.

Voyager, échanger et découvrir d'autres cultures sont pour moi de véritables sources d'enrichissement, que j'aime intégrer à ma pratique professionnelle.

Accompagner chaque patient avec bienveillance, me sentir utile, contribuer positivement au quotidien des autres et donner du sens aux relations humaines sont les valeurs qui me motivent quotidiennement.

Dans l'attente de nos futurs échanges, je me réjouis de vous rencontrer.



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



Congrès mondial du diabète 2025



Le Congrès Mondial du Diabète de l'IDF (International Diabetes Federation) 2025 s'est tenu à Bangkok du 7 au 10 avril, réunissant des experts mondiaux du diabète et de la santé publique. Ce rassemblement d'envergure, qui a lieu tous les 2 ans, vise à partager les dernières avancées en matière de recherche, de traitements et de prévention du diabète. Au programme : des conférences sur des thèmes variés tels que le sport, la nutrition ou encore l'impact des nouvelles technologies et de l'intelligence artificielle sur la prise en charge du diabète des ateliers interactifs et des sessions de networking pour favoriser les échanges entre patients, chercheurs, cliniciens et décideurs politiques.

Lors de ce congrès a également eu lieu l'Assemblée générale de l'IDF, qui se réunit pour débattre et voter sur les questions relatives à la gouvernance de la Fédération et élire un nouveau conseil d'administration pour la période biennale suivante.

Cette année, le Luxembourg a été représenté par Annaëlle Nahon et Larry Bonifas, notre vice-président, qui ont profité de l'occasion pour



rencontrer de nombreuses personnes intéressantes du monde entier, notamment Stéphane Besançon de l'ONG Santé Diabète au Mali.

La présence de nos représentants luxembourgeois lors de cet événement a été une opportunité précieuse pour manifester l'implication et le dévouement de notre association dans l'amélioration de la qualité de vie et la prise en charge des personnes vivant avec un diabète.



In Memoriam



Madame Sophie GRIES
Madame Henriette KINTZIGER
Madame Catherine MOLITOR-REICHLING
Madame Annita SINICO
Madame Anne VALLENTHINI-HERZIG
Monsieur Jean JUCKEN
Monsieur André MEYSEMBOURG
Monsieur Luc SCHREINER

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



Merci

Remerciements

Mir soen der **Aktioun-Abc Fir Bildung a Gesondheet An Afrika Asbl.** ee grouse
Merci fir hire generéisen Don vu 60.000 Euro fir un eis Partner ONG Santé Diabète
am Mali weiderzeleeden.

Assemblée générale 2025

L'assemblée générale ordinaire de l'ALD a eu lieu le mardi 25 mars 2025 au CHL.

31 membres étaient présents.

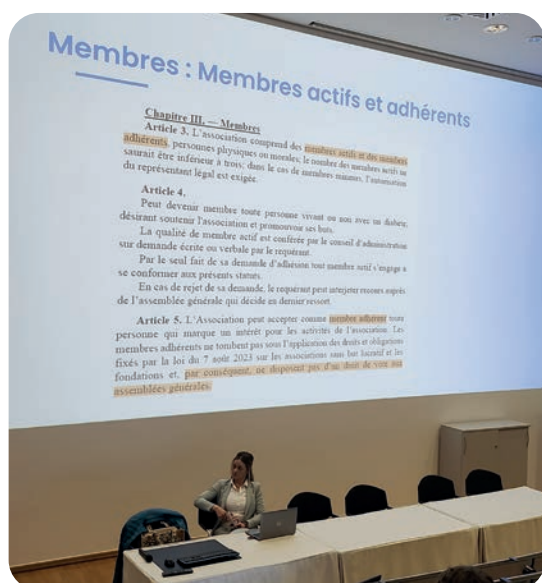
La présidente, Sylvie Paquet a présenté le rapport d'activité de l'ALD. Etant donné que la chargée de direction Jessica Durbach était malade, Kerstin Haller a présenté les activités de la Maison du Diabète. Le rapport d'activité a été approuvé à l'unanimité.

Le trésorier, Patrice Garcia a présenté le bilan de l'exercice 2024 qui se clôture par un résultat positif de +/- 10 000 €. Les comptes et le budget ont été validés par les réviseurs de comptes. Le bilan 2024, ainsi que les prévisions budgétaires 2025 ont été approuvés à l'unanimité.

Après décharge du conseil d'administration, le nouveau comité a été élu pour 3 ans, comme prévu par les nouveaux statuts.

L'AG a été suivie par une conférence de Guy Fagherrazi du LIH sur le rôle de la voix dans le dépistage et la gestion du diabète, ainsi que d'un verre de l'amitié.

Le rapport de l'Assemblée générale est téléchargeable sur notre site www.ald.lu ou peut-être commandé à la Maison du Diabète.



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.

„Man muss sich nicht verstecken“ – Arbeiten mit Typ-1-Diabetes

**Wie IT-Fachkraft Mona Tillmanns
ihren Alltag zwischen Beruf,
Mutterrolle und chronischer
Erkrankung meistert**

Diagnose Typ-1-Diabetes mit 30, Neustart in einem neuen Job – Mona Tillmanns weiß, wie herausfordernd das Leben mit einer chronischen Erkrankung im Berufsalltag sein kann. Heute arbeitet die 46-Jährige in der IT eines großen Unternehmens in Luxemburg, zieht ihren Sohn alleine groß und geht offen mit ihrer Erkrankung um. Im Interview spricht sie über Hürden, Unterstützung – und warum sie anderen rät, im Job nicht zu schweigen.



