

04/2024

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

Fatigue et diabète
Cannabis und Diabetes

Gesond lessen

Food Waste
Anti-Gaspi

Internes aus der ALD

Journée mondiale:
Diabète et bien-être

Sommaire

Editorial	3
Aus der Wëssenschaft	
Fatigue et diabète : Comprendre les causes et découvrir des solutions efficaces	5
Fatigue und Diabetes: Die Ursachen verstehen und wirksame Lösungen finden	9
De l'engouement à la guérison ? - Le cannabis et son rôle dans le diabète	14
Vom Hype zur Heilung? - Cannabis und seine Rolle bei Diabetes	18
Gesond lessen	
Réduire le gaspillage alimentaire : Conseils et astuces pour la vie quotidienne	23
Food Waste reduzieren: Tipps und Tricks für den Alltag	28
Rezeptsäit	
Quiche rapide ou tarte salée « sans » pâte	32
Zero Waste Gemüsebrühe	35
Internes aus der ALD	
Journée mondiale du diabète - Weltdiabetesdag	37
Remerciements	38
Coin de nos lecteurs portugais	
Um café, por favor	41

Impressum

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

Editorial



De 14. November ass nees de Weltdiabeetesdag, dëst Joer mam Start vun engem neien Thema fir den Zäitraum 2024 bis 2026: *Diabetes a Wuelbefannen*. Mat engem besseren Zougang zur Gesondheetsversuergung fir Leit mat Diabeetes, begleet vun Ënnerstëtzung fir hiert Wuelbefannen, kritt all Mënsch d'Chance op en erfëlltent Liewen.

Chronesch Middegkeet kann eng Belaaschtung am Alldag sinn. An eisem Artikel iwwer *Fatigue an Diabetes* beschreiw mir d'Ursachen dovunner a weisen, wéi een domadder ëmgoe kann.

D'Thema *Cannabis* huet an de leschte Joren verstärkt Opmierksamkeet kritt. Mee wéi beaflosst Cannabis den Diabeetes an ëmgedréint? Mir hunn dat fir lech an dëser Ausgab nogesicht.

Zu Lëtzebuerg landen am Duerchschnëtt ronn 123 Kilo Liewensmëttel pro Awunner a pro Joer an der Poubelle. Dovunner kéinte 56 Kilo verhënnert ginn. Wéi Dir hëllef kënnt den Offall ze reduzéieren, kënnt Dir an eisem Artikel iwwer *Gesond lessen* noliesen.

Passend zum Thema *Liewensmëttelverschwendung* presentéiere mir lech Rezepten, wou Dir Reschter op eng kreativ Manéier verwäerte kënnt.

Schlussendlech fannen eis lusophone Lieser en interessanten Artikel iwwer d'Bezéiung tëscht Kaffi an Diabeetes.

Mir wënschen lech ee schéine Rescht vum Joer a freeën eis, lech bei den Aktivitéite ronderëm de Weltdiabeetesdag ze gesinn.

Le 14 novembre marque à nouveau la Journée mondiale du diabète, avec le lancement d'un nouveau thème pour la période 2024 à 2026 : *Diabète et bien-être*. Un meilleur accès aux soins pour les personnes vivant avec le diabète, accompagné d'un soutien dédié à leur bien-être, rend possible une vie épanouie pour chacun.

Une fatigue chronique peut être un fardeau au quotidien. Dans notre article sur la *Fatigue et le diabète*, nous décrivons les causes de ce fardeau et expliquons comment y remédier.

Le *cannabis* suscite un intérêt croissant ces dernières années. Mais quel est l'impact du cannabis sur le diabète, et inversement ? Nous l'avons recherché pour vous dans cette édition.

Au Luxembourg, en moyenne, environ 123 kilos de nourriture par habitant finissent chaque année à la poubelle. Sur ces 123 kilos, 56 kilos pourraient être évités. Vous découvrirez comment contribuer à la réduction des déchets dans notre article dédié à une *alimentation saine*.

En lien avec le thème du *gaspillage alimentaire*, nous vous proposons des recettes pour utiliser les restes de manière créative.

Enfin, nos lecteurs lusophones trouveront un article intéressant sur la relation entre le café et le diabète.

Nous vous souhaitons une belle fin d'année et nous nous réjouissons de vous retrouver lors des activités autour de la Journée mondiale du diabète.



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

Fatigue et diabète : Comprendre les causes et découvrir des solutions efficaces

La fatigue est un symptôme fréquent dans de nombreuses maladies, mais elle est particulièrement présente chez les personnes vivant avec le diabète. Ses causes sont multiples et variées. Le diabète peut provoquer une fatigue importante qui affecte fortement la qualité de vie. Cet article explore les raisons de cette fatigue liée au diabète et propose des solutions pour la gérer et la réduire.

Pourquoi les personnes vivant avec le diabète sont-elles souvent fatiguées ?

Les variations de la glycémie

Les fortes variations de la glycémie, qu'elle soit trop élevée (hyperglycémie) ou trop basse (hypoglycémie), peuvent causer une grande fatigue.

- **Hyperglycémie** : Un excès de glucose dans le sang entraîne une déshydratation, car les reins essaient de l'éliminer par l'urine. Cela cause de la fatigue, car le corps perd non seulement de l'eau mais aussi des électrolytes (comme le potassium ou le sodium). De plus, les cellules ne reçoivent pas assez de glucose, leur source d'énergie principale, ce qui accentue la fatigue.
- **Hypoglycémie** : Un manque de glucose peut provoquer une sensation de faiblesse, de vertige et de fatigue, car les cellules du corps, notamment dans les muscles et le cerveau, ne reçoivent pas assez d'énergie.

L'inflammation et le stress oxydatif

Le diabète est souvent accompagné d'une inflammation chronique et de stress oxydatif, deux éléments qui peuvent contribuer à la fatigue. L'inflammation peut abîmer les tissus et perturber le métabolisme énergétique. Le stress oxydatif



déséquilibre le corps entre les radicaux libres et les antioxydants, ce qui nuit au bon fonctionnement des cellules et peut contribuer à une fatigue généralisée.

Le **stress oxydatif** est un déséquilibre entre les radicaux libres (des molécules instables) et les antioxydants dans le corps. Les radicaux libres peuvent endommager les cellules et les tissus, ce qui peut entraîner des maladies et un vieillissement prématuré. Les antioxydants, présents dans les aliments et produits par le corps, aident à neutraliser ces radicaux libres et protéger les cellules. Un excès de radicaux libres par rapport aux antioxydants provoque ce qu'on appelle le stress oxydatif.

Les complications du diabète

Les complications à long terme du diabète, telles que la neuropathie diabétique (dommages aux nerfs) et les problèmes rénaux, peuvent également jouer un rôle dans la fatigue. La neuropathie peut entraîner des douleurs et des inconforts qui affectent la qualité du sommeil, tandis que les problèmes rénaux peuvent entraîner des déséquilibres électrolytiques et une fatigue accrue.

Une cause supplémentaire d'épuisement par réveils fréquents (et donc encore une baisse de la qualité du sommeil profond) est la polyurie (le fait de beaucoup et fréquemment uriner en cas d'hyperglycémie nocturne prolongée).

Les effets secondaires des médicaments

Certains médicaments utilisés pour traiter le diabète peuvent provoquer des effets secondaires qui incluent la fatigue. Par exemple, les médicaments hypoglycémisants comme les sulfonylurées et les inhibiteurs de la DPP-4 peuvent influencer les niveaux d'énergie. Il est crucial de discuter avec un professionnel de la santé des effets secondaires possibles et de chercher des alternatives si nécessaire. De plus, surtout dans le diabète de type 2, il y a souvent des comorbidités (maladies supplémentaires liées ou non au diabète) et les personnes doivent souvent prendre de nombreux médicaments. Certains médicaments contre l'hypertension et autres pathologies peuvent aggraver la sensation de fatigue.

Les facteurs psychologiques

Le stress et les préoccupations liées à la gestion quotidienne du diabète peuvent aussi contribuer à la fatigue. L'anxiété, la dépression et le stress nécessitent beaucoup d'énergie et peuvent perturber le sommeil. Le stress du travail, on peut l'oublier le weekend ou pendant les vacances, le diabète, lui reste présent de façon permanente et il faut une discipline constante.

Comment gérer la fatigue ?

Une gestion optimale de la glycémie

Garder la glycémie dans la plage cible est essentiel pour éviter la fatigue liée au diabète.

Cela inclut :

- **Un suivi régulier de la glycémie** : Mesurer régulièrement la glycémie permet d'adapter les médicaments et l'alimentation.
- **Une planification des repas** : Adopter une alimentation riche en légumes (fibres), féculents complets et légumineuses (glucides complexes) peut aider à maintenir des glycémies stables. Éviter les aliments riches en sucres (desserts, jus, limonades) qui provoquent des pics de glycémies suivis de baisses.
- **Une bonne gestion des médicaments** : Suivre les prescriptions et discuter des effets secondaires avec un professionnel de santé.

Hydratation et alimentation

Une bonne hydratation (environ 1,5 l de liquides/jour, principalement de l'eau) est essentielle pour éviter la déshydratation causée par l'hyperglycémie. Une alimentation riche en vitamines et minéraux soutient l'énergie et le bon fonctionnement du corps.

Activité physique régulière

L'exercice physique régulier est bénéfique pour les personnes avec un diabète, car il améliore la sensibilité à l'insuline et aide à stabiliser les niveaux de glycémie. Il favorise également une meilleure qualité du sommeil et peut réduire le stress.





- **Choisir des activités adaptées** : Optez pour des exercices modérés comme la marche, la natation ou le vélo. Assurez-vous de consulter un professionnel de santé avant de commencer un nouveau programme d'exercice.
- **Éviter les excès** : Une activité physique excessive peut entraîner une hypoglycémie. Il est important de trouver un équilibre et d'ajuster l'apport alimentaire en conséquence.

Gestion du stress et soutien psychologique

Le stress peut aggraver la fatigue. Des techniques comme la méditation, la respiration profonde et la thérapie cognitivo-comportementale peuvent aider. Parler à un conseiller ou un psychologue peut aussi être bénéfique pour gérer les aspects émotionnels du diabète.

Améliorer la qualité du sommeil

Un bon sommeil est essentiel pour récupérer. Voici quelques stratégies :

- **Maintenir une routine de sommeil** : Se coucher et se réveiller à la même heure chaque jour aide à réguler le rythme circadien.
- **Créer un environnement de sommeil confortable** : Assurez-vous que votre chambre est sombre, calme et à une température idéale entre 16 et 18C.

