

02/2024

Association
Luxembourgeoise
du Diabète

Périodique

paraît 4 fois/an

Prix: 5€

Gratuit pour les
membres de l'ALD

ald

association
luxembourgeoise
du diabète



Aus der Wëssenschaft

Resilienz und Diabetes
Auto-hypnose

Gesond lessen

Mindful Eating

Internes aus der ALD

Relais pour la Vie 2024

Sommaire

Editorial	3
Aus der Wëssenschaft	
Diabète et résilience : La force de l'esprit face à une maladie chronique.....	5
Diabetes und Resilienz: Die Kraft des Geistes im Umgang mit einer chronischen Krankheit	9
Auto-hypnose et diabète : une approche holistique pour améliorer la qualité de vie.....	15
Selbst-Hypnose und Diabetes: Eine ganzheitliche Herangehensweise zur Verbesserung der Lebensqualität ..	19
Gesond lessen	
Mindful Eating – Manger en pleine conscience	23
Mindful eating – Essen in Achtsamkeit	27
Rezeptsäit	
Salade Fraîcheur, blé, lentilles et légumes verts croquants.....	30
Scharfe Garnelen mit weißem Spargel.....	31
Internes aus der ALD	
Relais pour la Vie 2024	32
Journée de sensibilisation pour la communauté ukrainienne au Luxembourg	34
Coin de nos lecteurs portugais	
Afinal o jejum é saudável?.....	37

Impressum

Comité de rédaction:	Andrade Catarina, Duraes Angela, 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
Layout:	Caroline Graas
Impression:	Service imprimerie, Ateliers du Tricentenaire
Tirage:	1400 exemplaires
Photo couverture:	Danièle RASQUE-BESCH
Photos:	ALD, istock

Editorial



Di international Diabeetesfederatioun IDF leet déi nächst 3 Joer mam Thema „Diabeetes a Wuelbefannen“ um Weltdiabeetesdag de Fokus op e ganzheetlecht Verständnis vum Diabeetes. Dozou gehéiert dat d'kierperlecht, psychescht a soziaalt Wuelbefannen. An dëser Editioun wëlle mir d'Wichtigkeet an d'Méiglechkeete vun enger integréierter Approche am Diabeetesmanagement an der Fërderung vum Wuelbefannen ënnersträichen.

Diabeetes ass eng alldeeglech Erausforderung. D'Resilienz, also d'Kapazitéit mat schwéiere Situatiounen ëmzegoen an dovun ze léieren, ass essenziell. Zur Resilienz am Diabeetes beschäftegt sech den éischten Artikel.

D'Selbsthypnose ass eng Method fir d'Wuelbefannen ze verbessern. Dofir bidde mir lech am Juni ee Cours an der Maison du Diabète un. Den Artikel an dëser Editioun gëtt eng kleng Aleeedung iwwer des Method an hirer Integratioun am Alldag.

Méi wéi jee, ass d'Ernährung e Schlësselbestanddeel vun der Behandlung vum Diabeetes. Des Editioun thematiséiert de „Mindful Eating“ a wat hëlleft fir eng positiv Relatioun mam lessen ze halen oder opzebauen. Ganz bewusst, kënnt dir dann eis Rezepten fir Scampi mat Spargel an eng erfrëschend Zalot nokachen a genéissen.

An eisem internen Deel, fannt Dir Fotoen an Infoen iwwer de Relais pour la Vie 2024 a vun eisem Sensibilisatiounsevent mat der Fondation Lions an der Ukrainescher Gemeinschaft Lëtzebuerg. Eise portugiseschen Artikel gëtt en Iwwerbléck iwwer d'Faaschten.

La fédération internationale du diabète IDF accorde une importance particulière au thème „Diabète et bien-être“ pour les trois années à venir, à l'occasion de la Journée Mondiale du diabète, mettant ainsi en avant une vision holistique du diabète. Cela comprend le bien-être physique, psychologique et social. Dans cette édition, nous voulons mettre en évidence l'importance et les possibilités d'une approche intégrée dans la gestion du diabète et la promotion du bien-être.

Le diabète est un défi quotidien. La résilience, c'est-à-dire la capacité de faire face à des situations difficiles et d'en tirer des leçons, est essentielle. Dans le premier article de cette édition, nous nous sommes penchés sur la résilience dans le diabète.

L'auto-hypnose est une méthode pour améliorer le bien-être. C'est pourquoi nous proposons un cours à ce sujet à la Maison du Diabète en juin. Un article dans cette édition donne une brève introduction à cette méthode et à son intégration dans la vie quotidienne.

Plus que jamais, l'alimentation est un élément clé du traitement du diabète. Cette édition aborde le «mindful eating» et comment il peut aider à maintenir ou à construire une relation positive avec la nourriture. Vous pourrez également tester et déguster en pleine conscience nos recettes pour des scampis aux asperges et une salade fraîcheur.

Dans notre section interne, vous trouverez des photos et des informations sur le Relais pour la Vie 2024 ainsi que notre événement de sensibilisation avec la Fondation Lions et la communauté ukrainienne au Luxembourg. Notre article en portugais se consacre au jeûne intermittent.



conçu pour
vous offrir
toujours plus

G7

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](https://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 résilience : La force de l'esprit face à une maladie chronique

Le diabète affecte des millions de personnes dans le monde entier et a un impact significatif sur la vie quotidienne des personnes touchées. Cependant, malgré les défis posés par le diabète, de nombreuses personnes ont appris à intégrer cette maladie dans leur vie et à mener une vie épanouie. Cette capacité à faire face aux épreuves et à s'adapter est appelée résilience. Dans cet article, nous examinerons la relation entre le diabète et la résilience et comment les personnes avec un diabète peuvent améliorer leur qualité de vie grâce à une attitude plus résiliente.

Le défi du diabète

Tout d'abord, il est important de comprendre comment le diabète affecte la vie des personnes concernées. Le traitement du diabète nécessite souvent une combinaison de médicaments, d'injections d'insuline, d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière.

La gestion quotidienne du diabète peut représenter un énorme fardeau psychologique. La surveillance constante de la glycémie, la planification des repas et la gestion des médicaments peuvent entraîner du stress, de l'anxiété et de la dépression. De nombreuses personnes vivant avec le diabète se sentent également stigmatisées ou isolées, en particulier si elles rencontrent des restrictions dans leur vie quotidienne en raison de leur maladie. Cette discipline constante, sans répit, tant pendant les heures de travail que pendant les moments de liberté et de vacances, peut être épuisante.

L'interaction avec la résilience

Malgré ces défis, il existe des personnes avec un diabète qui montrent une remarquable capacité à résister. La résilience peut être définie comme la capacité à rester mentalement en bonne santé et à s'adapter avec succès malgré des défis ou des traumatismes graves. Les personnes ayant une forte résilience ont tendance à voir les défis comme des opportunités de développement personnel et disposent de stratégies efficaces pour



faire face au stress. Dans un monde caractérisé par un changement et une incertitude constante, la résilience est une compétence indispensable qui nous permet de faire face aux défis de la vie et d'en ressortir renforcés.

Dans l'ensemble, la résilience est un élément crucial pour faire face au diabète et maintenir une bonne qualité de vie malgré les défis que la maladie pose. Les personnes vivant avec un diabète peuvent renforcer leur résilience en

recherchant un soutien social, en développant des compétences d'autogestion, en conservant une attitude positive, en considérant les revers comme des opportunités d'apprentissage (chacun peut parfois „tomber“ et manquer de discipline, il suffit de se relever, de redresser sa couronne et de continuer) et en pratiquant la pleine conscience.

L'étude ECCE_HOMO est une recherche allemande qui examine la relation entre le diabète et la résilience. Elle analyse comment les personnes avec un diabète de type 2 peuvent développer leur résilience psychologique pour mieux faire face aux défis de leur maladie. L'étude examine des facteurs tels que le soutien social, le niveau d'éducation, les compétences d'autogestion et des caractéristiques psychologiques telles que l'optimisme et l'efficacité personnelle. Les résultats suggèrent que les personnes avec un diabète qui bénéficient d'un solide réseau social et de compétences d'autogestion efficaces ont tendance à être plus résilientes et à avoir une meilleure qualité de vie. L'étude ECCE_HOMO offre des informations précieuses sur la manière de renforcer la résilience face au diabète afin d'améliorer le bien-être et la qualité de vie des personnes concernées. Mais que signifient ces résultats de recherche pour l'individu ?

La résilience est-elle apprenable ?

La résilience, cette capacité à se remettre des revers et à en ressortir plus fort, est souvent considérée comme une caractéristique innée.

Certaines personnes semblent naturellement résilientes, tandis que d'autres semblent rapidement s'effondrer dans des situations difficiles. Mais la question demeure : la résilience est-elle réellement quelque chose que l'on peut apprendre ?

Il est important de souligner que la résilience n'est pas uniquement une caractéristique innée, mais une compétence qui peut être développée par l'entraînement et l'expérience. Les personnes vivant avec le diabète peuvent apprendre à renforcer leur résilience en travaillant activement sur leur santé mentale et en apprenant des stratégies de gestion efficaces. En renforçant leur capacité de résilience, les personnes atteintes de diabète peuvent non seulement mieux faire face à leur maladie, mais aussi mener une vie épanouie et productive.

La réponse est donc claire : oui, la résilience est apprenable. Alors que certaines personnes peuvent avoir une prédisposition naturelle à la résilience, même celles qui ne possèdent pas cette aptitude naturelle peuvent développer cette compétence importante. En fait, de nombreuses études montrent que la résilience peut être renforcée par diverses méthodes et stratégies.

Comment la résilience est-elle apprenable ?

Dans l'ensemble, le développement de la résilience est un processus continu qui nécessite une réflexion constante sur soi-même, un apprentissage et une croissance. En renforçant leur résilience, les personnes vivant avec un diabète peuvent non seulement améliorer leur qualité de vie, mais aussi inspirer et encourager les autres à faire de même. Un aspect clé du développement de la résilience est le changement des schémas de pensée. Les personnes résilientes ont tendance à considérer les situations difficiles comme des événements temporaires et contextuels, plutôt que comme permanents et personnels. Elles recherchent activement des solutions et voient les obstacles comme des défis sur lesquels elles peuvent grandir.

Le soutien social joue également un rôle crucial dans le développement de la résilience. En s'entourant de leur famille, de leurs amis ou d'autres réseaux de soutien, les gens peuvent mieux gérer le stress et se sentir renforcés même





lorsqu'ils sont confrontés à des moments difficiles. Le sentiment de ne pas être seul peut offrir de l'espoir et de la confiance, contribuant ainsi à réduire la charge mentale.

Les compétences d'auto-gestion sont un autre aspect de la résilience. Les personnes capables de réguler leurs émotions, de définir des priorités et d'appliquer des stratégies de coping efficaces sont mieux à même de faire face au stress et de s'adapter à des circonstances changeantes. Ces compétences peuvent être développées par l'entraînement et la pratique, contribuant ainsi à renforcer la résilience.