Frau Tillmanns, wann und wie haben Sie die Diagnose Typ-1-Diabetes erhalten – und wie hat sich das auf Ihren beruflichen Alltag ausgewirkt?

Ich habe die Diagnose an meinem 30. Geburtstag erhalten. Die Symptome hatte ich über einen längeren Zeitraum ignoriert – obwohl ich ständig müde war, kaum noch schlafen konnte und durch die dauerhaft hohen Werte (teilweise zwischen 300 und 600 mg/dl) sehr unkonzentriert war. Trotzdem habe ich versucht, meinen Job als Investmentmanagerin im Fondsgeschäft mit bis zu zehn Stunden Arbeit täglich gut zu machen. Irgendwann wurde mir aber klar, dass ich den Anforderungen nicht mehr gerecht wurde – meine Leistungsfähigkeit ließ deutlich nach.

Die Diagnose war ein Schock. Mein damaliger Arbeitgeber in Luxemburg hat mich kurz nach der Bekanntgabe meiner Erkrankung entlassen. In dieser Branche zählen Leistung und Umsatz – und man hat mir klar signalisiert, dass man dort gesunde Menschen bevorzugt.

Arbeiten Sie heute offen mit Ihrer Erkrankung oder sprechen Sie sie im Job nicht direkt an?

Nach den Erfahrungen mit meinem früheren Arbeitgeber gehe ich heute ganz offen mit meiner Erkrankung um – man muss sich nicht verstecken. Mein jetziger Arbeitgeber hat mich sogar dabei unterstützt, einen Behindertenausweis mit einem Grad der Behinderung von 50 in Luxemburg zu beantragen.

Welche Herausforderungen erleben Sie heute im Arbeitsalltag – etwa in Besprechungen, bei wechselnden Arbeitszeiten oder in stressigen Phasen?

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Stress. Für mich ist positiver Stress sogar hilfreich, aber negativer Stress lässt meine Werte schnell

ansteigen. In langen Meetings habe ich deshalb immer Traubenzucker griffbereit – besonders zur Mittagszeit, wenn sich das Essen verzögert, kommt es schnell zu Unterzuckerungen.

Wie organisieren Sie Ihre Therapie im Arbeitsalltag – haben Sie feste Rituale oder reagieren Sie flexibel?

Ich bin sehr flexibel und passe meine Therapie der jeweiligen Situation an. Seit ich eine Insulinpumpe nutze, kann diese bei Bedarf automatisch Insulin abgeben oder die Zufuhr stoppen – das erleichtert den Alltag enorm. Gerade als alleinerziehende Mutter mit einer verantwortungsvollen Position ist das eine große Entlastung.

Wie unterstützt Ihr Arbeitgeber Sie im Umgang mit Diabetes – gibt es Verständnis, flexible Lösungen oder gezielte Angebote?

Dank meines Behindertenausweises habe ich zwei zusätzliche Urlaubstage im Jahr. Für meine halbjährlichen Kontrolltermine im Krankenhaus kann ich die Zeit ganz unkompliziert als „Arztgang“ im Zeitkontingent buchen. Auch bei Krankenhausaufenthalten – zum Beispiel zur Neueinstellung meiner Pumpe – hat mein Arbeitgeber immer mit Verständnis reagiert.

Welche Rolle spielen Ihre Kolleginnen und Kollegen? Ist Diabetes im Team ein Thema oder eher Privatsache?

Ich arbeite in einem großen Unternehmen mit über 800 Mitarbeitenden. Da trifft man schon mal Kolleg:innen, mit denen man sich über das Thema austauscht – das hat mich zum Beispiel motiviert, eine Carte d'Invalidité B zu beantragen. Die meisten Kolleg:innen, die ich treffe, haben allerdings Typ-2-Diabetes. Gerade ältere Kolleg:innen kommen oft mit Fragen zu Ernährung oder zur Beantragung von Sensoren wie dem FreeStyle Libre auf mich

zu. In meinem direkten Team wissen alle Bescheid, aber man spricht eher selten darüber.

Was würden Sie anderen Menschen mit Typ-1-Diabetes raten, die unsicher sind, ob und wie sie ihre Erkrankung im Job ansprechen sollen?

Ich finde es wichtig, dass zumindest eine Person im Team Bescheid weiß – einfach für den Fall, dass man im Notfall Hilfe braucht. Bei einer schweren Hypoglykämie kann es passieren, dass man weder essen noch trinken kann. Ich habe immer eine Notfallspritze oder BAQSIMI-Nasenspray im Kühlschrank im Büro – und erklärt, wie man das im Ernstfall anwendet. Es gibt Sicherheit, wenn das Team weiß, wie es reagieren kann.

oder Arbeitgeber hätten: Was sollte sich verbessern, damit chronisch Erkrankte wie Sie gut arbeiten können?

Die Arbeitswelt für chronisch Erkrankte zu verbessern, ist eine gemeinsame Aufgabe von Unternehmen, Politik und Gesellschaft. Flexible Arbeitsmodelle, offene Kommunikation und gezielte Unterstützung würden viel bewirken. Mein Wunsch: Die Möglichkeit, an schlechten Tagen unkompliziert im Homeoffice arbeiten zu dürfen oder flexiblere Arbeitszeiten mit Gleitzeitangeboten – das würde vielen Betroffenen den Alltag erleichtern.

Interview von Kerstin Haller

Wenn Sie einen Wunsch an Politik

**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 :

f Making Diabetes Easier by VitalAire Belgium
i @makingdiabeteseasier_be

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

CE 2797

TANDEM
Diabetes Care

V79_05-2024



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