- **Éviter les stimulants** : Réduisez la consommation de caféine et d'alcool, surtout avant de dormir.

Consultations médicales régulières

Il est essentiel de travailler en étroite collaboration avec des professionnels de la santé pour gérer le diabète et ses effets secondaires. Des consultations régulières permettent d'ajuster les traitements, de surveiller les complications éventuelles, et d'obtenir des conseils personnalisés sur la gestion de la fatigue, surtout si elle devient quasi permanente et dure plus de 6 mois.

Conclusion

La fatigue chez les personnes vivant avec le diabète est complexe et peut avoir plusieurs causes. Comprendre les causes sous-jacentes de cette fatigue est essentiel pour mettre en place des stratégies efficaces de gestion. En adoptant une approche intégrée qui combine la gestion de la glycémie, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, la gestion du stress et des consultations médicales régulières, il est possible de réduire la fatigue et d'améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec un diabète. Adapter ces stratégies à chaque individu est la clé pour mieux vivre avec le diabète.

Dr Marc Keipes

Aperçu des dernières innovations de
Medtronic

Le capteur Simplera™ et le capteur Simplera Sync™



*Il ne s'agit pas d'un vrai capteur, mais d'une impression 3D à des fins de présentations uniquement..

Medtronic

Engineering the extraordinary

Fatigue und Diabetes: Die Ursachen verstehen und wirksame Lösungen finden

Fatigue, ein anhaltender Erschöpfungszustand, ist ein häufiges Symptom bei vielen Krankheiten, aber besonders häufig tritt sie bei Menschen auf, die mit Diabetes leben. Ihre Ursachen sind vielfältig und unterschiedlich. Diabetes kann zu starker Müdigkeit führen, die die Lebensqualität beeinträchtigt. Dieser Artikel untersucht die Gründe für diese diabetesbedingte Fatigue und schlägt Lösungen vor, wie man damit umgehen und sie verringern kann.

Warum sind Menschen, die mit Diabetes leben, oft müde?

Schwankungen des Blutzuckerspiegels

Starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels, sei es zu hoch (Hyperglykämie) oder zu niedrig (Hypoglykämie), können zu großer Müdigkeit führen.

- **Hyperglykämie:** Ein Überschuss an Glukose im Blut führt zu Dehydrierung, da die Nieren versuchen, die Glukose über den Urin auszuscheiden. Dies führt zu Müdigkeit, da der Körper nicht nur Wasser, sondern auch Elektrolyte (wie Kalium oder Natrium) verliert. Außerdem erhalten die Zellen nicht genug Glukose, ihre Hauptenergiequelle, was die Müdigkeit noch verstärkt.
- **Hypoglykämie:** Ein Mangel an Glukose kann zu Schwächegefühl, Schwindel und Müdigkeit führen, da die Körperzellen, insbesondere in den Muskeln und im Gehirn, nicht genügend Energie erhalten.

Entzündung und oxidativer Stress

Diabetes wird häufig von chronischen Entzündungen und oxidativem Stress begleitet, die beide zu Müdigkeit beitragen können. Entzündungen können das Gewebe schädigen und den Energiestoffwechsel stören. Oxidativer Stress bringt den Körper zwischen freien Radikalen



und Antioxidantien aus dem Gleichgewicht, was die Funktion der Zellen beeinträchtigt und zu allgemeiner Müdigkeit beitragen kann.

Oxidativer Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen freien Radikalen (instabilen Molekülen) und Antioxidantien im Körper. Freie Radikale können Zellen und Gewebe schädigen, was zu Krankheiten und vorzeitiger Alterung führen kann. Antioxidantien, die in der Nahrung enthalten sind und vom Körper produziert werden, helfen diese freien Radikale zu neutralisieren und die Zellen zu schützen. Ein Überschuss an freien Radikalen im Verhältnis zu den Antioxidantien führt zu sogenanntem oxidativem Stress.

Komplikationen bei Diabetes

Langfristige Komplikationen von Diabetes, wie diabetische Neuropathie (Nervenschäden) und Nierenprobleme, können ebenfalls eine Rolle bei der Müdigkeit spielen. Die Neuropathie kann zu Schmerzen und Beschwerden führen, die die Schlafqualität beeinträchtigen, während Nierenprobleme zu Elektrolytungleichgewichten und erhöhter Müdigkeit führen können.

Eine weitere Ursache für die Erschöpfung durch häufiges Aufwachen (und damit auch eine weitere Verschlechterung der Tiefschlafqualität) ist die Polyurie (viel und häufiges Wasserlassen bei langanhaltender nächtlicher Hyperglykämie).

Nebenwirkungen von Medikamenten

Einige Medikamente, die zur Behandlung von Diabetes eingesetzt werden, können Nebenwirkungen verursachen, zu denen auch Müdigkeit gehört. Beispielsweise können blutzuckersenkende Medikamente wie Sulfonylharnstoffe und DPP-4-Hemmer das Energieniveau beeinflussen. Es ist entscheidend, die möglichen Nebenwirkungen mit einem Gesundheitsexperten zu besprechen und gegebenenfalls nach Alternativen zu suchen. Außerdem gibt es vor allem bei Typ-2-Diabetes häufig Komorbiditäten (zusätzliche Krankheiten, die mit dem Diabetes zusammenhängen oder nicht), und die Menschen müssen oft viele verschiedene Medikamente einnehmen. Bestimmte Medikamente gegen Bluthochdruck und andere Erkrankungen können das Gefühl der Müdigkeit verschlimmern.

Psychologische Faktoren

Stress und Sorgen im Zusammenhang mit dem täglichen Umgang mit Diabetes können ebenfalls zur Müdigkeit beitragen. Ängste, Depressionen und Stress benötigen viel Energie und können den Schlaf stören. Den Stress bei der Arbeit kann man am Wochenende oder im Urlaub vergessen, Diabetes hingegen bleibt dauerhaft präsent und erfordert ständige Disziplin.

Wie geht man mit Fatigue um?

Ein optimales Blutzuckermanagement

Den Blutzuckerspiegel im Zielbereich zu halten, ist entscheidend, um diabetesbedingte Fatigue zu vermeiden.

Dazu gehören:

- **Regelmäßige Überwachung des Blutzuckerspiegels:** Wenn Sie den Blutzucker regelmäßig messen, können Sie die Medikamente und die Ernährung anpassen.
- **Mahlzeitenplanung:** Eine Ernährung, die reich an Gemüse (Ballaststoffe), Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten (komplexe Kohlenhydrate) ist, kann helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Vermeiden Sie Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt (Desserts, Säfte, Limonaden), die zu Blutzuckerspitzen und anschließenden Blutzuckerabfällen führen.
- **Ein guter Umgang mit Medikamenten:** Halten Sie sich an die Verschreibungen und besprechen Sie Nebenwirkungen mit einer medizinischen Fachkraft.

Flüssigkeitszufuhr und Ernährung

Eine gute Hydratation (ca. 1,5 l Flüssigkeit/Tag, hauptsächlich Wasser) ist wichtig, um eine Dehydrierung aufgrund des hohen Blutzuckerspiegels zu vermeiden. Eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung unterstützt die Energie und das reibungslose Funktionieren des Körpers.

Regelmäßige körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche Betätigung ist für Menschen mit Diabetes von Vorteil, da sie die



Insulinempfindlichkeit verbessert und hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Sie fördert außerdem eine bessere Schlafqualität und kann Stress abbauen.

- **Wählen Sie geeignete Aktivitäten:** Entscheiden Sie sich für moderate Übungen wie Gehen, Schwimmen oder Radfahren. Lassen Sie sich unbedingt von einem Gesundheitsexperten beraten, bevor Sie ein neues Sportprogramm beginnen.
- **Vermeidung von Exzessen:** Übermäßige körperliche Aktivität kann zu Unterzuckerung führen. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zu finden und die Nahrungsaufnahme entsprechend anzupassen.

Stressbewältigung und psychologische Unterstützung

Stress kann die Müdigkeit verschlimmern. Techniken wie Meditation, tiefes Atmen und kognitive Verhaltenstherapie können helfen. Das Gespräch mit einem Berater oder Psychologen kann ebenfalls von Vorteil sein, um die emotionalen Aspekte von Diabetes zu bewältigen.

Verbesserung der Schlafqualität

Guter Schlaf ist für die Erholung von entscheidender Bedeutung. Hier sind einige Strategien:

- **Aufrechterhaltung einer Schlafroutine:** Jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzuwachen hilft, den zirkadianen Rhythmus zu regulieren.
- **Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung:** Stellen Sie sicher, dass Ihr Schlafzimmer dunkel, ruhig und mit einer idealen Temperatur von 16–18°C ist.
- **Vermeiden Sie Stimulantien:** Reduzieren Sie den Konsum von Koffein und Alkohol, vor allem vor dem Schlafengehen.

Regelmäßige medizinische Beratung

Eine enge Zusammenarbeit mit medizinischem Fachpersonal ist für den Umgang mit Diabetes und seinen Nebenwirkungen von entscheidender Bedeutung. Regelmäßige Arztbesuche ermöglichen es, die Behandlung anzupassen, auf mögliche



Komplikationen zu achten und persönliche Ratschläge zum Umgang mit Müdigkeit zu erhalten, insbesondere wenn diese fast zum Dauerzustand wird und länger als sechs Monate anhält.

Schlussfolgerung

Fatigue bei Menschen, die mit Diabetes leben, ist komplex und kann viele Ursachen haben. Das Verständnis der zugrunde liegenden Ursachen dieser Müdigkeit ist entscheidend, um wirksame Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Mit einem integrativen Ansatz, der die Blutzuckereinstellung, eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Betätigung, Stressbewältigung und regelmäßige Arztbesuche miteinander verbindet, kann die Müdigkeit verringert und die Lebensqualität von Menschen mit Diabetes verbessert werden. Diese Strategien individuell anzupassen, ist der Schlüssel zu einem besseren Leben mit Diabetes.