La capacité à apprendre des revers joue également un rôle important. Les personnes résilientes ne voient pas les échecs comme définitifs, mais comme des occasions de croissance et de développement personnel. Elles réfléchissent à leurs expériences, identifient les leçons à en tirer et adaptent leurs stratégies en conséquence. Une attitude positive et la capacité à se concentrer sur ce qu'elles peuvent contrôler sont également des caractéristiques des personnes résilientes. Au lieu de se laisser décourager par les contraintes de leur maladie, elles se fixent des objectifs et travaillent à améliorer leur qualité de vie en adoptant un mode de vie sain et en mettant l'accent sur leur propre bien-être.

Une autre composante de la résilience face au diabète est la capacité à accepter les revers et les échecs comme faisant partie du processus d'apprentissage. Les personnes atteintes de

diabète font souvent face à des fluctuations de leur glycémie malgré leurs efforts pour la contrôler. Au lieu de se laisser décourager par ces revers, les personnes résilientes les considèrent comme des occasions de réflexion, d'apprentissage et d'adaptation de leurs stratégies pour mieux relever les défis futurs. Même lorsqu'elles connaissent des revers, les personnes atteintes de diabète plus résilientes sont des véritables exemples de persévérance.

De plus, la pratique de la pleine conscience et des techniques de gestion du stress peut contribuer à renforcer la résilience des personnes atteintes de diabète. En méditant régulièrement, en pratiquant des exercices de respiration et des techniques de relaxation, elles peuvent apprendre à faire face au stress et aux émotions négatives, atteignant ainsi un état d'équilibre émotionnel qui leur permet de mieux gérer leur maladie.

En conclusion, la résilience est une compétence qui peut être développée par l'entraînement et l'expérience. En modifiant leurs schémas de pensée, en recherchant un soutien social, en développant des compétences d'auto-gestion, en tirant des leçons des revers et en pratiquant la pleine conscience, les personnes peuvent renforcer leur résilience et mieux faire face aux défis de la vie. La résilience n'est pas un concept figé, mais un processus dynamique qui exige des efforts continus, mais qui peut finalement conduire à une vie plus satisfaisante et plus résistante.

Dr Marc Keipes
GesondheetsZentrum FHRS

Medtronic

Nouveau

Systeme intelligent pour les patients sous injections multiples

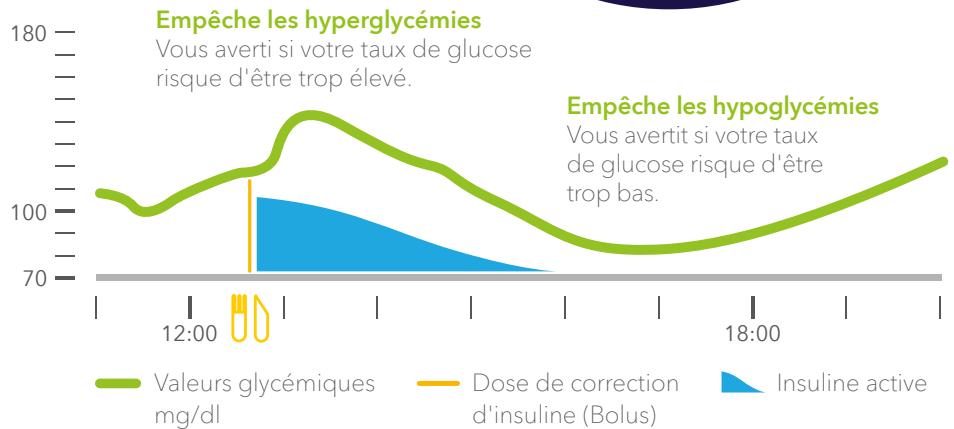
Une fois la dose d'insuline administrée, l'application InPen™ l'enregistre automatiquement, suit votre insuline active et vous envoie un rappel si vous avez oublié une prochaine dose.

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

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



Systeme intelligent InPen™ avec systeme Guardian™ 4



Mesures du glucose en temps réel



Enregistrement automatique de la dose d'insuline administrée



Aide au calcul de la dose de correction d'insuline



Prédictions jusqu'à 60 minutes avant hypos et hypers



Rappels



Sans test capillaire³

Medtronic Belgium S.A.

Avenue du Bourgmeestre Etienne Demunter 5
BE-1090 Bruxelles

rs.psdabetesfr@medtronic.com

BE Tél.: 0800 90805

LUX Tél.: 800 27 441

depuis l'étranger : 0031 45 566 82 91

www.medtronic-diabetes.com/fr-BE

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

Références

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

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

Diabetes und Resilienz: Die Kraft des Geistes im Umgang mit einer chronischen Krankheit

Diabetes mellitus betrifft Millionen von Menschen weltweit und hat einen erheblichen Einfluss auf das tägliche Leben der Betroffenen. Doch trotz der Herausforderungen, die Diabetes mit sich bringt, haben viele Menschen gelernt, diese Krankheit in ihren Alltag zu integrieren und ein erfülltes Leben zu führen. Diese Fähigkeit, mit den Belastungen umzugehen und sich anzupassen, wird als Resilienz bezeichnet. In diesem Text werden wir die Beziehung zwischen Diabetes und Resilienz untersuchen und wie Menschen mit Diabetes durch eine resilientere Einstellung ihre Lebensqualität verbessern können.

Die Herausforderung mit Diabetes

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, wie Diabetes das Leben der Betroffenen beeinflusst. Die Behandlung von Diabetes erfordert oft eine Kombination aus Medikamenten, Insulininjektionen, einer gesunden Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität.

Die tägliche Bewältigung von Diabetes kann eine enorme psychische Belastung darstellen. Die ständige Überwachung des Blutzuckerspiegels, die Planung von Mahlzeiten und die Verwaltung von Medikamenten können zu Stress, Angstzuständen und Depressionen führen. Viele Menschen mit Diabetes fühlen sich auch stigmatisiert oder isoliert, insbesondere wenn sie aufgrund ihrer Krankheit Einschränkungen im täglichen Leben erfahren. Diese ständige Disziplin haben zu MÜSSEN, ohne Pausen, sowohl während der Arbeitszeit als auch in der Freiheit und in den Ferien wirkt zermürend.

Das Zusammenspiel mit der Resilienz

Trotz dieser Herausforderungen gibt es Menschen mit Diabetes, die eine bemerkenswerte Fähigkeit zur Resilienz zeigen. Resilienz kann definiert werden als die Fähigkeit, trotz schwerwiegender Belastungen oder Traumata psychisch gesund zu bleiben und sich erfolgreich anzupassen. Menschen mit hoher Resilienz neigen dazu, Herausforderungen als Chancen zur persönlichen Entwicklung zu betrachten und verfügen über



effektive Bewältigungsstrategien, um mit Stress umzugehen. In einer Welt, die von ständigem Wandel und Unsicherheit geprägt ist, ist Resilienz eine unverzichtbare Fähigkeit, die es uns ermöglicht, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Insgesamt ist Resilienz eine entscheidende Komponente für die Bewältigung von Diabetes und die Aufrechterhaltung einer guten Lebensqualität trotz der Herausforderungen, die die Krankheit mit sich bringt. Menschen mit Diabetes können ihre

Aus der Wëssenschaft

Resilienz stärken, indem sie soziale Unterstützung suchen, Selbstmanagementfähigkeiten entwickeln, eine positive Einstellung bewahren, Rückschläge als Gelegenheit zum Lernen betrachten (jeder darf mal „fallen“ sprich undiszipliniert sein, man muss nur wieder aufstehen, Krönchen oder Krone richten und wieder weiter machen) und Achtsamkeit praktizieren.

wird oft als eine angeborene Eigenschaft betrachtet. Einige Menschen scheinen von Natur aus widerstandsfähig zu sein, während andere scheinbar schnell in schwierigen Situationen zusammenbrechen. Doch die Frage bleibt: Ist Resilienz tatsächlich etwas, das man erlernen kann?

Es ist wichtig zu betonen, dass Resilienz keine rein angeborene Eigenschaft ist, sondern eine Fähigkeit, die durch Training und Erfahrung entwickelt werden kann. Menschen mit Diabetes können lernen, ihre Resilienz zu stärken, indem sie aktiv an ihrer psychischen Gesundheit arbeiten und effektive Bewältigungsstrategien erlernen. Indem sie ihre Fähigkeit zur Resilienz stärken, können Menschen mit Diabetes nicht nur besser mit ihrer Krankheit umgehen, sondern auch ein erfülltes und produktives Leben führen.



Die ECCE_HOMO-Studie ist eine Forschungsarbeit, die den Zusammenhang zwischen Diabetes und Resilienz untersucht. Sie analysiert, wie Menschen mit Diabetes Typ 2 ihre psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) entwickeln können, um besser mit den Herausforderungen ihrer Krankheit umzugehen. Die Studie betrachtet Faktoren wie **soziale Unterstützung, Bildungsniveau, Selbstmanagementfähigkeiten** und psychologische Merkmale wie **Optimismus** und **Selbstwirksamkeit**. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Menschen mit Diabetes, die über ein starkes soziales Netzwerk und effektive Selbstmanagementfähigkeiten verfügen, tendenziell resilienter sind und eine bessere Lebensqualität haben. Die ECCE_HOMO-Studie bietet wertvolle Erkenntnisse darüber, wie die Resilienz bei Diabetes gestärkt werden kann, um das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Doch was bedeuten diese Forschungsergebnisse für den Einzelnen

Ist Resilienz erlernbar?

Resilienz, die Fähigkeit, sich nach Rückschlägen zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen,

Die Antwort darauf lautet also eindeutig: Ja, Resilienz ist erlernbar. Während einige Menschen möglicherweise eine natürliche Veranlagung zur Resilienz haben, können auch diejenigen, die es nicht von Natur aus besitzen, diese wichtige Fähigkeit entwickeln. Tatsächlich zeigen zahlreiche Studien, dass Resilienz durch verschiedene Methoden und Strategien gestärkt werden kann.

Wie kann man Resilienz erlernen?

Insgesamt ist die Entwicklung von Resilienz ein lebenslanger Prozess, der kontinuierliche Selbstreflexion, Lernen und Wachstum erfordert.



Indem Menschen mit Diabetes ihre Resilienz stärken, können sie nicht nur ihre Lebensqualität verbessern, sondern auch andere inspirieren und ermutigen, es ihnen gleichzutun. Ein Schlüsselaspekt bei der Entwicklung von Resilienz ist die Veränderung der Denkmuster. Menschen, die resilient sind, neigen dazu, schwierige Situationen als temporäre und kontextabhängige Ereignisse zu betrachten, anstatt sie als dauerhaft und persönlich zu interpretieren. Sie suchen aktiv nach Lösungen und betrachten Hindernisse als Herausforderungen, an denen sie wachsen können.