Dr. Marc Keipes



FreeStyle Libre 2

112 
mg/dL

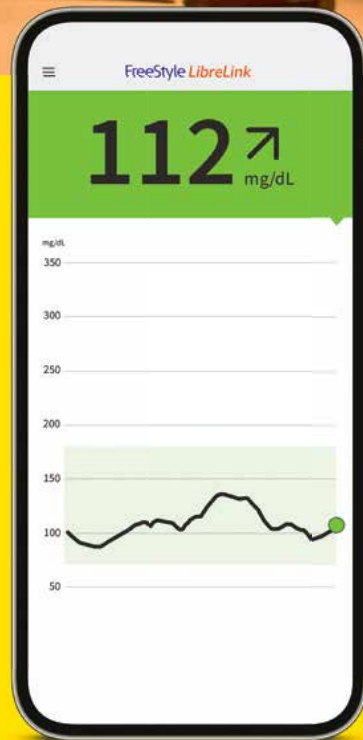


Désormais avec des mesures de taux de glucose en temps réel envoyées directement sur votre smartphone.^{1,2}

Avec le système FreeStyle Libre 2, vous pouvez facilement connaître votre taux de glucose et son évolution d'un simple coup d'œil sur votre smartphone.¹

 Pas de piqûre au bout du doigt.³

 Mesures du glucose en temps réel.



Scannez et téléchargez l'application



 **Abbott**
life. to the fullest.®

1. L'application FreeStyle LibreLink n'est compatible 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 l'application. L'utilisation de FreeStyle LibreLink peut nécessiter une inscription à LibreView. 2. Les résultats de glucose ne s'affichent automatiquement dans l'application que lorsque le smartphone et le capteur sont connectés et à portée. 3. Des piqûres au doigt sont nécessaires si les mesures et alarmes de glucose ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes.

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.

© 2024 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. Android et Google Play sont des marques commerciales de Google LLC. ADC-90160 v1.0 04-24



10 ANS
À VOS CÔTÉS
À chaque moment de votre vie



“ J’ai été l’une des premières au monde à tester le système FreeStyle Libre. Grâce à lui, je me sens moins soucieuse et plus en sécurité dans ma vie quotidienne avec mon diabète. ”

Sandra Starke

Joueuse de football professionnelle allemande,
qui vit avec un diabète de type 1



FreeStyle
Libre

 **Abbott**
life. to the fullest.

De l'engouement à la guérison ? - Le cannabis et son rôle dans le diabète

Le cannabis – une plante qui fascine depuis des millénaires et qui ne cesse d'alimenter les conversations.

Suite à la modification de la loi luxembourgeoise* sur la réglementation de la consommation de cannabis en juillet dernier et à la commercialisation de produits à base de CBD, cette substance psychoactive bien connue est revenue en force au cœur de notre société. Dans nos pays voisins, des modifications de la législation sur la possession et la culture de cette plante sont également en cours et le sujet fait l'objet de discussions animées.

Mais qu'est-ce que le cannabis exactement ? Et surtout, quels sont les effets du cannabis sur le diabète et vice-versa ?

* Loi du 10 juillet 2023 portant modification de la loi modifiée du 19 février 1973 concernant la vente de substances médicamenteuses et la lutte contre la toxicomanie.



Cannabis – de quoi parle-t-on exactement ?

Le cannabis est une plante qui contient différents composés chimiques, notamment des cannabinoïdes, des terpènes et des flavonoïdes. Il est utilisé depuis des siècles à des fins médicales, religieuses et non-thérapeutiques. Il existe plus de 100 cannabinoïdes différents. Les cannabinoïdes les plus connus associés aux effets du cannabis sont le tétrahydrocannabinol (THC) et le cannabidiol (CBD).

Tétrahydrocannabinol (THC)

Le THC est le cannabinoïde psychoactif du cannabis, responsable de l'ivresse.

Le THC agit principalement sur le cerveau et le système nerveux.

Effets du THC : effets psychoactifs comme la relaxation, l'euphorie, mais aussi l'anxiété ou la paranoïa à fortes doses. Sur le plan médical, le THC est utilisé en cas de douleurs chroniques, de nausées et pour stimuler l'appétit à la suite de chimiothérapies et à la sclérose en plaques. Le THC a également un effet anti-inflammatoire.

Cannabidiol (CBD)

Le **CBD** est un autre cannabinoïde qui n'est pas psychoactif, c'est-à-dire qui ne provoque pas d'ivresse, mais qui, comme le THC, offre de nombreux avantages thérapeutiques. Le CBD a des effets sur le corps, mais plutôt en dehors du cerveau et du système nerveux.

Effets du CBD : anti-inflammatoire, analgésique et anxiolytique. Le CBD est souvent utilisé pour traiter les troubles anxieux et l'épilepsie.

Les effets exacts du THC et du CBD ne peuvent pas être clairement indiqués séparément. On part du principe que c'est surtout l'interaction entre le THC et le CBD et/ou les autres cannabinoïdes qui détermine l'effet du cannabis. De nombreuses recherches sont actuellement menées à ce sujet afin d'établir à l'avenir des profils d'effets plus clairs.

Le cannabis ne contient pas seulement les deux substances connues que sont le CBD et le THC. Mais aussi, par exemple, des **terpènes**. Ce sont des composés aromatiques présents dans de nombreuses plantes, dont le cannabis. Ils confèrent au cannabis son odeur caractéristique et peuvent également avoir différents effets, mais il manque encore des études probantes à ce sujet.



Le système endocannabinoïde (ECS)

Grâce à un système de réseau complexe, le système endocannabinoïde dans le corps humain, il y a un effet entre autres des deux substances (CBD et THC). Ce système contribue à la régulation de nombreuses fonctions, dont l'humeur, la douleur, l'appétit et le sommeil. Il se compose de récepteurs (CB1 et CB2) et d'enzymes responsables de la dégradation de ces endocannabinoïdes.

- **Récepteurs CB1** : se trouvent principalement dans le cerveau et le système nerveux central. Ces récepteurs sont responsables des effets psychoactifs du THC.
- **Récepteurs CB2** : principalement dans les cellules immunitaires et le système nerveux périphérique. Ils jouent un rôle important dans la réponse immunitaire et l'inflammation.

Situation de la recherche : non concluante

En raison des restrictions légales et de la complexité de la plante, de nombreuses applications médicales potentielles n'ont pas encore été suffisamment étudiées. Cependant, des recherches sont en pleine expansion, notamment dans des domaines tels que le traitement de la douleur, l'épilepsie et les maladies chroniques comme le diabète. Des besoins en recherches sont surtout nécessaires pour explorer la manière dont les différents composants de la plante (THC, CBD et autres cannabinoïdes peu explorés comme le CBN) interagissent entre eux et sur les effets spécifiques qu'ils ont sur le corps humain.

Un nombre croissant d'études examinent le lien entre le cannabis et le diabète, notamment en ce qui concerne les effets du cannabis sur la glycémie, la sensibilité à l'insuline et la santé en général. Les résultats sont toutefois mitigés et souvent encore provisoires.

Voici un aperçu de quelques aspects clés qui ont été étudiés dans le cadre de la recherche :

Chances et risques du cannabis en cas de diabète – un résumé :

Effets positifs possibles

Amélioration de la sensibilité à l'insuline

Certaines études indiquent que le cannabis améliore la sensibilité à l'insuline. Cela pourrait être particulièrement bénéfique pour le diabète de type 2 ou sa prévention. Voici quelques résultats d'études :

- Penner et al. (2013) : Les utilisateurs de cannabis présentaient des taux de glycémie à jeun et une résistance à l'insuline plus faibles.
- Alshaarawy et Anthony (2015) : Des taux d'insuline à jeun plus bas et une résistance à l'insuline réduite chez les consommateurs de cannabis, ce qui indique une meilleure sensibilité à l'insuline.

Stabilité du poids et risque réduit de diabète de type 2

Certaines études suggèrent que les consommateurs de cannabis ont un indice de masse corporelle (IMC) plus bas et un risque plus faible de développer un diabète de type 2 :

- Le Strat et Le Foll (2011) : Les consommateurs de cannabis étaient moins souvent en surpoids. Le surpoids étant un facteur de risque, cela pourrait donc réduire le risque de diabète.

Effet anti-inflammatoire

Le cannabis, en particulier le cannabidiol (CBD), possède des propriétés anti-inflammatoires qui pourraient aider à traiter les inflammations associées au diabète :

- Rajavashisth et al. (2012) : Cette étude a suggéré que les cannabinoïdes, en activant les récepteurs CB2 du système endocannabinoïde, pourraient avoir des effets anti-inflammatoires. Cela pourrait réduire l'inflammation systémique qui est impliquée dans le développement de troubles métaboliques tels que le diabète.
- Jadoon et al. (2016) : Le CBD réduit les marqueurs d'inflammation dans le diabète de type 2.

Réduction de la douleur en cas de neuropathie

Le cannabis pourrait être utile dans le traitement de la neuropathie diabétique :

- Wallace et al. (2015) : Le cannabis a soulagé les douleurs nerveuses causées par la neuropathie périphérique diabétique.
- Toth et al. (2020) : Un gel de CBD qui libère le principe actif de manière uniforme à travers la peau a réduit de manière significative les douleurs neuropathiques.

Effets négatifs possibles

Contrôle glycémique altéré

Chez les personnes vivant avec le diabète de type 1, le cannabis peut aggraver le contrôle de la glycémie :

- Poor. C. J., (2020) : Les jeunes avec un diabète de type 1 et consommant du cannabis avaient des taux d'HbA1c moins bons.
- Kinney et al. (2019) : Les consommateurs de cannabis avec un diabète de type 1 présentaient un risque plus élevé d'acidocétose diabétique (ACD).

Risque accru d'hypoglycémie

Le cannabis peut altérer la perception des symptômes de l'hypoglycémie, ce qui peut conduire à des situations dangereuses.

- Certaines études indiquent que la consommation de cannabis altère les symptômes de l'hypoglycémie, ce qui rend plus difficile sa détection à temps.

Risques cardiovasculaires

Les patients avec un diabète ont déjà un risque accru de maladies cardiovasculaires, et le cannabis pourrait encore augmenter ce risque :

- Alshaarawy et Anthony (2015) : La consommation fréquente de cannabis pourrait avoir des effets négatifs sur le système cardiovasculaire.

Effets à long terme incertains

Il manque des études complètes à long terme pour évaluer définitivement les effets de la consommation régulière de cannabis sur l'évolution du diabète.

Conclusion

Bien que le cannabis puisse avoir des effets potentiellement positifs sur la sensibilité à l'insuline et l'inflammation chez les personnes avec un diabète, il comporte également des risques, notamment pour les personnes avec un diabète de type 1. Les effets à long terme de la consommation de cannabis en interaction avec le diabète n'ont pas encore été entièrement étudiés.

Les personnes vivant avec un diabète devraient toujours discuter de la consommation de cannabis avec leur médecin afin d'évaluer les risques individuels et les avantages potentiels.

Pour une évaluation complète, des études supplémentaires à long terme sont nécessaires, car les résultats actuels sont souvent basés sur des études observationnelles qui ne fournissent pas de liens de cause à effet définitifs. À cela s'ajoute le fait que la plupart des études ne font pas de différence entre le cannabis CBD et le cannabis THC, souvent la qualité et le rapport entre le THC et le CBD du cannabis consommé ne sont pas connus.

Toute consommation de substances psychoactives comporte des risques. Même si le cannabis est utilisé en médecine, ce n'est pas un



produit miracle. Souvent, les différentes formes de consommation (fumé, vaporisé, mangé ou autres modes de consommation comme les crèmes, etc.) et l'origine (cannabis acquis illégalement ou médical) jouent également un rôle considérable dans l'évaluation des risques et des opportunités. Grâce à la réglementation, nous espérons obtenir à l'avenir des résultats d'études plus pertinents pour évaluer le potentiel et les risques de cette plante.

Jessica Durbach

Avec le soutien de **Servier Luxembourg**

SERVIER 
moved by you

Vom Hype zur Heilung? – Cannabis und seine Rolle bei Diabetes

Cannabis – eine Pflanze, die seit Jahrtausenden fasziniert und immer wieder für Gesprächsthemen sorgt.

Durch die Gesetzesänderung* in Luxemburg zur Regulierung des Cannabiskonsums im Juli letzten Jahres und den vermarkteten CBD-Produkten ist die altbekannte psychoaktive Substanz wieder vermehrt in die Mitte unserer Gesellschaft gerutscht. Auch in unseren Nachbarländern gibt es Änderungen im Gesetz Besitzes und Anbau der Pflanze und das Thema wird heiß diskutiert.

Doch was ist Cannabis genau? Und vor allem, wie sind die Auswirkungen von Cannabis auf Diabetes und umgekehrt?

* Loi du 10 juillet 2023 portant modification de la loi modifiée du 19 février 1973 concernant la vente de substances médicamenteuses et la lutte contre la toxicomanie.



Cannabis – was ist das genau?

Cannabis ist eine Pflanze, die verschiedene chemische Verbindungen enthält, darunter beispielsweise Cannabinoide, Terpene und Flavonoide. Sie wird seit Jahrhunderten zu medizinischen, religiösen und Freizeitzwecken verwendet. Es gibt über 100 verschiedene Cannabinoiden. Die bekanntesten Cannabinoide, die mit den Wirkungen von Cannabis verbunden sind, sind Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD).

Tetrahydrocannabinol (THC)

THC ist das psychoaktive Cannabinoid in Cannabis, das für den **Rausch** verantwortlich ist.

THC wirkt vor allem im Gehirn und Nervensystem.

Wirkungen von THC: Psychoaktive Effekte wie Entspannung, Euphorie, aber auch Angst oder Paranoia bei hohen Dosen. Medizinisch wird THC bei chronischen Schmerzen, Übelkeit und zur Appetitanregung durch Chemotherapien und bei Multipler Sklerose eingesetzt. THC wirkt auch entzündungshemmend.

Cannabidiol (CBD)

CBD ist ein weiteres Cannabinoid, das nicht psychoaktiv ist, also keinen Rausch auslöst, aber wie THC auch viele therapeutische Vorteile bietet. CBD hat Auswirkungen auf den Körper allerdings eher außerhalb des Gehirns und Nervensystems.

Wirkungen von CBD: Antientzündlich, schmerzlindernd und angstlösend. CBD wird oft bei Angststörungen und Epilepsie eingesetzt.

Die genauen Wirkungen von THC und CBD können nicht klar getrennt voneinander angegeben werden. Es wird davon ausgegangen, dass vor allem auch das Zusammenspiel zwischen THC und CBD und/oder den anderen Cannabinoiden die Wirkung von Cannabis ausmacht. Hierzu wird aktuell viel geforscht, um in Zukunft klarere Wirkungsprofile zu erstellen.

Aber nicht nur die beiden bekannten Substanzen CBD und THC sind im Cannabis enthalten. Sondern beispielsweise auch die **Terpene**. Dies sind aromatische Verbindungen, die in vielen Pflanzen vorkommen, einschließlich Cannabis. Sie verleihen Cannabis seine charakteristischen Gerüche und können ebenfalls verschiedene Wirkungen besitzen, hierbei fehlt es noch an aussagekräftigen Studien.

Das Endocannabinoid-System (ECS)

Durch ein komplexes Netzwerksystem, dem Endocannabinoid-System im menschlichen Körper, kommt es zu einer Wirkung unter anderem der beiden Stoffe (CBD und THC). Dieses System trägt zur Regulierung zahlreicher Funktionen bei, darunter Stimmung, Schmerz, Appetit und Schlaf. Es besteht aus Rezeptoren (CB1 und CB2) und Enzymen, die für den Abbau dieser Endocannabinoide verantwortlich sind.

- **CB1-Rezeptoren:** Vor allem im Gehirn und im zentralen Nervensystem zu finden. Diese Rezeptoren sind für die psychoaktiven Effekte von THC verantwortlich.
- **CB2-Rezeptoren:** Vorwiegend in den Immunzellen und im peripheren Nervensystem. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Immunantwort und bei Entzündungen.

Forschungslage: Nicht schlüssig

Aufgrund gesetzlicher Einschränkungen und der Komplexität der Pflanze sind viele potenzielle medizinische Anwendungen noch nicht ausreichend untersucht. Es gibt jedoch wachsende Forschung, insbesondere in Bereichen wie der Schmerztherapie, Epilepsie und bei chronischen Erkrankungen wie dem Diabetes. Forschungsbedarf besteht besonders darin, wie die verschiedenen Bestandteile der Pflanze (THC, CBD, und andere weniger erforschte Cannabinoide wie bspw. CBN) miteinander interagieren und welche spezifischen gesundheitlichen Auswirkungen sie auf den menschlichen Körper haben.

Es gibt eine wachsende Zahl von Studien, die den Zusammenhang zwischen Cannabis und Diabetes untersuchen, insbesondere im Hinblick auf die Auswirkungen von Cannabis auf den Blutzuckerspiegel, die Insulinempfindlichkeit und die allgemeine Gesundheit. Die Ergebnisse sind jedoch gemischt und oft noch vorläufig.

Hier ist eine Übersicht einiger Schlüsselaspekte, die in der Forschung untersucht wurden:

Chancen und Risiken von Cannabis bei Diabetes - eine Zusammenfassung:

Mögliche positive Effekte

Verbesserte Insulinempfindlichkeit

Einige Studien deuten auf eine Verbesserung der Insulinempfindlichkeit durch Cannabis hin.



Aus der Wëssenschaft

Vor allem bei Typ-2-Diabetes oder dessen Prävention könnte dies vorteilhaft sein. Hier einige Studienergebnisse:

- Penner et al. (2013): Cannabisnutzer wiesen niedrigere Nüchternblutzuckerwerte und eine geringere Insulinresistenz auf.
- Alshaarawy und Anthony (2015): Niedrigere Nüchterninsulinwerte und reduzierter Insulinwiderstand bei Cannabiskonsumern, was auf eine bessere Insulinempfindlichkeit hindeutet.

Gewichtsstabilität und geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes

Einige Studien legen nahe, dass Cannabiskonsumern einen niedrigeren Body-Mass-Index (BMI) aufweisen und ein geringeres Risiko haben, an Typ-2-Diabetes zu erkranken:

- Le Strat und Le Foll (2011): Cannabiskonsumern waren seltener übergewichtig. Da Übergewicht ein Risikofaktor ist, könnte dies also das Diabetesrisiko senken.

Entzündungshemmende Wirkung

Cannabis, insbesondere Cannabidiol (CBD), besitzt entzündungshemmende Eigenschaften, die bei der Behandlung von Entzündungen helfen könnten, die mit Diabetes verbunden sind:

- Rajavashisth et al. (2012): Diese Studie legte nahe, dass Cannabinoide, durch die Aktivierung von CB2-Rezeptoren im Endocannabinoid-System, entzündungshemmende Wirkungen haben könnten. Dies könnte die systemischen Entzündungen verringern, die an der Entstehung von Stoffwechselstörungen wie Diabetes beteiligt sind.
- Jadoon et al. (2016): CBD reduzierte Entzündungsmarker bei Typ-2-Diabetes.

Schmerzreduktion bei Neuropathie

Cannabis könnte bei der Behandlung von diabetischer Neuropathie hilfreich sein:

- Wallace et al. (2015): Cannabis linderte Nervenschmerzen, die durch diabetische periphere Neuropathie verursacht wurden.

- Toth et al. (2020): Ein CBD-Gel, das den Wirkstoff gleichmäßig durch die Haut freisetzt, reduzierte signifikant neuropathische Schmerzen.

Mögliche negative Effekte

Beeinträchtigte Blutzuckerkontrolle

Bei Menschen mit Typ-1-Diabetes kann Cannabis die Blutzuckerkontrolle verschlechtern:

- Poor. C. J., (2020): Jugendliche mit Typ-1-Diabetes und Cannabiskonsum hatten schlechtere HbA1c-Werte.
- Kinney et al. (2019): Cannabiskonsumern mit Typ-1-Diabetes hatten ein höheres Risiko für eine diabetische Ketoazidose (DKA).

Erhöhtes Risiko für Hypoglykämie

Cannabis kann die Wahrnehmung von Hypoglykämie-Symptomen beeinträchtigen, was zu gefährlichen Situationen führen kann.

- Einige Studien weisen darauf hin, dass Cannabis die Symptomwahrnehmung von Hypoglykämien beeinträchtigt, was die rechtzeitige Erkennung erschwert.

Herz-Kreislauf-Risiken

Diabetepatienten haben bereits ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und Cannabis könnte dieses Risiko zusätzlich erhöhen:

- Alshaarawy und Anthony (2015): Häufiger Cannabiskonsum könnte negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System haben.

Langzeitwirkungen unklar

Es fehlen umfassende Langzeitstudien, um die Auswirkungen von regelmäßigem Cannabiskonsum auf den Krankheitsverlauf von Diabetes endgültig zu bewerten.