Soziale Unterstützung spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Resilienz. Indem Menschen sich mit Familie, Freunden oder anderen unterstützenden Netzwerken umgeben, können sie besser mit Stress umgehen und sich gestärkt fühlen, auch wenn sie mit schwierigen Zeiten konfrontiert sind. Das Gefühl, nicht allein zu sein, kann Hoffnung und Zuversicht bieten und dazu beitragen, die Belastung zu verringern.

Selbstmanagementfähigkeiten sind ein weiterer Aspekt der Resilienz. Menschen, die in der Lage sind, ihre Emotionen zu regulieren, Prioritäten zu setzen und effektive Bewältigungsstrategien anzuwenden, sind besser in der Lage, mit Stress umzugehen und sich an veränderte Umstände anzupassen. Diese Fähigkeiten können durch Training und Übung entwickelt werden und tragen dazu bei, die Resilienz zu stärken.

Ebenfalls wichtig ist die Fähigkeit, aus Rückschlägen zu lernen. Menschen mit hoher Resilienz betrachten Misserfolge nicht als endgültig, sondern als Gelegenheit zum Wachstum und zur persönlichen Entwicklung. Sie reflektieren über ihre Erfahrungen, identifizieren Lektionen, die sie daraus ziehen können, und passen ihre Strategien entsprechend an. Eine positive Einstellung und die Fähigkeit, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die sie kontrollieren können, sind ebenfalls charakteristisch für resilientere Menschen mit Diabetes. Anstatt sich von den Einschränkungen ihrer Krankheit entmutigen zu lassen, setzen sie sich Ziele und arbeiten daran, ihre Lebensqualität zu verbessern, indem sie gesunde Lebensstiländerungen vornehmen und ihre Selbstfürsorge prioritär behandeln.



Eine weitere Komponente der Resilienz bei Diabetes ist die Fähigkeit, Rückschläge und Misserfolge als Teil des Lernprozesses zu akzeptieren. Menschen mit Diabetes erleben oft Schwankungen im Blutzuckerspiegel, trotz ihrer Bemühungen, ihn zu kontrollieren. Anstatt sich von diesen Rückschlägen entmutigen zu lassen, sehen resiliente Personen sie als Gelegenheit zu reflektieren, zu lernen und ihre Strategien anzupassen, um zukünftige Herausforderungen besser zu bewältigen. Auch wenn man mal Rückschläge erleben muss, sind resilientere Menschen mit Diabetes regelrechte Steh-auf-Männchen.

Darüber hinaus kann die Praxis von Achtsamkeit und Stressbewältigungstechniken dazu beitragen, die Resilienz bei Menschen mit Diabetes zu stärken. Durch regelmäßige Meditation, Atemübungen und Entspannungstechniken können sie lernen, mit Stress und negativen Emotionen umzugehen und einen Zustand emotionaler Ausgeglichenheit zu erreichen, der es ihnen ermöglicht, ihre Krankheit besser zu bewältigen.

Insgesamt ist Resilienz eine Fähigkeit, die durch Training und Erfahrung entwickelt werden kann. Indem Menschen ihre Denkmuster verändern, soziale Unterstützung suchen, Selbstmanagementfähigkeiten entwickeln, aus Rückschlägen lernen und Achtsamkeit praktizieren, können sie ihre Resilienz stärken und besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Resilienz ist kein starres Konzept, sondern ein dynamischer Prozess, der kontinuierliche Anstrengungen erfordert, aber letztendlich zu einem erfüllteren und widerstandsfähigeren Leben führen kann.

Dr Marc Keipes
GesondheetsZentrum FHRS

Découvrez la gestion facilitée du diabète* avec le lecteur connectable **CONTOUR®NEXT**



La fonction smartLIGHT® offre une interprétation immédiate des résultats glycémiques par rapport aux valeurs cibles⁶



Le système CONTOUR®NEXT a démontré une grande précision⁵



La fonction Second-Chance® permet au patient d'ajouter plus de sang sur une même tige

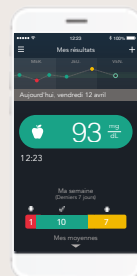


Boutons larges et faciles à utiliser⁵

Fonctionnalités supplémentaires du lecteur CONTOUR®NEXT (connectable):



- Compte à rebours de 60 secondes pour réappliquer du sang sur la même tige si nécessaire.
- Intervalles cibles personnalisables dans le lecteur
- Moyennes affichées dans le lecteur



Application CONTOUR®DIABETES gratuite et optionnelle. Facile et intuitive pour les utilisateurs d'un appareil Android ou iOS compatible†.



† Consultez la liste des appareils mobiles compatibles sur: <http://compatibility.contourone.com/>

www.diabetes.ascensia.com

‡ Veuillez lire attentivement les instructions du manuel d'utilisation du lecteur CONTOUR®NEXT (connectable) avant de l'utiliser.

REFERENCES: 1. Smartson online survey, Sweden 2017. 352 respondents: People with type 1 and type 2 diabetes, over 18 years old, who tested at least 4-7 times a day. Participants received free meter and tests strips. Survey funded by Ascensia Diabetes Care. 2. IQVIA Dec 2019 MAT volume market share data Europe, Contour Next volume market share is 21.6% vs its nearest follower 13.4% [estimated to cover 80% of European strip market volume]. 3. Market Research. Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners online market research, conducted April/May 2015. 4. Stuhr A and Pardo S. Impact of Real-World Use of the CONTOUR®DIABETES App on Glycemic Control and Testing Frequency. Poster presented at the Diabetes Technology Meeting (DTM), November 8-10 2018, North Bethesda, Maryland, USA. 5. Pardo S et al. Changes in Blood Glucose Excursions After at Least 180 Days Real-world Use of a New Smartphone Application for Blood Glucose Monitoring. Poster presented at the 12th International Conference on Advanced Technologies & Treatments For Diabetes (ATTD); February 20-23, 2019; Berlin, Germany. 6. CONTOUR®NEXT (connected) BGMS User Guide, September 2018. 7. Research partnership Ascensia Diabetes Care Market Research, March 2017. 100 patients in Canada, Germany and US.



Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC. All other trademarks are properties of their respective owners and are used solely for informative purposes. No relationship or endorsement should be inferred or implied.

© Copyright 2020. Ascensia Diabetes Care Holdings AG. All rights reserved.

Ascensia, the Ascensia Diabetes Care logo, Contour, Smartlight, Second-Chance and the Second-Chance logo are trademarks and/or registered trademarks of Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Date de préparation: Septembre 2023
Code: LMR-ADC-BE-2023006-L-FR

Auto-hypnose et diabète : une approche holistique pour améliorer la qualité de vie

Le diabète est un terme générique désignant plusieurs maladies métaboliques chroniques touchant des millions de personnes dans le monde. Le traitement du diabète nécessite souvent une combinaison de médicaments, une alimentation équilibrée, une activité physique suffisante, la gestion du stress, ainsi que l'arrêt du tabac et la réduction de la consommation d'alcool.

Dans ce contexte, l'auto-hypnose gagne également en importance en tant que technique de soutien.

Tout d'abord, quelques exemples où l'hypnose peut aider les personnes avec un diabète :

- Surmonter la peur,
- Pensée positive,
- Gestion du stress,
- Sevrage tabagique,
- Contrôle du poids,
- Motivation à devenir plus actif (sportivement),
- Optimisation des habitudes alimentaires,
- et bien plus encore...

En plus de ces exemples, l'auto-hypnose peut également contribuer de manière générale à améliorer la gestion du diabète et à augmenter la qualité de vie des personnes concernées. L'hypnose peut ancrer des changements profonds et durables directement dans le subconscient.

Qu'est-ce que l'hypnose et ce qu'elle n'est pas ?

L'hypnose est un état d'attention et de concentration accrues qui permet à une personne d'atteindre une profonde relaxation et d'influencer son subconscient. Dans cet état, souvent appelé transe, les personnes peuvent être plus réceptives aux suggestions et expérimenter des changements dans leur pensée, leur comportement et leurs sentiments.

L'hypnose n'est pas un état de perte de contrôle ou de manipulation. Il n'est pas possible de faire faire à quelqu'un sous hypnose des choses contraires



à ses convictions morales ou éthiques, ou contre sa volonté. L'hypnose n'est pas non plus une forme de sommeil ; c'est plutôt un état de profonde relaxation et de concentration accrue.

En plus de son aspect de coaching, l'hypnose est également une technique thérapeutique reconnue, basée sur des principes scientifiques et appliquée par des professionnels formés. L'hypnose ne doit pas être confondue avec l'hypnose de spectacle, où les personnes peuvent être amenées à agir de façon bizarre, comme p.ex. courir sur la scène comme des poulets sans tête pour des raisons de divertissement (mais

même dans ce cas, la personne conserve toujours le contrôle sur ses actions). Il est également très discuté qu'une personne soit exposée à une telle humiliation à des fins de divertissement. Il est donc important de souligner à nouveau que l'hypnose est un état où la personne hypnotisée conserve toujours le contrôle et n'agit pas contre sa volonté.

Nous vivons même plusieurs fois par jour des états similaires à l'hypnose. Un exemple de moments quotidiens ressemblant à une forme d'hypnose est le phénomène de l'état de « flow ». Lorsque nous nous plongeons dans une activité qui nous captive complètement et attire toute notre attention, nous pouvons atteindre un état de flow. Pendant ces moments, nous perdons souvent la notion du temps et sommes totalement absorbés dans le moment présent. Cela peut se produire, par exemple, lorsque nous lisons un livre, écoutons de la musique, courons ou pratiquons une activité créative comme la peinture ou l'écriture. Dans cet état, nous sommes extrêmement concentrés et notre subconscient est particulièrement réceptif à de nouvelles idées et perspectives. Bien que cet état ne soit pas identique à l'hypnose classique, il partage néanmoins certaines caractéristiques similaires, telles que la profonde concentration et un sentiment de détachement des distractions externes.

Qu'est-ce que l'auto-hypnose ?

L'auto-hypnose est une technique par laquelle une personne se met elle-même dans un état de relaxation et de concentration afin d'influencer

son subconscient. Cet état est similaire à celui vécu lors d'une séance d'hypnose guidée, mais il est atteint de manière autonome. Grâce à une pratique régulière, les individus peuvent apprendre à se mettre eux-mêmes dans cet état et à effectuer des changements positifs dans leur pensée, leur comportement et leur corps.

Hypnose et gestion du diabète

La gestion du diabète nécessite une auto-surveillance continue, une alimentation disciplinée et une activité physique régulière. Cependant, le stress peut être un obstacle à ces efforts. Le stress chronique peut augmenter la glycémie et la résistance à l'insuline, rendant ainsi le contrôle du diabète plus difficile. C'est là que l'auto-hypnose intervient.

En pratiquant régulièrement l'auto-hypnose, les individus peuvent apprendre à mieux gérer le stress et à se détendre plus facilement. Cela peut contribuer à stabiliser la glycémie et à améliorer la sensibilité à l'insuline. De plus, l'auto-hypnose peut aider à réduire le désir de consommer des aliments malsains et à renforcer la motivation à adopter un mode de vie sain et actif. L'auto-hypnose peut également être utile, par exemple, pour arrêter de fumer. Comme vous pouvez le voir, cela n'effleure que l'utilité de l'(auto-) hypnose dans diverses situations.

Un autre aspect important de l'auto-hypnose en relation avec le diabète est l'encouragement de croyances positives et de l'image de soi. Les personnes atteintes de diabète peuvent souvent avoir l'impression d'avoir perdu le contrôle de leur santé ou que leur corps a échoué. Grâce à l'auto-hypnose, elles peuvent cependant apprendre à se donner des messages positifs et à renforcer leur confiance en elles. Cela peut aider à faire face aux répercussions psychologiques du diabète et à améliorer la qualité de vie globale.

Application pratique de l'auto-hypnose dans le diabète

L'application de l'auto-hypnose dans le diabète nécessite une pratique régulière et un engagement. Voici quelques étapes pratiques que les personnes atteintes de diabète peuvent suivre pour intégrer l'auto-hypnose dans leur programme de gestion :





- **Apprendre les bases de l'auto-hypnose** : Il existe de nombreuses ressources, notamment des livres, des vidéos, des cours en ligne et des séances de coaching, qui enseignent les bases de l'auto-hypnose. Les personnes avec un diabète peuvent utiliser ces ressources pour apprendre et pratiquer les techniques d'auto-hypnose.
- **Fixer des objectifs** : Avant de commencer l'auto-hypnose, il est important de fixer des objectifs clairs. Cela pourrait inclure l'arrêt du tabac, la réduction du stress ou l'augmentation de la motivation à adopter un mode de vie sain.
- **Créer des affirmations positives** : Les affirmations positives sont de courtes déclarations positives que les gens peuvent se répéter pour influencer leur subconscient. Les personnes vivant avec un diabète peuvent utiliser des affirmations positives pour renforcer leur confiance en elles et leur motivation à faire face à la maladie.
- **Trouver un endroit calme** : Pour se mettre en état d'auto-hypnose, il est important de trouver un endroit calme où l'on peut se détendre et se concentrer. Cela pourrait être un espace confortable chez soi ou un lieu paisible en pleine nature.
- **Pratiquer régulièrement** : Comme toute compétence, l'auto-hypnose nécessite une pratique régulière. Les personnes avec

un diabète devraient prendre le temps de pratiquer l'auto-hypnose chaque jour ou plusieurs fois par semaine pour obtenir les meilleurs résultats.

En conclusion

L'auto-hypnose peut être un complément précieux à une approche holistique de la gestion du diabète. En aidant les gens à faire face au stress, à augmenter leur motivation et à contrôler leur douleur, l'auto-hypnose peut contribuer à améliorer la qualité de vie et le bien-être des personnes avec un diabète. Il est important qu'elles apprennent et pratiquent les techniques d'auto-hypnose sous la supervision d'un coach qualifié pour s'assurer qu'elles obtiennent les meilleurs résultats et soutiennent au mieux leur santé.

Intéressé.e.s ?

Je propose une formation sur **Diabète et auto-hypnose** à la Maison du Diabète le 14.06.2024 de 17h à 20h.

Cette formation d'introduction expliquera théoriquement et pratiquement quelques avantages de l'auto-hypnose en relation avec le diabète.

Créez votre monde !

Luc Both
pédagogue, hypnothérapeute, formateur,
consultant en promotion de la santé

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



Selbst-Hypnose und Diabetes: Eine ganzheitliche Herangehensweise zur Verbesserung der Lebensqualität

Diabetes ist ein Überbegriff für verschiedene chronische Stoffwechselerkrankungen von denen weltweit Millionen von Menschen betroffen sind. Die Behandlung von Diabetes erfordert oft eine Kombination aus gegebenenfalls Medikamenten und in jedem Fall ausgewogener Ernährung, ausreichender Bewegung, Stress Vermeidung, sowie nicht zu rauchen und wenig Alkohol zu trinken.

In diesem Zusammenhang gewinnt auch die Selbst-Hypnose als eine unterstützende Technik zunehmend an Bedeutung.

Vorweg einige Beispiele, wobei Hypnose Menschen mit Diabetes unterstützen kann:

- Angstüberwindung,
- Positives Denken,
- Stressbewältigung,
- Raucherentwöhnung,
- Gewichtskontrolle,
- Motivation, z.B. (sportlich) aktiver zu werden
- Essverhalten optimieren
- und vielem mehr...

Neben diesen Beispielen kann Selbsthypnose auch im Allgemeinen dazu beitragen, das Management von Diabetes zu verbessern und die Lebensqualität sowie das Wohlbefinden der damit lebenden Personen zu steigern. Hypnose kann tiefgreifende, nachhaltige Veränderungen direkt im Unterbewusstsein verankern.

Was ist Hypnose und was ist Hypnose nicht?

Hypnose ist ein Zustand erhöhter Aufmerksamkeit und Konzentration, der es einer Person ermöglicht, tiefe Entspannung zu erreichen und ihr Unterbewusstsein zu beeinflussen. In diesem Zustand, der oft als Trance bezeichnet wird, können Personen für Vorschläge empfänglicher sein und Veränderungen in ihrem Denken, Verhalten und Empfinden erleben.

Hypnose ist kein Zustand des Kontrollverlusts oder der Manipulation. Es ist nicht möglich,



jemanden unter Hypnose dazu zu bringen, Dinge zu tun, die seinen moralischen oder ethischen Überzeugungen widersprechen oder gegen seinen Willen gehen. Hypnose ist auch keine Form von Schlaf; vielmehr handelt es sich um einen Zustand tiefer Entspannung und erhöhter Konzentration.

Neben dem Aspekt des Coachings, ist Hypnose auch eine anerkannte therapeutische Technik, die auf wissenschaftlichen Prinzipien beruht und von geschulten Fachleuten angewendet wird. Hypnose sollte nicht mit Bühnenhypnose verwechselt werden, bei der Personen zu Unterhaltungszwecken auf der Bühne bspw. wie Hühner herumlaufen (aber auch hier hat die Person an sich zu jedem

Moment die Kontrolle über ihr Handeln). Natürlich ist es auch mehr als fragwürdig, dass eine Person wegen „Unterhaltungszwecken“ bloßgestellt wird. Es ist also nochmals wichtig anzumerken, dass Hypnose ein Zustand ist, bei dem der hypnotisierte Mensch zu jedem Moment selbst die Kontrolle behält und nicht gegen seinen Willen handelt.

Wir erleben sogar mehrmals am Tag Hypnose ähnliche Zustände. Ein Beispiel für alltägliche Momente, die einer Form von Hypnose ähneln, ist das Phänomen des „Flow-Zustands“. Wenn wir uns in eine Aktivität vertiefen, die uns vollkommen fesselt und unsere ganze Aufmerksamkeit beansprucht, können wir einen Zustand des Flow erreichen. Während diesen Momenten verlieren wir oft das Zeitgefühl und sind vollständig im gegenwärtigen Moment versunken. Das kann beispielsweise passieren, wenn wir in ein Buch vertieft sind, Musik hören, während wir laufen oder eine kreative Tätigkeit wie Malen oder Schreiben ausüben. In diesem Zustand sind wir äußerst konzentriert und unser Unterbewusstsein ist besonders empfänglich für neue Ideen und Perspektiven. Obwohl dieser Zustand nicht identisch mit klassischer Hypnose ist, teilt er doch einige ähnliche Merkmale, wie tiefe Konzentration und ein Gefühl der Losgelöstheit von äußeren Ablenkungen.



Was ist Selbst-Hypnose?

Selbsthypnose ist eine Technik, bei der eine Person sich selbst in einen entspannten und fokussierten Zustand versetzt, um ihr Unterbewusstsein zu beeinflussen. Dieser Zustand ähnelt dem, den man bei einer geführten Hypnosesitzung erlebt, jedoch wird er eigenständig erreicht. Durch wiederholte Anwendung können Menschen lernen, sich selbst in diesen Zustand zu versetzen und positive Veränderungen in ihrem Denken, Verhalten und Körper zu bewirken.

Hypnose und Diabetesmanagement

Das Management von Diabetes erfordert eine kontinuierliche Selbstüberwachung, disziplinierte Ernährung sowie regelmäßige körperliche Aktivität. Stress kann jedoch unter anderem ein Hindernis für diese Bemühungen sein. Chronischer Stress kann Blutzuckerspiegel und Insulinresistenz erhöhen, was die Diabeteskontrolle erschwert. Hier kommt Selbsthypnose ins Spiel.

Durch regelmäßige Praxis der Selbsthypnose können Menschen lernen, mit Stress besser umzugehen und sich leichter zu entspannen. Dies kann dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und die Insulinempfindlichkeit zu verbessern. Darüber hinaus kann Selbsthypnose dazu beitragen, das Verlangen nach ungesunden Lebensmitteln zu reduzieren und die Motivation zur Einhaltung eines gesunden und aktiven Lebensstils zu steigern. Selbsthypnose kann aber auch beispielsweise bei der Raucherentwöhnung behilflich sein. Wie Sie sehen kann hier nur an der Oberfläche gekratzt werden, wie hilfreich in den unterschiedlichsten Situationen (Selbst-)Hypnose sein kann.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Selbst-Hypnose im Zusammenhang mit Diabetes ist die Förderung positiver Glaubenssätze und Selbstbilder. Menschen mit Diabetes können oft das Gefühl haben, dass sie die Kontrolle über ihre Gesundheit verloren haben oder dass ihr Körper versagt hat. Durch die Verwendung von Selbsthypnose können sie jedoch lernen, sich selbst positive Botschaften zu geben und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Dies kann dazu beitragen, die psychologischen Auswirkungen von Diabetes zu bewältigen und die allgemeine Lebensqualität zu verbessern.