Fazit

Obwohl Cannabis potenziell positive Effekte auf die Insulinempfindlichkeit und Entzündungen bei Diabetes haben könnte, birgt es auch Risiken, insbesondere für Menschen mit Typ-1-Diabetes. Die langfristigen Auswirkungen des Cannabiskonsums im Wechselspiel mit Diabetes sind noch nicht vollständig erforscht.

Menschen mit Diabetes sollten den Konsum von Cannabis stets mit ihrem Arzt besprechen, um individuelle Risiken und potenzielle Vorteile abzuwägen.

Für eine umfassende Einschätzung sind zusätzliche Langzeitstudien nötig, da die derzeitigen Ergebnisse oft auf Beobachtungsstudien basieren, die keine endgültigen kausalen Zusammenhänge liefern. Hinzu kommt, dass die meisten Studien keinen Unterschied zwischen CBD und THC-Cannabis machen, oft ist die Qualität und das Verhältnis zwischen THC und CBD des konsumierten Cannabis nicht bekannt.

Jeder Konsum von psychoaktiven Substanzen bringt Risiken mit sich. Auch wenn Cannabis in der Medizin genutzt wird, ist es kein Wundermittel. Oft spielen die verschiedenen Konsumformen (geraucht, verdampft, gegessen oder andere Konsummöglichkeiten wie Cremes usw.) und der Ursprung (illegal erworben oder medizinischer Cannabis) ebenfalls eine erhebliche Rolle bei der Abschätzung von Risiken und Chancen.



Durch die Reglementierungen kommt es in Zukunft hoffentlich zu aussagekräftigeren Studienergebnisse, um das Potenzial und das Risiko der Pflanze einzuschätzen.

Jessica Durbach



 40 20 80

info@shd.lu

www.shd.lu

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

Le lecteur connectable CONTOUR®NEXT est REMBOURSÉ dans les Trajets de Soins du diabète.



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

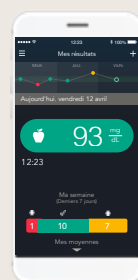


Boutons larges et faciles à utiliser⁵

Fonctionnalités supplémentaires du nouveau 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

Réduire le gaspillage alimentaire : Conseils et astuces pour la vie quotidienne

Le gaspillage alimentaire est un problème sérieux au Luxembourg, comme dans de nombreux autres pays. On estime qu'environ 1,3 milliard de tonnes de nourriture sont jetées chaque année dans le monde, ce qui correspond à environ un tiers de la production totale. Rien qu'au Luxembourg, environ 123 kilos de nourriture par habitant et par an finissent à la poubelle, dont 56 kilos pourraient être évités. Ces déchets sont produits dans les restaurants, les cuisines collectives, le commerce et les ménages privés.

De la production à la transformation et à l'élimination en passant par le transport et le stockage, ces aliments libèrent des quantités considérables de gaz à effet de serre nuisibles au climat. En réduisant les déchets alimentaires, nous contribuons donc activement à la préservation de ressources précieuses et à la protection du climat. Cela a en outre un impact positif sur notre santé, car le changement climatique, favorisé par une production excessive de déchets, augmente également le risque de maladies telles que le diabète.

Heureusement, il est possible de réduire considérablement le gaspillage alimentaire grâce à des mesures simples et à une gestion consciente au quotidien.

Tout commence par les achats

Le gaspillage alimentaire peut être réduit efficacement dès les achats. En faisant des choix conscients, vous pouvez non seulement éviter les déchets, mais aussi vivre de manière plus saine et plus durable. Voici quelques conseils qui vous aideront à réduire le gaspillage alimentaire tout en faisant vos courses de manière plus réfléchie.

Faire une liste d'achats et la respecter

Dressez une liste d'achats basée sur les repas que vous prévoyez pour la semaine. Avant de faire les courses, contrôlez votre réfrigérateur et votre garde-manger pour voir s'il reste des aliments utilisables. Ainsi, vous n'achetez que ce dont vous avez vraiment besoin. De plus, cette liste vous permet d'éviter les achats spontanés et malsains.



Acheter des aliments juste avant la date de péremption

Ces produits approchent certes de la date limite de consommation, mais ils sont encore parfaitement

Gesond lessen

consommables. En achetant de tels aliments, vous évitez qu'ils doivent être jetés inutilement et vous apportez une contribution précieuse à la lutte contre le gaspillage alimentaire. En plus, vous bénéficiez souvent de prix réduits.

Projet « Onperfekt » : acheter des fruits et légumes imparfaits

Le projet « Onperfekt » encourage la vente de fruits et légumes qui sont certes de bonne qualité, mais qui ne correspondent pas aux normes esthétiques des supermarchés en raison de leur forme ou de leur taille.

Action ruban jaune : récolter des fruits chez des particuliers

Les arbres et les arbustes portant un ruban jaune signalent que les propriétaires souhaitent partager leur récolte. Vous pouvez cueillir les fruits gratuitement et ainsi non seulement éviter les déchets, mais aussi profiter d'aliments frais et régionaux.

Acheter des produits régionaux et de saison

L'achat d'aliments régionaux et de saison présente plusieurs avantages à la fois : Les produits ont

souvent une meilleure valeur nutritionnelle, car ils sont plus frais et ont été stockés moins longtemps. De plus, ils génèrent moins de gaz à effet de serre grâce à des distances de transport plus courtes. Les produits saisonniers sont non seulement plus respectueux de l'environnement, mais aussi souvent moins chers et plus savoureux, car ils ont pu mûrir pendant la période naturelle de récolte.

Le bon stockage

Conserver les aliments à la bonne température

- **Les pommes de terre, l'ail et les oignons** doivent être conservés dans un endroit sombre et frais, mais séparés les uns des autres, sinon ils se détériorent plus rapidement.
- **Les tomates et les légumes à forte teneur en eau comme les concombres et les courgettes** ne doivent pas être placés au réfrigérateur, car ils perdent leur arôme à des températures plus fraîches.
- **Rangez correctement le réfrigérateur** : placez les légumes dans le bac à légumes et la viande et le poisson à une température de max. 2-4°C. Bien fermer tous les emballages entamés et stocker les restes dans des boîtes de conservation avec couvercle.

Date limite de consommation n'est pas égale à date de durabilité minimale

- **La date de durabilité minimale (DDM)** indique jusqu'à quand un aliment conserve au moins toutes ses qualités (goût, consistance, nutriments) s'il est correctement stocké. Il est souvent encore consommable même après l'expiration. Utilisez vos sens (odeur, aspect, consistance) pour déterminer si l'aliment est encore consommable.
- **La date limite de consommation (DLC) ou date d'expiration** figure en revanche sur les aliments périssables comme la viande ou le poisson. Après cette date, ils ne devraient plus être consommés, car ils peuvent être dangereux pour la santé.

N°4

RANGER LE FRIGO CORRECTEMENT

#antigaspi



PLATS CUISINÉS, GÂTEAUX	4 - 7 °C	OEUFs, BEURRE, CONFITURE	10 - 12 °C
FROMAGE	4 - 7 °C	SAUCES	10 - 12 °C
YAOURT, CRÈME FRAÎCHÉ, LAIT	0 - 4 °C	BOISSONS	10 - 12 °C
VIANDE, POISSON, SAUCISSE	0 - 4 °C		
FRUITS, LÉGUMES	8 - 10 °C		

Source : antigaspi.lu

Vider régulièrement le réfrigérateur et le garde-manger

Il est recommandé de vérifier régulièrement le réfrigérateur et le garde-manger. Cela permet de garder une vue d'ensemble des aliments disponibles et de s'assurer que rien ne pourrait sans avoir été utilisé. Il est préférable de toujours ranger les aliments les plus anciens à l'avant et de placer les nouveaux achats à l'arrière. Ainsi, les plus anciens seront utilisés en premier.

Conserver les aliments

Congélation

- Les aliments qui ne sont pas consommés immédiatement ou les restes peuvent être facilement congelés. Leur qualité est ainsi préservée plus longtemps. Il ne s'agit pas seulement de la viande et du poisson, mais aussi des légumes, des fruits, des herbes aromatiques et même du pain.
- Autre avantage : même les plats déjà préparés peuvent être congelés et décongelés plus tard, ce qui facilite les « repas rapides » sans acheter de plats préparés.
- Congelez par exemple les restes de crème, de jus de citron ou de bouillon dans des moules à glaçons. Les restes de fruits peuvent être congelés avec un peu d'eau pour former des glaçons décoratifs qui seront de vrais accroche-regards pour vos boissons.
- Coupez les bananes trop mûres en petits morceaux et congelez-les. Vous pouvez en faire des gâteaux à la banane, de la « nice cream » ou des milkshakes.

Mise en conserve

- Les fruits, les légumes, les sauces, les soupes et les potées se prêtent parfaitement à la mise en bocaux et peuvent ainsi être conservés pendant des mois sans être réfrigérés. Cuisinez par exemple une soupe de légumes ou une sauce tomate à partir de tomates trop mûres.

Déshydratation

- Les fruits, les légumes et les herbes aromatiques se séchent parfaitement dans un déshydrateur et peuvent être ajoutés à différents plats.

Conservation au vinaigre

- Faire mariner des légumes dans du vinaigre est également une possibilité de prolonger leur durée de conservation.

Fermentation

- La fermentation est un processus naturel au cours duquel les aliments sont conservés grâce à l'action de micro-organismes tels que les bactéries ou les levures. Les aliments fermentés connus sont la choucroute, le kimchi, le yaourt, le kombucha, les légumineuses fermentées (tempeh, miso) et le pain au levain.
- La fermentation produit également des probiotiques qui ont un effet positif sur la santé intestinale. C'est une méthode simple et naturelle pour préserver les nutriments et conserver les aliments plus longtemps.



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



Réduire le gaspillage alimentaire lors des repas

Éviter les restes

- Évitez les restes en planifiant vos repas à l'avance et en évitant les achats inutiles.
- Pesez les aliments pour lesquels vous pouvez facilement vous tromper (par exemple les glucides).

Manger les restes

- Prévoyez un repas de restes une fois par semaine : buffet de restes, gratin, potée.
- Réutilisez les restes : transformez le vieux pain en croûtons ou en boulettes, préparez une salade avec les pâtes ou le riz restants, mélangez les légumes avec de la sauce tomate et servez-les avec des pâtes.
- Faites emballer les restes au restaurant et réchauffez-les le lendemain.