Praktische Anwendung von Selbsthypnose bei Diabetes

Die Anwendung von Selbst-Hypnose bei Diabetes erfordert regelmäßige Übung und Engagement. Hier sind einige praktische Schritte, die Menschen mit Diabetes ergreifen können, um Selbsthypnose in ihr Managementprogramm zu integrieren:

- **Lernen Sie die Grundlagen der Selbst-Hypnose:** Es gibt viele Ressourcen, darunter Bücher, Videos (Online-)Kurse und Coachings, die die Grundlagen der Selbst-Hypnose vermitteln. Menschen mit Diabetes können diese Ressourcen nutzen, um die Techniken der Selbst-Hypnose zu erlernen und zu üben.
- **Setzen Sie sich Ziele:** Bevor Sie mit der Selbst-Hypnose beginnen, ist es wichtig, sich klare Ziele zu setzen. Dies könnte die Raucherentwöhnung, die Reduzierung von Stress oder die Steigerung der Motivation zur Einhaltung eines gesunden Lebensstils umfassen.
- **Erstellen Sie positive Affirmationen:** Positive Affirmationen sind kurze, positive Aussagen, die Menschen sich selbst wiederholen können, um ihr Unterbewusstsein zu beeinflussen. Menschen mit Diabetes können positive Affirmationen verwenden, um ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihre Motivation zur Krankheitsbewältigung zu steigern.
- **Finden Sie einen ruhigen Ort:** Um sich in die Selbst-Hypnose zu versetzen, ist es wichtig, einen ruhigen Ort zu finden, an dem man sich entspannen und konzentrieren kann. Dies könnte ein gemütlicher Raum zu Hause oder ein ruhiger Ort in der Natur sein.
- **Praktizieren Sie regelmäßig:** Wie bei jeder Fähigkeit erfordert auch die Selbst-Hypnose regelmäßige Übung. Menschen mit Diabetes sollten sich Zeit nehmen, um täglich oder mehrmals pro Woche Selbsthypnose zu praktizieren, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Fazit

Selbst-Hypnose kann eine wertvolle Ergänzung zu einem ganzheitlichen Ansatz für das Management von Diabetes sein. Indem sie Menschen hilft, mit Stress umzugehen, ihre Motivation zu steigern und ihre Schmerzen zu kontrollieren, kann Selbsthypnose dazu beitragen, die Lebensqualität und das Wohlbefinden von Menschen mit Diabetes zu verbessern. Es ist wichtig, dass Menschen mit Diabetes die Techniken der Selbsthypnose unter Anleitung eines qualifizierten Coachs erlernen und anwenden, um sicherzustellen, dass sie die besten Ergebnisse erzielen und ihre Gesundheit optimal unterstützen.

Habe ich Ihr Interesse geweckt?

Über die Maison du Diabète biete ich am 14.06.2024 von 17.00-20.00 Uhr folgenden Kurs an:

Diabetes und (Selbst-)Hypnose. In diesem Einführungs-kurs werden theoretisch und praktisch einige Vorteile der (Selbst-)Hypnose im Zusammenhang mit Diabetes tiefer erläutert.

Gestalte deine Welt!

Luc Both
Erziehungswissenschaftler, Hypnocoach,
Trainer, Fachberater für Gesundheitsförderung

**POMPE À INSULINE t:SLIM X2
ÉQUIPÉE DE LA
TECHNOLOGIE CONTROL-IQ
MAINTENANT AVEC
DEXCOM G6 ET DEXCOM G7 !**

Dites adieu à la technologie obsolète de la pompe et profitez d'une plus grande liberté de choix avec une pompe à insuline actualisée.

Une mise à jour a récemment été lancée pour les utilisateurs de Control-IQ™ permettant à la pompe à insuline t:slim X2™ d'être connectée à la fois au capteur Dexcom G6 et au nouveau capteur Dexcom G7. Le capteur G7 est plus petit que son prédécesseur et le temps de préchauffage du capteur est considérablement plus court.

Maintenir votre glycémie dans la plage cible peut être stressant. Notre technologie hybride avancée en boucle fermée Control-IQ™ vous facilite la tâche en utilisant les valeurs du capteur pour prédire les taux de glycémie 30 minutes à l'avance et ajuster automatiquement l'insuline pour augmenter le temps dans la plage cible.*

Visitez notre site web pour plus d'informations:

WWW.MAKINGDIABETESEASIER.COM/BE

Mindful eating – Manger en pleine conscience

“Quand vous mangez, mangez, tout simplement.”

La pleine conscience est un outil puissant pour observer et comprendre ce qui influence notre comportement alimentaire. Un outil qui peut aider à retrouver plaisir et satisfaction dans l'acte de manger. En plus, c'est le meilleur ingrédient pour assaisonner votre nourriture.

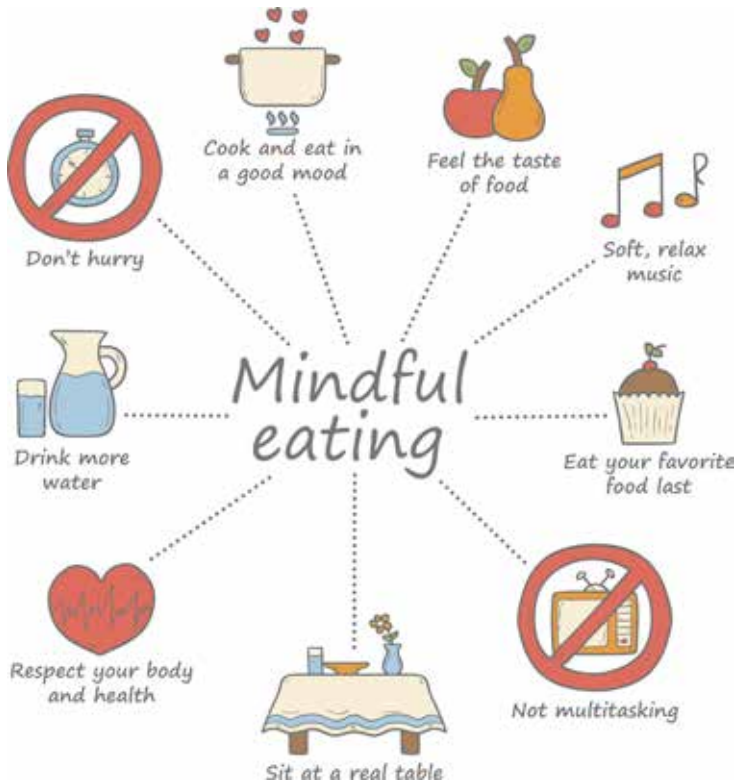
Définition : La pleine conscience consiste à diriger volontairement votre attention et toute votre conscience à ce qui se passe aussi bien à l'intérieur de vous, dans votre corps, votre cœur et votre esprit, qu'à l'extérieur de vous, dans votre environnement. La pleine conscience, c'est l'attention sans jugement ni critique.

Voici quelques astuces pour apprendre à manger en pleine conscience.

Reconnaissez-vous ces différentes sortes de faim ?

- 1. La faim des yeux :** « ça m'a l'air très bon. Je n'ai plus faim, mais ... je pourrais encore le manger. »
- 2. La faim du nez :** « ça sent la pizza ! Mmhh, j'ai envie de manger une pizza ! » L'odeur stimule fortement notre subconscience.
- 3. La faim des oreilles :** le bruit du popcorn dans la rangée derrière nous au cinéma ; la description d'un dîner sublime etc.
- 4. La faim de la bouche :** « Je veux des sensations et des goûts agréables dans ma bouche, sentir encore et encore des sensations différentes. »
- 5. La faim de l'estomac :** gargouillements, bruit dans l'estomac, des sensations de vide, de tension etc.
- 6. La faim du corps ou des cellules :** envies spécifiques, fatigue, faiblesse ou vertiges.
- 7. La faim de l'esprit :** cette faim assemble toutes les voix intérieures qui parlent de nourriture et d'alimentation, déclenchées par les médias, la peur, la critique etc. Ce sont ces voix qui nous empêchent de TOUT SIMPLEMENT MANGER.
- 8. La faim du cœur ou faim émotionnelle :** elle est satisfaite par la sensation authentique de communion, d'intimité et de connexion. L'intimité qui se crée quand nous préparons à manger pour - ou quand nous partageons un repas avec - des personnes aimées. La connexion avec nous-mêmes et toutes les personnes et êtres vivants nourrit notre cœur.
- 9. La faim tactile :** touchez attentivement un aliment avec les doigts, les lèvres et sentez la texture de l'aliment en bouche.





Soyez curieux ! Quand vous avez faim, vérifiez si c'est votre corps/estomac qui a faim. Si ce n'est pas le cas, essayez d'analyser de quelle faim il s'agit alors la faim des yeux ou du cœur, etc. ? Essayez de satisfaire au mieux cette faim, demandez-vous de quoi vous avez vraiment besoin au moment même – boire quelque chose, sentir quelque chose de bon, manger un petit en-cas consciemment, appeler un ami, lire un livre, sortir, prendre un bain, montrer votre affection à quelqu'un, etc.

Quand vous avez faim, mangez les aliments que vous avez envie de manger, mais mangez assis, lentement et consciemment. Faites-vous plaisir en décorant la table avec une jolie nappe, une serviette joliment arrangée, des fleurs, une bougie etc. Cela nourrit le cœur et les yeux.

Quand c'est votre bouche qui a faim, rappelez-vous qu'une 'fête' (explosion de goût) dans la bouche ne peut avoir lieu sans que toute votre attention y soit. L'esprit doit forcément être invité et présent afin de profiter pleinement d'une fête en bouche. Manger lentement aide beaucoup à mieux apprécier les goûts.

Si vous avez du mal à gérer les portions lors des repas, voici quelques conseils :

- Utilisez des assiettes / bols / couverts de service / cuillères etc. plus petits.
- Gardez les plats de service, casseroles, poêles etc. hors de la vue.
- C'est tout à fait ok de laisser des restes dans l'assiette et de demander un doggy bag ou de garder des restes pour le lendemain, ou encore de rendre les aliments à la terre en tant que compost.
- Quand vous commencez à manger, prenez 2/3 de ce que vous pensez vouloir manger.
- Faites une petite pause après avoir mangé cette portion et vérifiez les différentes sortes de faim avant de vous resservir. Peut-être qu'un tout petit peu, juste pour avoir le goût en bouche sera suffisant.

Soyez conscient de l'apparition des pensées comme p.ex. : « je ne vais pas avoir assez ». Ne vous laissez pas emporter par la panique en prenant plus que votre corps en demande. Prenez conscience de la sensation de satiété. Mangez jusqu'au moment où vous vous sentez satisfait et agréablement rassasié. Évitez de remplir au maximum votre estomac ainsi que vos réserves d'aliments à la maison.

Si nous ne reconnaissons et ne nourrissons pas la faim du cœur, nous aurons toujours faim, peu importe combien nous mangeons.

Se sentir vide, seul, avoir faim, se sentir ennuyé, triste ou énervé, ne sont, certes, pas des sensations agréables, mais ces sensations en elles-mêmes ne sont pas dangereuses. Ce n'est pas grave de se sentir ainsi. Si nous réussissons à rester attentifs et présents pendant ces expériences personnelles, à observer consciemment ce que nous ressentons, nous allons apprendre beaucoup de choses. Bien plus que si nous bougeons sans arrêt et si nous essayons de 'contrôler' ces ressentiments. La peur de vivre des moments futurs désagréables où nous aurons faim, où nous nous sentirons vides, ennuyés, seuls, fatigués et où nous mangerons des aliments que nous n'aimons pas ; cette peur n'aura plus d'emprise sur nous si nous sommes capables de vivre le moment présent.



Par où commencer ?

Si vous désirez bénéficier des bienfaits du mindful eating, n'essayez pas de tout changer à la fois. Un petit changement aujourd'hui peut donner un grand résultat dans 5 ou 10 ans.

Commencez, par exemple, d'adopter régulièrement une de ces pratiques :

- manger un repas par jour un peu plus lentement, en silence, attentif à ce qui se passe dans votre bouche.
- manger les trois premières bouchées d'un plat ou repas en silence, lentement et pleinement conscient.
- relâcher les couverts entre chaque bouchée, ne serait-ce que pendant une partie du repas.
- séparer l'acte de manger d'autres activités (lire, social media, regarder la télé.) Lisez une partie, arrêtez-vous pour manger consciemment, puis poursuivez la lecture et ainsi de suite.
- adopter la discipline de manger et de boire, si et seulement si vous êtes assis.

- observer comment la publicité attire vos différents types de faim et fait constamment appel à votre désir.

La pratique du mindful eating peut nous aider peu à peu à mieux gérer la faim émotionnelle, les envies de manger pour nous calmer ou consoler. Manger en pleine conscience peut aider à nous libérer de l'autoritarisme de l'esprit et des comportements conditionnés en réaction à nos expériences passées et à la peur d'expériences futures imaginaires.

Joignez l'aventure du mindful eating ! Renseignez-vous auprès des diététicien*nes ou lisez un livre sur le sujet afin d'approfondir vos connaissances.

Voici une recommandation de livre : Manger en pleine conscience. La méthode des sensations et des émotions. Auteure : Jan Chozen Bays, MD. Editions Les Arènes.

Céline Genson,
diététicienne et mindful eating trainer

Tél. : 691 790 960
celinegenson@mindful-eating.lu
www.mindful-eating.lu



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

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

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

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

Vous voulez des informations ?

Contactez-nous !

Tél. 26 70 26
info@help.lu
www.help.lu
reseau.help

25 help
JOER All Dag ass e gudden Dag

Mindful Eating – Essen in Achtsamkeit

„Wenn du isst, iss einfach.“

Achtsamkeit ist ein mächtiges Werkzeug, um zu beobachten und zu verstehen, was unser Essverhalten beeinflusst. Ein Werkzeug, das dabei helfen kann, Freude und Zufriedenheit beim Essen wiederzuentdecken. Darüber hinaus ist es die beste Zutat, um Ihre Nahrung zu würzen.

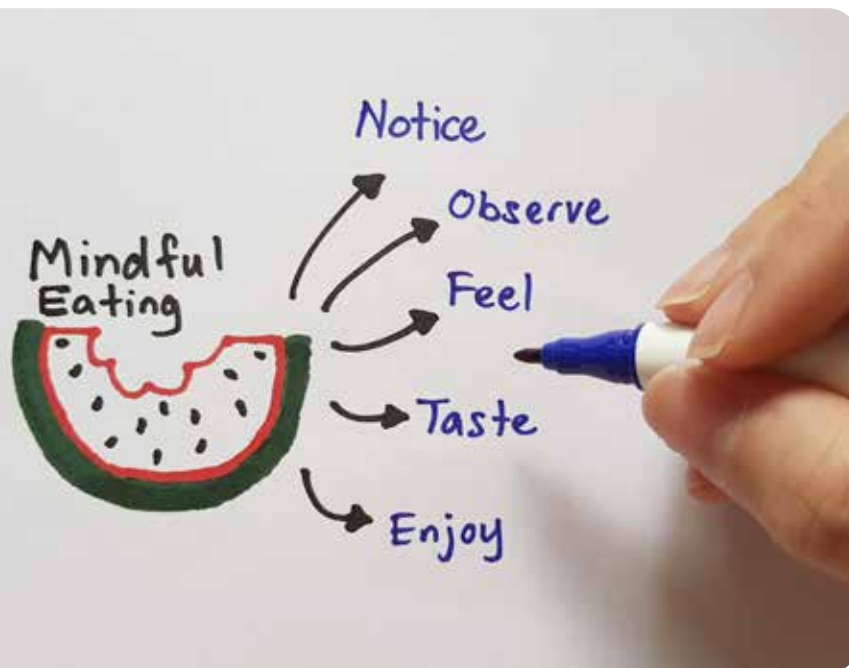
Die Definition der Achtsamkeit besteht darin, Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Bewusstsein bewusst auf das zu lenken, was sowohl in Ihnen, in Ihrem Körper, Ihrem Herzen und Ihrem Geist als auch außerhalb von Ihnen, in Ihrer Umgebung, geschieht. Achtsamkeit bedeutet, ohne Urteil oder Kritik aufmerksam zu sein.

Hier sind einige Tipps, um achtsames Essen zu erlernen.

Erkennen Sie diese verschiedenen Arten von Hunger?

1. **Augenhunger:** „Das sieht sehr lecker aus. Ich bin nicht mehr hungrig, aber ... ich könnte es noch essen.“
2. **Nasenhunger:** „Es riecht nach Pizza! Mmhh, ich habe Lust Pizza zu essen!“ Der Geruch stimuliert unser Unterbewusstsein stark.
3. **Ohrenhunger:** Das Geräusch von Popcorn in der Reihe hinter uns im Kino; die Beschreibung eines herrlichen Abendessens usw.
4. **Mundhunger:** „Ich möchte angenehme Empfindungen und Geschmäcker in meinem Mund haben, immer wieder verschiedene Empfindungen spüren.“
5. **Magenhunger:** Knurren, Geräusche im Magen, ein Gefühl von Leere, Spannung usw.
6. **Hunger des Körpers oder der Zellen:** spezifische Wünsche, Müdigkeit, Schwäche oder Schwindel.
7. **Hunger des Geistes:** Dieser Hunger vereint alle inneren Stimmen, die über Nahrung und Ernährung sprechen, ausgelöst durch Medien, Angst, Kritik usw. Diese Stimmen hindern uns daran, EINFACH ZU ESSEN.
8. **Hunger des Herzens oder emotionaler Hunger:** Er wird durch das authentische Gefühl von Gemeinschaft, Intimität und Verbundenheit befriedigt. Die Intimität, die entsteht, wenn wir für geliebte Personen kochen oder eine Mahlzeit mit ihnen teilen. Die Verbindung mit uns selbst und allen Personen und Lebewesen nährt unser Herz.
9. **Tasthunger:** Berühren Sie ein Lebensmittel sorgfältig mit den Fingern, den Lippen und spüren Sie die Textur des Lebensmittels im Mund.





Seien Sie neugierig! Wenn Sie hungrig sind, überprüfen Sie, ob es Ihr Körper/Magen ist, der Hunger hat. Wenn nicht, versuchen Sie zu analysieren, um welchen Hunger es sich dann handelt... Augenhunger oder Herzhunger usw.? Versuchen Sie, diesen Hunger bestmöglich zu stillen, fragen Sie sich, was Sie im Moment wirklich brauchen – etwas trinken, etwas Angenehmes riechen, bewusst einen kleinen Snack essen, einen Freund anrufen, ein Buch lesen, nach draußen gehen, ein Bad nehmen, Zuneigung zeigen, usw.

Wenn Sie hungrig sind, essen Sie die Lebensmittel, die Sie essen möchten, aber essen Sie sitzend, langsam und bewusst. Machen Sie sich Freude, indem Sie den Tisch mit einer schönen Tischdecke, einer hübsch gefalteten Serviette, Blumen, einer Kerze usw. dekorieren. Dies nährt das Herz und die Augen.

Wenn Ihr Mund hungrig ist, denken Sie daran, dass ein „Fest“ (ein Geschmackserlebnis) im Mund nur stattfinden kann, wenn Ihre gesamte Aufmerksamkeit darauf gerichtet ist. Der Geist muss unbedingt eingeladen und präsent sein, um das Geschmackserlebnis vollständig zu genießen. Langsames Essen hilft sehr dabei, die Geschmäcker besser zu genießen.

Wenn es Ihnen schwerfällt, die Portionsgrößen bei Mahlzeiten zu kontrollieren, versuchen Sie Folgendes:

- Verwenden Sie kleinere Teller / Schalen / Besteck / Löffel usw.
- Halten Sie die Servierplatten, Töpfe, Pfannen usw. außer Sichtweite.
- Es ist völlig in Ordnung, Reste auf dem Teller zu lassen und nach einem „Doggybag“ zu fragen oder Reste für den nächsten Tag aufzubewahren oder die Lebensmittel als Kompost an die Erde zurückzugeben.
- Wenn Sie anfangen zu essen, nehmen Sie 2/3 von dem, was Sie zu essen beabsichtigen. Machen Sie nach dem Essen dieser Portion eine kurze Pause und überprüfen Sie die verschiedenen Arten von Hunger, bevor Sie sich erneut bedienen. Vielleicht reicht es, ein klein wenig zu essen, nur um den Geschmack im Mund zu haben.

Seien Sie sich bewusst, wenn Gedanken wie z.B. „ich werde nicht genug haben“ auftauchen. Lassen Sie sich nicht von Panik ergreifen, indem Sie mehr nehmen als Ihr Körper verlangt. Seien Sie sich der Sättigung bewusst. Essen Sie, bis Sie sich zufrieden und angenehm gesättigt fühlen. Vermeiden Sie es, Ihren Magen und Ihre Vorräte zu Hause maximal zu füllen.

Wenn wir den Hunger des Herzens nicht erkennen und stillen, werden wir immer hungrig sein, egal wie viel wir essen.

Sich leer, allein, hungrig, gelangweilt, traurig oder verärgert zu fühlen, sind sicherlich keine angenehmen Empfindungen, aber diese Empfindungen an sich sind nicht gefährlich. Es ist nicht schlimm, sich so zu fühlen. Wenn es uns gelingt, während dieser persönlichen Erfahrungen aufmerksam und präsent zu bleiben, bewusst wahrzunehmen, was wir fühlen, werden wir viel lernen. Viel mehr als wenn wir ständig in Bewegung sind und versuchen, diese Empfindungen zu „kontrollieren“. Die Angst vor unangenehmen zukünftigen Momenten, in denen wir hungrig sein werden, uns leer fühlen, gelangweilt, allein, müde, und Lebensmittel essen werden, die wir nicht mögen; diese Angst wird uns nicht beherrschen, wenn wir in der Lage sind, im gegenwärtigen Moment zu leben.



Wo fängt man an?

Wenn Sie von den Vorteilen des Mindful Eating profitieren möchten, versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu ändern. Eine kleine Veränderung heute kann in 5 oder 10 Jahren zu großen Ergebnissen führen.