Tout utiliser

Souvent, on n'utilise que les parties prétendument comestibles des fruits et légumes, tandis que les pelures, les tiges ou les feuilles finissent à la poubelle. Pourtant, ces dernières sont souvent tout aussi nutritives et savoureuses. Les fanes de carotte, par exemple, sont excellentes pour le pesto, et les tiges de brocoli peuvent être cuites ou utilisées dans les salades. La peau de nombreux légumes comme les concombres ou les pommes de terre contient également de précieux nutriments et peut être utilisée sans problème après avoir été soigneusement lavée.

Réutiliser astucieusement les restes et les déchets alimentaires

- **Le marc de café séché** peut servir d'exfoliant pour les jambes ou d'engrais pour les plantes.
- Mettez **l'écorce de citron dans le lave-vaisselle**, il agit de la même manière que le liquide de rinçage et dégage un parfum frais.
- Utilisez les **coquilles d'œufs** comme petits pots pour les semis ou broyez-les et utilisez-les comme engrais.

- Fabriquez des chips avec des **pelures de pommes de terre propres** : les faire cuire au four avec un peu d'huile et de sel.
- Broyez du **pain sec et durci** dans un mixeur, et vous obtiendrez de la chapelure fraîche en un rien de temps. Conservez-la dans un récipient sec et bien fermé pour qu'elle se conserve longtemps.
- Transformez facilement les **écorces de citron, d'orange et de citron vert** en nettoyant fait maison : conservez les écorces dans un grand bocal, versez du vinaigre blanc et laissez macérer pendant deux semaines. Le nettoyant aux agrumes est prêt.

Conclusion

Réduire le gaspillage alimentaire n'est pas seulement une question de protection de l'environnement, mais aussi de porte-monnaie et de santé. Un stockage, une planification et une valorisation appropriés permettent de réduire considérablement le « food waste » au quotidien. Le Luxembourg est peut-être un petit pays, mais en appliquant ces conseils, chacun peut contribuer à réduire le gaspillage alimentaire. Il s'agit d'augmenter l'appréciation de nos aliments et d'adopter une attitude plus consciente à leur égard.

Alexandra Schmit
Diététicienne



Food Waste reduzieren: Tipps und Tricks für den Alltag

Lebensmittelverschwendung ist in Luxemburg, wie auch in vielen anderen Ländern, ein ernsthaftes Problem. Schätzungen zufolge, werden weltweit jährlich etwa 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel weggeworfen – das entspricht rund einem Drittel der gesamten Produktion. In Luxemburg allein landen pro Kopf etwa 123 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr im Müll, wovon 56 Kilogramm vermeidbar wären. Diese Abfälle entstehen in Restaurants, Großküchen, dem Handel und in Privathaushalten.

Von der Produktion über den Transport und der Lagerung bis hin zur Verarbeitung und Entsorgung setzen diese Lebensmittel erhebliche Mengen klimaschädlicher Treibhausgase frei. Durch die Reduzierung von Lebensmittelabfällen tragen wir also aktiv zur Schonung wertvoller Ressourcen und zum Klimaschutz bei. Dies hat zudem positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit, denn der Klimawandel, der durch übermäßige Abfallproduktion gefördert wird, erhöht auch das Risiko für Krankheiten wie Diabetes.

Zum Glück lässt sich Lebensmittelverschwendung mit einfachen Maßnahmen und einem bewussten Umgang im Alltag deutlich verringern.



Alles beginnt beim Einkaufen

Lebensmittelverschwendung lässt sich bereits beim Einkaufen wirksam reduzieren. Mit bewussten Entscheidungen können Sie nicht nur

Abfall vermeiden, sondern auch gesünder und nachhaltiger leben. Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen, Lebensmittelverschwendung zu verringern und gleichzeitig bewusster einzukaufen.

Einkaufsliste schreiben und sich daran halten

Erstellen Sie eine Einkaufsliste basierend auf den Mahlzeiten, die Sie für die Woche planen. Überprüfen Sie vor dem Einkaufen Ihren Kühlschrank und Ihre Vorratskammer auf vorhandene Lebensmittel. So kaufen Sie nur das, was Sie wirklich brauchen. Zudem hilft die Liste, spontane ungesunde Käufe zu vermeiden.

Lebensmittel kurz vor Ablauf des Haltbarkeitsdatums kaufen

Diese Produkte nähern sich zwar dem Mindesthaltbarkeitsdatum, sind aber noch vollkommen genießbar. Indem Sie solche Lebensmittel kaufen, verhindern Sie, dass sie unnötig entsorgt werden müssen, und leisten einen wertvollen Beitrag gegen Food Waste. Gleichzeitig profitieren Sie oft von reduzierten Preisen.

Projekt „Onperfekt“: Unförmiges Obst und Gemüse kaufen

Das Projekt „Onperfekt“ fördert den Verkauf von Obst und Gemüse, das zwar qualitativ hochwertig ist, aber aufgrund von Form oder Größe nicht den ästhetischen Normen der Supermärkte entspricht.

Aktion Gelbes Band: Obst ernten bei Privatleuten

Bäume und Sträucher mit einem gelben Band signalisieren, dass die Besitzer ihre Ernte teilen möchten. Sie dürfen das Obst kostenlos pflücken und damit nicht nur Abfall vermeiden, sondern auch frische, regionale Lebensmittel genießen.

Regional und saisonal einkaufen

Der Kauf von regionalen und saisonalen Lebensmitteln hat gleich mehrere Vorteile: Die Produkte haben oft bessere Nährwerte, da sie frischer sind und weniger lange gelagert wurden. Außerdem verursachen sie durch kürzere Transportwege weniger Treibhausgase. Saisonale Produkte sind nicht nur umweltfreundlicher, sondern auch oft günstiger und geschmackvoller, da sie zur natürlichen Erntezeit reifen konnten.

Die richtige Lagerung

Lebensmittel bei der richtigen Temperatur lagern

- **Kartoffeln, Knoblauch und Zwiebeln** sollten an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahrt werden, jedoch getrennt voneinander, da sie sonst schneller verderben.
- **Tomaten und stark wasserhaltiges Gemüse wie Gurken und Zucchini** gehören nicht in den Kühlschrank, da sie bei kühleren Temperaturen ihr Geschmack verlieren.
- **Kühlschrank richtig einräumen:** Gemüse im Gemüsefach und Fleisch und Fisch bei maximal 2-4°C lagern. Alle aufgebrochenen Verpackungen gut verschließen, Reste in Aufbewahrungsboxen mit Deckel lagern.

N°4 DE FRIGO RICHTEG ARAUMEN

antigaspi

FÄERDEG PLATEN, KUCH 4 - 7 °C	EEËR, BOTTER, GEBEES 10 - 12 °C
KÉIS 4 - 7 °C	ZOOSSEN 10 - 12 °C
JUGURT, RAM, MËLLECH 0 - 4 °C	GEDRÉNKS 10 - 12 °C
FLEESCH, FËSCH, WURSCHT 0 - 4 °C	
UEBST, GEMÉIS 8 - 10 °C	

Source : antigaspi.lu

Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht das gleiche wie Ablaufdatum

- Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** gibt an, bis wann ein Lebensmittel bei richtiger Lagerung mindestens seine volle Qualität behält (Geschmack, Konsistenz, Nährstoffe). Es ist oft auch nach Ablauf noch genießbar. Benutzen Sie ihre Sinne (Geruch, Aussehen, Konsistenz) um festzustellen, ob das Lebensmittel noch genießbar ist.
- Das **Ablaufdatum** (Verbrauchsdatum) hingegen steht auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fleisch oder Fisch. Nach diesem Datum sollten sie nicht mehr verzehrt werden, da sie gesundheitsschädlich sein können.

Kühlschrank und Vorratskammer regelmäßig ausräumen

Es empfiehlt sich, den Kühlschrank und die Vorratskammer regelmäßig zu überprüfen. So behält man den Überblick über vorhandene Lebensmittel und kann sicherstellen, dass nichts ungenutzt schlecht wird. Am besten ist es, die ältesten Lebensmittel immer nach vorne zu räumen und die neuen Einkäufe nach hinten zu stellen. So werden die älteren zuerst verwendet.

Lebensmittel haltbar machen

Einfrieren

- Lebensmittel, die nicht sofort verbraucht werden oder übriggeblieben sind, können einfach eingefroren werden. So bleibt ihre Qualität länger erhalten. Dazu zählen nicht nur Fleisch und Fisch, sondern auch Gemüse, Obst, Kräuter und sogar Brot. Ein weiterer Vorteil: Selbst schon zubereitete Speisen können eingefroren und später wieder aufgetaut werden, was ein „schnelles Essen“ einfacher macht ohne Fertigmahlzeiten zu kaufen.
- Frieren Sie z.B. Reste Sahne, Zitronensaft oder Brühe in Eiswürfel Formen ein. Obstreste lassen sich mit etwas Wasser zu dekorativen Eiswürfeln einfrieren und sorgen in ihrem Getränk für einen echten Hingucker.
- Zu reife Bananen klein schneiden und einfrieren. Daraus können Sie Bananenkuchen, Nice cream oder Milkshake herstellen.

Einkochen

- Obst, Gemüse, Soßen, Suppen und Eintöpfe lassen sich hervorragend einkochen und so über Monate ungekühlt haltbar machen. Kochen Sie z.B. aus überreifen Tomaten Gemüsesuppe oder Tomatensoße.

Trocknen

- Obst, Gemüse und Kräuter lassen sich im Dörraparat gut trocknen und können zu verschiedenen Speisen hinzugegeben werden.

Einlegen

- Auch das Einlegen von Gemüse in Essig ist eine Möglichkeit, die Haltbarkeit zu verlängern.

Fermentieren

- Fermentieren ist ein natürlicher Prozess, bei dem Lebensmittel durch die Wirkung von Mikroorganismen wie Bakterien oder Hefen konserviert werden. Bekannte fermentierte Lebensmittel sind Sauerkraut, Kimchi, Joghurt, Kombucha, Fermentierte Hülsenfrüchte (Tempeh, Miso) und Sauerteigbrot.
- Durch die Fermentation entstehen zudem Probiotika, die positiv auf die Darmgesundheit wirken. Es ist eine einfache und natürliche Methode, um Nährstoffe zu erhalten und Lebensmittel länger haltbar zu machen.