Beginnen Sie beispielsweise damit, regelmäßig eine dieser Praktiken zu übernehmen:

- Essen Sie eine Mahlzeit pro Tag etwas langsamer, in Stille und achtsam, während Sie darauf achten, was in Ihrem Mund passiert.
- Essen Sie die ersten drei Bissen eines Gerichts oder einer Mahlzeit in Stille, langsam und vollständig bewusst.
- Lassen Sie zwischen jedem Bissen das Besteck los, selbst wenn es nur während eines Teils der Mahlzeit ist.
- Trennen Sie das Essen von anderen Aktivitäten (Lesen, soziale Medien, Fernsehen). Lesen Sie einen Abschnitt, machen Sie eine Pause, um bewusst zu essen, und setzen Sie dann das Lesen fort und so weiter.

- Nehmen Sie sich vor, nur zu essen und zu trinken, wenn Sie sitzen.
- Beobachten Sie, wie Werbung Ihre verschiedenen Hungerarten anspricht und ständig Ihr Verlangen weckt.

Die Praxis des achtsamen Essens kann uns allmählich helfen, den emotionalen Hunger, das Verlangen zu essen, um uns zu beruhigen oder zu trösten, besser zu bewältigen. Achtsames Essen kann dazu beitragen, uns von der Autorität des Geistes und den konditionierten Verhaltensweisen, als Reaktion auf unsere vergangenen Erfahrungen und die Angst vor imaginären zukünftigen Erfahrungen, zu befreien.

Schließen Sie sich dem Abenteuer des achtsamen Essens an! Informieren Sie sich bei einem.r Ernährungsberater.In oder lesen Sie ein Buch zum Thema, um Ihr Wissen zu vertiefen.

Hier ist eine Buchempfehlung: „Manger en pleine conscience. La méthode des sensations et des émotions“ von Jan Chozen Bays, MD. Verlag: Les Arènes.

Céline Genson,
Ernährungsberaterin und Mindful Eating Trainer
Tel.: 691 790 960
celinegenson@mindful-eating.lu
www.mindful-eating.lu

Salade Fraîcheur, blé, lentilles vertes (ou corail) et légumes verts croquants

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de blé Ebly® à cuire
- 130 g de lentilles vertes ou corail (poids sec) (ou 300 g de lentilles en conserve, égouttées)
- 100 g de petits pois congelés
- 1 poivron vert coupé en petits dés ou 1 cœur de céleri-branche (selon les légumes à disposition)
- 1 courgette coupée en petits dés
- 4 jeunes pousses d'oignon (60 g)
- 2 c.à soupe de coriandre fraîche très finement ciselée
- 200 g de yaourt nature ou fromage blanc
- 1 c. à soupe de moutarde douce
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de poudre de curry
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- sel, poivre



Préparation :

- Cuire les lentilles vertes et le blé 15 minutes à l'eau légèrement salée. Après 5 minutes, ajouter les petits pois et laisser cuire encore 10 minutes. Egoutter et passer à l'eau fraîche (les lentilles corail ne demandent que +/-7 minutes de cuisson)
- Dans un saladier, mélanger le yaourt, l'huile d'olive, la moutarde et le jus du citron. Poivrer. Réserver au frais.
- Peler et couper finement les jeunes pousses d'oignon avec une partie de leur tige verte. Émincer finement le poivron ou le cœur de céleri branche et la courgette.
- Dans un plat, déposer les lentilles, petits pois, blé cuit et crudités, ajouter la coriandre et les épices. Ajouter la vinaigrette et mélanger. Réserver au réfrigérateur
- Parsemer de graines de sésame légèrement grillées juste avant de servir
- Déguster très frais

Extrait du livre de recettes „Mon assiette au fil des saisons“ rédigé par le conseil diététique de l'Association du Diabète Belge - disponible par mail à commande@diabete.be ou sur le webshop www.diabete.be »

Scharfe Garnelen mit weißem Spargel

Zutaten:

Für 4 Portionen

- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 800g weißer Spargel
- 6 kleine rote Chilischoten
- 6 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Petersilie
- 24 Riesengarnelen (küchenfertig, geschält und entdarmt)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Pfeffer



Quelle: eatsmarter.de

Zubereitung :

1. Zitrone waschen, halbieren, 1 Hälfte auspressen. In einem Topf reichlich Salzwasser mit Zucker und der 2. Zitronenhälfte zum Kochen bringen. Inzwischen Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden und Stangen anschließend im siedenden Wasser etwa 20 Minuten garen.
2. Inzwischen Chilischoten waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und andrücken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Chilis und Knoblauch darin kurz andünsten. Garnelen zugeben und unter gelegentlichem Schwenken bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten.
4. Spargel aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen. Stangen halbieren, mit Petersilie und Butter zu den Garnelen geben, vorsichtig unterschwenken und mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. In 4 Schälchen anrichten und servieren.

Tipp: Servieren sie dieses Gericht mit Vollkornreis um eine vollwertige Mahlzeit zu gestalten.



life.to the fullest.®

Abbott

PUBLIREPORTAGE

Diabète : comment mon smartphone est devenu mon coach perso



Septembre 2023, par S. Audali, journaliste scientifique

Nous avons rencontré Jessica, 61 ans, qui vit avec un diabète de type 2 traité avec de l'insuline. Elle témoigne de sa vie quotidienne et du rôle majeur que jouent aujourd'hui les outils technologiques et les applis dans le suivi de sa santé.¹

Comme les personnes qui vivent avec un diabète de type 1 (DT1), une certaine proportion de patients présentant un diabète de type 2 (DT2) doivent également être traitées avec de l'insuline² pour « compenser » les déficits ou les problèmes de sensibilité à l'insuline naturellement produite par l'organisme et qui sert à « gérer » le métabolisme (l'absorption, les transformations, l'utilisation, etc...) des sucres dans le corps. On parle dans ce cas de diabètes « insulino-dépendants » ou « insulino-requérants » car, sans un apport d'insuline extérieur, les personnes atteintes présenteraient de graves symptômes liés aux quantités élevées ou basses de sucre dans leur sang, dans leur corps.

Pour traiter efficacement et en toute sécurité ce type de diabète, le problème, c'est qu'il faut savoir combien le corps a besoin d'insuline à chaque moment, puisque ce besoin varie selon la quantité de sucre avalée d'une part, et celle dépensée, d'autre part. C'est pour cela que les personnes sous insuline doivent régulièrement mesurer elles-mêmes (on parle d'auto-contrôle) au cours de la journée leur glycémie* ou la quantité de sucre qui est

présente dans leur corps : s'il y en a trop, elles risquent de faire ce qu'on appelle une 'hyperglycémie' et doivent s'administrer une dose d'insuline ou adapter leur traitement. Mais s'il y en a trop peu, elles risquent de faire une 'hypoglycémie' et elles devront se 'resucrer'.

Les nouveaux outils d'auto-contrôle

Depuis quelques années, les personnes insulino-dépendantes ou requérantes sont de plus en plus nombreuses à recourir à la technologie des capteurs pour remplacer les mesures de leur sucre en devant se piquer inconfortablement³ le bout du doigt et analyser une goutte de sang sur un lecteur de glycémie. Grâce à ces nouvelles technologies, il suffit de 'scanner' avec son smartphone un capteur placé sur l'arrière du haut de son bras et on peut lire sur son écran son taux de glucose. On peut aussi surveiller son évolution sur quelques heures, envoyer ses résultats à son médecin par exemple, ou encore activer des rappels ou des alarmes en cas d'hypo- ou hyperglycémie si nécessaire.

Jessica explique : « Cela fait presque 20 ans que l'on m'a diagnostiqué un diabète de type 2 et que j'ai été traitée, au fil des années, par différents médicaments. Il y a environ 5 ans, mon médecin m'a annoncé que mon diabète continuait à progresser et qu'il faudrait envisager de passer à un traitement par insuline. Cela m'a fait un choc considérable car j'ai été confrontée toute ma jeunesse à la vue de mon père, qui était sous insuline, et à sa vie quotidienne fortement perturbée par ses traitements : se piquer, les tigettes, les auto-injections, les doigts mutilés, les changements d'humeur après un repas riche en sucre, le stress permanent de faire une 'hypo'**, les fêtes et les sports qu'il s'interdisait ou que ma mère lui interdisait... Franchement, cela me faisait tellement peur que j'ai d'abord refusé de passer à l'insulinothérapie, je préférerais vivre cool plutôt que de me soigner correctement. »

Comment concilier diabète et vie saine ?

Dans le même temps, Jessica voit sa vie très perturbée : son mari doit faire face à un cancer du poumon, et elle s'occupe beaucoup d'un de ses petits-fils hyperactif. Au point qu'elle oublie de prendre soin d'elle-même, de sa forme physique, et qu'elle grossit jusqu'à devenir en surpoids.

« C'est à cette époque que mon mari, déclaré en rémission de son cancer, a compris l'importance de l'activité physique et m'a demandé de l'accompagner dans ses entraînements : il voulait s'occuper de sa santé en pratiquant une activité physique mais en ma compagnie, il ne voulait pas choisir entre les deux, c'était sa façon de m'exprimer son amour. Comment concilier vie active, défis physiques à relever et traitement par insuline ? Tout cela me paraissait impossible. »

C'était sans compter sur la persévérance de son époux, qui s'est renseigné sur Internet, a participé à des conférences, a accompagné

*Glycémie : taux de sucre présent dans le sang, dans la circulation sanguine. **Hypoglycémie : diminution anormale du taux de glucose dans le sang.

1. D'après un témoignage recueilli le 16 mai 2023. La personne interviewée n'a reçu aucun produit ni aucune compensation en échange de son opinion honnête et de sa critique de produits. 2. Melanie J. Davies, Vanita R. Aroda, Billy S. Collins, Robert A. Gabbay, Jennifer Green, Nisa M. Maruthur, Sylvia E. Rosas, Stefano Del Prato, Chantal Mathieu, Geltrude Mingrone, Peter Rossing, Tsvetelina Tankova, Apostolos Tsapas, John B. Buse; Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes, 2022. A Consensus Report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Diabetes Care 1 November 2022 ; 45 (11) : 2753-2786. <https://doi.org/10.2337/dci22-0034>. 3. Haak, T., Hanaire, H., Ajan, R., Hermanns, N., Riveline, J., & Rayman, G. (2017). Flash Glucose-Sensing Technology as a Replacement for Blood Glucose Monitoring for the Management of Insulin-Treated Type 2 Diabetes: A Multicenter, Open-Label Randomized Controlled Trial. Diabetes Therapy, 8(1), 55-73. doi:10.1007/s13300-016-0223-6.



FreeStyle Libre

Jessica chez son médecin et a organisé avec le personnel infirmier en diabétologie la mise en place de son traitement et de sa surveillance avec un système d'auto-contrôle de nouvelle génération.