Food Waste reduzieren beim Essen

Reste vermeiden

- Vermeiden Sie Reste, indem sie ihre Mahlzeiten im Voraus planen und so keine unnötigen Einkäufe tätigen.
- Wiegen Sie Lebensmittel ab, bei denen Sie sich leicht verschätzen können (z.B. Kohlenhydrate).

Reste Essen

- Planen Sie einmal in der Woche eine Reste-Essen-Mahlzeit ein: Reste Essen Buffet, Auflauf, Eintopf.

- Verwenden Sie Reste weiter: Altes Brot zu Croutons oder Knödel verarbeiten, aus übrig gebliebenen Nudeln oder Reis einen Salat zubereiten, Gemüse mit Tomatensauce mischen und mit Nudeln servieren.
- Doggy bag: Reste im Restaurant einpacken lassen und am nächsten Tag aufwärmen.

Alles verwenden

Oft werden nur die vermeintlich essbaren Teile von Obst und Gemüse verwendet, während Schalen, Stängel oder Blätter im Müll landen. Dabei sind diese oft genauso nahrhaft und schmackhaft. Karottenblätter eignen sich beispielsweise hervorragend für Pesto, und Brokkolistiele können gekocht oder in Salaten verwendet werden. Auch die Schale vieler Gemüsesorten wie Gurken oder Kartoffeln enthält wertvolle Nährstoffe und kann nach gründlichem Waschen problemlos mitverarbeitet werden.

Clevere Wiederverwendung von Essensresten und -abfällen

- **Getrockneter Kaffeesatz** eignet sich als Peeling für die Beine oder als Dünger für die Pflanzen.
- Geben Sie **die Zitronenschale** in die **Spülmaschine**, diese wirkt ähnlich wie Klarspüler und gibt einen frischen Duft ab.
- **Eierschalen** als Töpfchen für Setzlinge nutzen oder zerkleinern und als Dünger nutzen
- **Chips aus sauberen Kartoffelschalen** herstellen: mit etwas Öl und Salz im Ofen backen
- Zerkleinern Sie trockenes und hart gewordenes **Brot** im Mixer, und im Handumdrehen erhalten Sie frisches Paniermehl. Lagern Sie es trocken und gut verschlossen damit es sich lange hält.
- Verwandeln Sie **Schalen von Zitronen, Orangen und Limetten** ganz einfach in selbstgemachten Reiniger: Die Schalen in einem großen Einmachglas aufbewahren, mit weißem Essig aufgießen und zwei Wochen ziehen lassen. Fertig ist der Zitrusreiniger.



Fazit

Lebensmittelverschwendung zu reduzieren, ist nicht nur eine Frage des Umweltschutzes, sondern auch des Geldbeutels und der Gesundheit. Mit der richtigen Lagerung, Planung und Verwertung lässt sich „Food Waste“ im Alltag deutlich verringern. Luxemburg mag ein kleines Land sein, doch durch das Umsetzen dieser Tipps kann jeder Einzelne einen Beitrag dazu leisten, die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Es geht darum, die Wertschätzung für unsere Nahrungsmittel zu steigern und einen bewussteren Umgang mit ihnen zu pflegen.

Alexandra Schmit
Diététicienne

Quiche rapide ou tarte salée «sans» pâte

une recette idéale pour utiliser les restes

Ingrédients base pour 2 à 3 personnes selon l'appétit :

- 3-4 oeufs
- 400 ml de lait ½ écrémé
- 100 g farine
- + 1 cuillère à soupe rase de poudre à lever/Backing
- Sel non nécessaire si présence de charcuterie fumée ou anchois ... déjà très salés
- Poivre du Moulin
- Epices, herbes, selon la recette réalisée



Base + 400g de légumes, 100g de viande ou volaille ou poisson et 50g de fromage

- Pour la base, verser dans un bol les œufs, le lait et mélanger au fouet. Ajouter la farine tamisée tout en continuant à mélanger, assaisonner et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse.
- Répartir dans un moule à tarte couvert de papier cuisson, les légumes et la garniture (bacon, ou jambon, fromage, thon...) selon la quiche réalisée
- Ajouter le mélange de base précédent (œufs et lait)
- Cuire au four 45 minutes à 180°C (couvrir la quiche en fin de cuisson si elle se colore trop)
- Diviser en deux parts pour les gros appétits ou en 3 rations plus petites et servir avec une salade ou un potage.

Idées de variantes selon les ingrédients disponibles :

- Quiche garnie de 100g de dés de bacon fumé, 400g de blancs de poireaux poêlés et 50g de gruyère râpé ou de Roquefort émietté par-dessus. Garnir de quelques pignons de pin grillés.
- Quiche garnie de 100g de jambon en dés, 250g de champignons préalablement poêlés, une grosse tomate coupée en fins quartiers, ajouter une pincée de muscade et 50g de comté râpé par-dessus.
- Quiche garnie d'une boîte de thon au naturel égoutté et émietté, 2-3 tomates (400g) coupées en fins quartiers, 1 oignon émincé et poêlé avec un filet d'huile d'olive, une gousse d'ail écrasée, une càs d'origan frais haché ou de persil haché, 1 càs de câpres, 6-7 olives noires hachées, 5 anchois hachés et de 50g de parmesan râpé par-dessus.
- Quiche garnie de 100g de truite fumée coupée en lanières, 250g d'asperges en bocal coupées en tronçon de 3cm, 150g de petits pois, de 25g d'aneth ciselé et de 50g de mimolette râpée grossièrement par-dessus.

- Quiche garnie de 100g de volaille en dés, 250g de brocolis coupés en tout petits bouquets, 150g de carottes en grosses râpures, 50g de parmesan râpé par-dessus et persil haché.
- Quiche garnie de 100g de saumon fumé coupé en lamelles, 200g d'épinards en branche poêlés quelques minutes, 200g de tomates cerises coupées en 2 et 50g de parmesan râpé et un peu de muscade râpée.
- Quiche garnie de 100g de jambon fumé coupé en lamelles, 50g de roquette, 150g de tomates cerise, 200g d'asperges et 50g de parmesan râpé
- Quiche garnie de 100g de jambon fumé coupé en lamelles, 400g de chicons ciselés et 50g de fromage râpé par-dessus.

Mais aussi

- Façon asiatique : Carottes, mange-tout, germes de soja, poivrons en bâtonnet... et poisson + curry, sauce soja
- Façon Paella : tomates, poivron jaune et vert, petits pois, oignon, gousse d'ail, safran et volaille ou calamar ou fruits de mer surgelés
- Façon poisson des îles : crevettes grises et scampis, tomates cerise coupées en 2, ail, 100 ml de lait de coco à la place de 100 ml de lait ½, curry, feuilles de basilic frais
- Façon waterzooi : poulet ou poisson, carottes, blancs de poireaux oignons coupés en julienne (en petits bâtonnets)
- Champignons, tomates, oignons ou épinards et Scampi à l'ail
- Tomates séchées, petits pois, oignons, saumon
- Julienne de légumes et volaille ou poisson ou tofu ou quorn ...

POMPE À INSULINE T:SLIM X2

ÉQUIPÉE DE LA

TECHNOLOGIE CONTROL-IQ

MAINTENANT AVEC

DEXCOM G6 ET G7 !

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

Visitez notre site web pour plus d'informations:

WWW.MAKINGDIABETEEASIER.COM/BE

Suivez-nous :

Making Diabetes Easier by VitalAire Belgium

@makingdiabeteseasier_be

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

CE 2797

1978_05/2024

Association Luxembourgeoise du Diabète

33



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

Zero Waste Gemüsebrühe

Aus Gemüseresten kann man ganz einfach eine Gemüsebrühe zaubern. Sammeln Sie Gemüsereste und frieren Sie sie ein bis Sie ca. 1 kg davon haben. Achten Sie darauf, dass die Reste sauber und ohne Schimmel sind.

Zutaten

- 1 kg Gemüseschalen und -reste
- 1 Zwiebel
- 1,5 L Wasser
- 1 EL Salz
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 EL Maggikraut, getrocknet
- 1 EL Petersilie getrocknet oder eine Handvoll frische Petersilie
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Nelken
- 1 EL Öl / Butter



Zubereitung:


1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl oder Butter anbraten. Danach einen Teil der Gemüsereste hinzugeben und ebenfalls anbraten.
2. Mit dem Wasser ablöschen und die restlichen Gemüsereste und Gewürze dazugeben.
3. Das ganze bei kleiner Hitze 1-2 Stunden köcheln lassen.
4. Brühe durch ein mit einem sauberen Geschirrhandtuch ausgelegtes Sieb abschütten. Das Gemüse im Geschirrhandtuch ausdrücken, um die restliche Flüssigkeit aus dem Gemüse zu sammeln.
5. Brühe abschmecken und ggf. nachwürzen.
6. In Gläser abfüllen und einkochen oder einfrieren.

Gemüsereste, die sich für die Brühe eignen:

- Schale und Endstücke: Kohlrabi, Fenchel, Lauch, Zwiebel, Sellerie, Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Frühlingszwiebel, frischem Knoblauch, Ingwer,
- Strunk: Brokkoli, Blumenkohl
- Stiele: Pilzen
- Grün: von Stauden- und Knollensellerie, Karotten, Blumenkohl, Radieschen
- Schale und äußere Blätter: milde Kohlsorten wie Kohlrabi und Wirsing
- Stiele und Blätter von Kräutern
- Tomatenkerne und Haut, sehr reife ganze Tomaten

Was nicht in die Restebrühe gehört:

- Sämtliche Kohlsorten (abgesehen von den oben angegebenen) – auch Blattkohl neigt beim längeren Kochen dazu, Bitterstoffe abzugeben, welche die Brühe ungenießbar machen
- Roter Rettich und Radieschen – werden ebenfalls bitter und färben die Brühe
- Kartoffeln – nehmen Geschmack eher auf, als ihn abzugeben
- Kerngehäuse und Stiel der Paprika – enthält Bitterstoffe
- Sehr intensive Kräuter wie Rosmarin, Salbei etc



"Le diabète n'est pas seulement une condition, c'est un compagnon de tous les instants qui a un impact sur tout. Chaque jour, 24 heures sur 24, je prends plus de 180 décisions juste pour rester en vie"

Nupur,

vivant avec le diabète de type 1 depuis 1995

Pour mieux vivre avec le diabète, regardons au-delà de la glycémie.

#VivreAvecLeDiabète

Une campagne menée par la Fédération Internationale du Diabète.



journée mondiale du diabète
14 Novembre



worlddiabetesday.org



journée mondiale du diabète
14 Novembre

Journée mondiale du diabète

Cette année marque le début d'une nouvelle thématique pour les journées mondiales du diabète 2024-2026 : **Diabète et bien-être**. L'objectif n'est pas seulement de se concentrer sur les soins et le traitement du diabète, mais également de mettre la personne au centre des préoccupations. Il s'agit de permettre l'accès à des soins et à un soutien adapté au bien-être des personnes vivant avec un diabète, tout en favorisant le maintien d'une vie épanouie.

Les personnes avec un diabète font face à de nombreux défis au quotidien, liés à leur maladie et ceci 24/24h et 7/7j. Cela représente une charge supplémentaire par rapport aux personnes sans maladie chronique. C'est la raison pour laquelle la résilience, l'organisation et la responsabilité sont d'autant plus cruciales pour elles.

Ainsi, les soins ne doivent pas se limiter à la gestion de la glycémie et des actes technique. L'aspect mental et émotionnel doit être placé au même niveau que la gestion des valeurs.

Pourquoi la nécessité d'une nouvelle approche ?

Les études révèlent que :

- 36 % des personnes vivant avec le diabète ressentent une détresse liée à leur condition.
- 63 % déclarent que la peur des complications affecte leur bien-être.
- 28 % ont du mal à rester positives face à leur maladie.

L'ALD et la Maison du Diabète ont récemment placé le bien-être de leurs membres et visiteurs au cœur de leurs priorités. C'est dans cette optique que les nouveaux programmes éducatifs de cette année incluent de nombreuses rencontres et ateliers dédiés au bien-être. Les taux d'inscription et les retours positifs montrent bien que ces initiatives répondent aux attentes des participants.

Ensemble, engageons-nous dans ce changement pour mieux vivre avec le diabète !

Source : worlddiabetesday.org

In Memoriam

Madame Gaby SCHERER-BULEY

Madame Eliane SCHOCKMEL

Monsieur Fernand MAISCH

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



Remerciements

L'ALD remercie vivement **Monsieur Emile WANDERSCHIED** pour le généreux don collecté à l'occasion de la célébration de son 80e anniversaire.

Un grand Merci également la **Maison Relais de Steinfort** pour son don au profit des enfants et adolescents vivant avec un diabète.

Agenda



November
09

Marche des 10.000 pas
de 9:00-14:00, Hesperange

November
14

Soirée Conférences
à partir de 18:00, Hôtel Parc-Belle-Vue

November
13

Wohlbefinden: 17:00-20:00
Achtsamkeit & Diabetes
(3 aufbauende Termine)

November
25

Cours en langue portugaise:
17:00-19:00
Alimentação equilibrada

November
28

Alltag: 14:00-16:00
Blutzucker außer Rand & Band

Dezember
03

Wohlbefinden: 14:00-17:00
Meine innere Stimme

Dezember
05

Well-being: 17:00-20:00
My inner voice

Dezember
12

Bien-être: 19:00
Moments artistiques

Dezember
18

Quotidien: 10:00-12:00
Taux de glycémie hors de contrôle

Januar
09

Alltag: 14:00-16:00
Hau(p)tsache – Gut zu Fuss

Januar
11

Rencontre: 17:00-19:00
Lasergame pour les jeunes

Januar
18

Cours en langue portugaise:
10:00-14:00
Teoria, prática e delicioso

Januar
22

Bien-être: 16:30-19:00
Rencontres gourmandes

Januar
27

Quotidien: 14:00-16:00
Bien marcher avec des pieds bien soignés

TROUVEZ FACILEMENT LES SENTIERS ADAPTÉS AUTOUR DE VOUS



Qui sommes nous ?

Letztrail est une **nouvelle application mobile** dédiée aux sports d'extérieur qui regroupe des activités variées : **vélo, randonnée, VTT...**
Nous proposons plus de 500,000km de sentiers rien qu'au Luxembourg.
LetzTrail c'est aussi la possibilité de créer des groupes où partager ses sentiers et de visualiser les évènements à proximité.

Notre philosophie

Nous croyons que la performance ne doit pas être le seul moteur de l'activité. Le **plaisir d'être ensemble** et de se rapprocher de la nature est une plus grande motivation. Nous avons pensé l'application pour fournir des points d'intérêt (**du point d'eau jusqu'à l'hébergement**) directement sur les tracés.

Les points forts

- ✓ Points d'intérêts
- ✓ 3 niveaux de difficulté
- ✓ Fonction découverte
- ✓ Groupes Privés
- ✓ Evènements
- ✓ Partage



Des sentiers adaptés à votre pratique

Filtrez les résultats par difficulté, par sport ou par distance



Points d'intérêts sur les tracés

Trouvez directement le prochain point d'eau ou de quoi vous restaurer à proximité



Groupes

Créez un groupe privé pour vous motiver et programmer vos balades entre amis



Evènements

Trouvez les évènements sportifs de tous niveaux à proximité

DISPONIBLE SUR
Google Play



Télécharger dans
l'App Store



Um café, por favor

O café nunca foi tão popular, com cerca de 3 mil milhões de chávenas consumidas diariamente em todo o mundo, é a bebida mais popular depois da água. O Luxemburgo ocupa o 9º lugar no mundo em termos de consumo de café per capita por ano. Mas quais são os verdadeiros efeitos do café na saúde? Que quantidade de café podemos consumir sem correr riscos?



Qual é a quantidade de cafeína que consumimos?

As doses médias diárias variam consoante os países, mas oscilam entre 37 mg e 319 mg de cafeína por dia para adultos. Os maiores consumidores de cafeína são as pessoas com mais de 75 anos.

Na maioria dos estudos efectuados, o café é apresentado como a principal fonte de cafeína

para os adultos, exceto na Irlanda e no Reino Unido, onde o chá é a principal fonte de cafeína.

Café significa.... cafeína

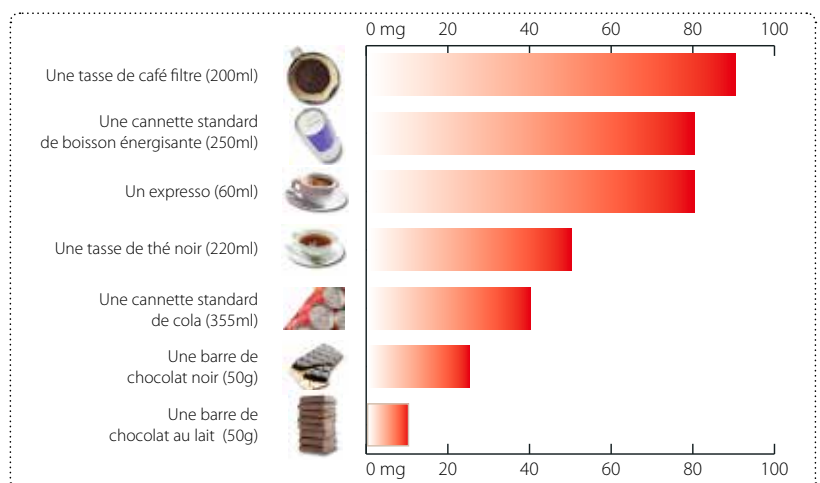
A cafeína é um composto naturalmente presente no café, mas também se encontra nos grãos de cacau, nas folhas de chá e nas bagas de guaraná. A cafeína pode também ser deliberadamente adicionada pelos fabricantes às chamadas bebidas “energéticas” e a certos medicamentos.

A cafeína é rapidamente absorvida pelo organismo e os seus efeitos estimulantes podem-se sentir 15 a 30 minutos após a ingestão e durar várias horas. Os efeitos da cafeína variam de pessoa para pessoa.

Quais são os riscos?

A cafeína pode ter efeitos negativos na qualidade do sono, na ansiedade e no comportamento. A longo prazo, o consumo excessivo de cafeína está associado a problemas cardiovasculares e, nas mulheres grávidas, a atrasos no desenvolvimento do feto.

Que quantidade de cafeína existe no...



Fonte: EFSA (Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos)

Coin de nos lecteurs portugais

Que quantidade de cafeína é considerada segura?

As doses até 400 mg por dia (o equivalente a 4 chávenas de café de filtro*) consumidas ao longo do dia não são um problema para os adultos saudáveis.

As mulheres grávidas e a amamentar, por outro lado, são aconselhadas a não exceder 200 mg de cafeína por dia.

As pessoas com doenças cardíacas, renais ou hepáticas também são aconselhadas a não exceder 200 mg de cafeína por dia.

O café não é a única fonte de cafeína! O chocolate, as bebidas à base de cacau e a coca-cola também contêm cafeína e devem ser tidos em conta no cálculo.

Sabia que o café expresso contém menos cafeína do que o café de filtro?

O café expresso é preparado durante um período mais curto do que o café de filtro, pelo que a cafeína tem menos tempo para passar para a água.



Os efeitos do café na saúde

O café é conhecido como um estimulante. A cafeína contida no café atua no sistema nervoso central, aumentando a atenção e a concentração, ajudando a combater a sonolência.

O café contém igualmente numerosos antioxidantes, razão pela qual se pensa que tem um efeito preventivo em certas doenças.

Alguns estudos estabeleceram igualmente uma ligação entre o consumo de café e a redução do risco de diabetes tipo 2.

Os investigadores descobriram mesmo que as pessoas que bebem café têm um menor risco de mortalidade.

Contrariamente a estes estudos, existem também outros resultados que indicam que a cafeína pode representar um risco para os diabéticos, na medida em que aumenta ligeiramente os níveis de açúcar no sangue nas horas que se seguem ao seu consumo.

Por último, no que se refere ao café e à diabetes, não existem provas suficientes para sugerir que as pessoas com diabetes devam evitar o café ou consumi-lo em maior quantidade. Também não sabemos se é a cafeína ou outra substância que é responsável pelos efeitos benéficos.

Conclusão

Atualmente, não existem provas científicas suficientes que comprovem os benefícios de beber mais ou menos café. Apesar do elevado teor de antioxidantes do café, é aconselhável controlar o seu consumo diário para não ultrapassar os 400 mg de cafeína por dia. Ouvir o seu corpo é também uma boa forma de descobrir a sua tolerância pessoal à cafeína e ajustar o seu consumo de café ao seu estado de saúde.

Traduzido de um artigo de:
Sabrina Dell'Aera Monteiro
Diététicienne



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

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