Concilier mon traitement et vie de qualité

«Aujourd'hui, j'utilise sans problème mon FreeStyle Libre qui mesure le taux de glucose en continu, sans nécessiter des efforts insurmontables dans ma vie de tous les jours. J'ai appris à vivre au rythme des flèches de tendance de mon glucose. Depuis peu, j'utilise ce capteur relié à une application sur mon smartphone, qui fait retentir une alarme en cas d'hypo ou d'hyperglycémie. C'est la fin du stress, de la peur. Je scanne mon capteur, je lis mon résultat de glucose directement sur mon téléphone et je parviens à anticiper, je peux sans crainte envisager une balade à vélo, une randonnée ou un cours de salsa. Vivre presque comme tout le monde, quoi !»

Jessica a depuis découvert et adopté de nombreux outils et applications sur son smartphone, qu'elle ne lâche jamais: elle y consulte des parcours à vélo ou à pied, elle suit son nombre de pas, sa fréquence cardiaque et les calories dépensées en temps réel,

elle a installé des alarmes pour ne pas oublier de s'hydrater, de prévoir des sources de sucre ou de se scanner quand elle fait du sport, etc. « Mon smartphone, c'est devenu mon coach perso, qui s'occupe de me faire bouger pour ma santé mais en toute sécurité, toujours en contact étroit avec mes soignants et avec lesquels je partage tout le bonheur de pouvoir concilier le traitement de ma maladie avec une vie saine et de grande qualité. Chaque jour, je me dis que j'ai bien fait de parler en toute simplicité de mes réticences à changer de traitement ou à l'apprentissage de nouvelles techniques. Ma seule crainte, c'est d'oublier mon smartphone quelque part ou d'oublier de le recharger, mais j'avoue, je gère, cela me créera des sujets de conversation avec mes petits-enfants (rires). »



Pour plus d'informations, rendez-vous sur
myFreeStyle.lu



Scannez et téléchargez **GRATUITEMENT**
l'application FreeStyle LibreLink
sur votre smartphone



Les informations fournies ne sont pas destinées à être utilisées pour un diagnostic ou un traitement médical, ni pour remplacer un avis médical professionnel. Veuillez consulter votre médecin ou un prestataire de santé qualifié concernant votre état et le traitement médical approprié. Les symptômes, situations et circonstances individuels peuvent varier. Pour plus d'information sur les risques éventuels liés, veuillez consulter le manuel d'utilisation sur myFreeStyle.be.

Votre allié pour gérer votre diabète, en toute sérénité.

Avec le système FreeStyle Libre 2, mesurez et suivez facilement vos taux de glucose à l'aide d'un scan indolore¹.
À tout moment², n'importe où³.

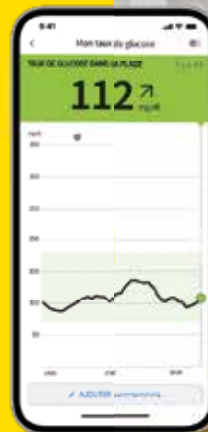


**Pas de piqûres⁴
au bout des doigts**



Réduit votre HbA1c⁵

Le Pouvoir de Savoir



Scannez et découvrez
plus d'infos sur notre site-web

112_{mg/dL}

Abbott
life. to the fullest.®

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

1. L'application FreeStyle LibreLink n'est compatible qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site web myFreeStyle.be pour plus d'informations sur la compatibilité des appareils avant d'utiliser l'application. L'utilisation de FreeStyle LibreLink nécessite une inscription à LibreView. 2. Période de préchauffage de 60 minutes requise lors de l'application du capteur. 3. Le capteur est résistant à l'eau dans jusqu'à 1 mètre d'eau. Ne pas immerger plus de 30 minutes. 4. Des piqûres au doigt sont nécessaires si les lectures de glucose et les alarmes ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes. 5. Eeg-Olofsson K et al. ADA 2020, 74-OR LB.

Internes aus der ALD

Relais pour la Vie 2024

Equipe Unis pour le diabète : 18 participants

Temps parcouru : 28h

Trophée de l'espoir : 970 €





Fondation Lions x LUKraine x ALD

– Journée de sensibilisation pour la communauté ukrainienne au Luxembourg



Agenda



- Mai**
24
Cours online: 20:00–21:30
**Prädiabetes-
„nur ein bisschen Zucker“?**
(en langue luxembourgeoise)
- Juni**
03
Cours : 14:00–16:00
Freestyle libre 2
(en langue française)
- Juni**
10
Rencontre: 14:00–15:30
Kaffisstuff / Pause Café
- Juni**
11
Cours : 17:00–20:00
Achtsamkeit & Diabetes
(en langue luxembourgeoise)
- Juni**
12
Rencontre : 19:00–20:30
**ParEnD- Groupe de parents
d'enfants vivant avec un diabète**
- Juni**
14
Cours: 17:00–20:00
Diabetes und (Selbst)-Hypnose
(en langue luxembourgeoise)
- Juni**
19
Cours : 17:00–19:00
Menus créatifs
(en langue française)

- Juni**
26
Rencontre : 17:00–19:00
Diapéro
- Juli**
03
Cours: 17:00–19:00
**Insulin-
ein ganz besonderes Hormon**
(en langue luxembourgeoise)
- Juli**
06
Cours: 10:00–14:00
Theoretisch, praktisch, lecker
(en langue luxembourgeoise)
- Juli**
06
Activité : 10:00–12:00
**Accrobranche pour les enfants
vivant avec un diabète et leur
famille au parc Léih**
- Juli**
08
Rencontre : 17:00–19:00
**Pumpentreff / Rencontre autour
de la pompe**
- Juli**
13
Cours : 10:00–14:00
Teoria, pratica e diversão
(en langue portugaise)

In Memoriam



Madame Loretta RONDELLI
Monsieur Romain BAUER

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



#entredebonnesmains
#ingoodhands
#ingutenHänden
#emboasmãos
#aguddenhänn



zanter méi wéi 20 Joer

Mat der
Stéftung Hëllef Doheem
sidd Dir

**a gudden
Hänn**

☎ 40 20 80

WWW.SHD.LU

Afinal o jejum é saudável?

O jejum intermitente é uma nova tendência da nutrição. O método pretende ajudar na perda de peso e na manutenção do peso corporal.

No jejum intermitente, períodos de jejum alternam-se com períodos de alimentação, nos quais todos os alimentos são permitidos. Durante o jejum, apenas água, chás e café sem açúcar são permitidos.

Existem várias maneiras de fazer o jejum intermitente, cada variante especifica a duração dos períodos de jejum e alimentação.

O mais conhecido é o jejum de 16 horas por dia (método 16:8): As refeições são consumidas dentro de uma janela de tempo de 8 horas e o período de jejum dura 16 horas, por exemplo, acaba-se de jantar à noite as 20h e a próxima refeição é no dia seguinte ao meio-dia.

Quais são os efeitos sobre a saúde do jejum intermitente?

Os nossos órgãos digestivos podem ser sobrecarregados quando são submetidos a uma alimentação desequilibrada ou excessiva. Por esse motivo, seria vantajoso dar ao sistema digestivo um período de descanso.

O jejum intermitente pode melhorar a digestão (reduzindo o inchaço), aumentando a autofagia (destruição de células mortas), melhorando a disposição e a agilidade mental (concentração), prevenindo o envelhecimento precoce, aumentando a queima de gordura corporal, promovendo o emagrecimento, melhorando a sensibilidade à insulina, ajudando no controlo da curva glicémica e na redução do risco de diabetes.

Durante o jejum, o corpo utiliza a glicose circulante no sangue ou no fígado para continuar a funcionar. Se o jejum durar mais tempo, o fígado produzirá



corpos cetónicos a partir de gordura, que são uma fonte alternativa de combustível, a glicose. Esses corpos cetónicos então fornecem energia ao nosso corpo, especialmente para órgãos dependentes de glicose, como o cérebro e os músculos. É a utilização dessa energia alternativa à glicose que poderia explicar os efeitos positivos do jejum.

O jejum - um remédio milagroso?

É importante notar que os benefícios do jejum são principalmente atribuídos à restrição calórica que o mesmo implica. Em termos de emagrecimento, não existe grande diferença nos resultados entre um jejum intermitente realizado de maneira correta e uma dieta equilibrada com défice calórico sem períodos de jejum superiores ao jejum da noite.

Coin de nos lecteurs portugais

Na verdade, deve-se considerar que o jejum intermitente é mais um estilo de vida do que uma dieta. Jejuar apenas com o objetivo de perder peso pode tornar as coisas muito mais complicadas, pois pode ser frustrante. Algumas pessoas sentem tanta fome fora dos períodos de jejum que compensam o déficit calórico comendo demais.

Além disso, a prática do jejum pode ser arriscada quando realizada em condições inadequadas ou por pessoas onde o estado de saúde não é ideal. Além disso, o jejum prolongado também pode estar associado a riscos. Se o jejum não for realizado com supervisão (acompanhamento médico), pode ter efeitos prejudiciais no corpo, como tonturas, cansaço, fraqueza, hipoglicemia, dores de cabeça e carências. Se persistir, pode levar à perda de massa muscular, pois o corpo também utiliza proteínas musculares para fornecer energia. Por fim, pode ser responsável de distúrbios alimentares, compulsão alimentar ou recuperação de peso perdido.

Embora vários estudos tenham mostrado possíveis efeitos positivos do jejum, a evidência científica não é conclusiva. Além disso, os benefícios do jejum não podem ser generalizados, pois estão associados a uma variedade de fatores: predisposição genética, tipo de jejum praticado, estado nutricional anterior e peso corporal da pessoa.

Algumas precauções ao praticar o jejum intermitente:

Este padrão alimentar é recomendado apenas para adultos saudáveis. É aconselhável procurar orientação de profissionais em nutrição saudável (dietista ou nutricionista) antes de iniciar o jejum. Crianças, idosos frágeis, mulheres grávidas e lactantes não devem jejuar.

Pessoas que estão a tomar medicamentos (para diabetes, hipertensão, etc.) e desejam tentar o jejum não o devem fazer sem opinião médica.

Para aproveitar os potenciais benefícios, a qualidade da alimentação durante os períodos de alimentação é tão importante quanto os períodos de jejum em si. Portanto, é essencial consumir proteínas suficientes (peixe, aves, ovos e proteínas vegetais) durante os períodos de alimentação. Refeições ricas em vegetais (legumes e frutas), cereais integrais, leguminosas e ácidos gordos essenciais devem ser incentivadas. É importante beber pelo menos 1,5 litros de água por dia para eliminar resíduos metabólicos.

É recomendado ouvir principalmente o próprio corpo escutando as sensações de fome e de saciedade.

Elisabete Sancho
Dietista

Avec le soutien de **Servier Luxembourg**

SERVIER 
moved by you



Renversante, la mesure de la glycémie

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

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



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play



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

PROPHAC

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



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

ACCU-CHEK®



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

