

# health matters

N°7 - SEPTEMBRE 2009

## Editorial

La rentrée 2009 s'annonce très active. Nous vous avons préparé beaucoup de nouveautés, principalement dans le domaine du «coaching» de différents problèmes de santé et de style de vie à risque. Toutes ces nouvelles activités ainsi que la plupart des programmes de «check-up» se dérouleront dans nos nouveaux locaux.

Pour réagir plus rapidement à vos demandes d'informations que par le Health matters qui paraît 4 fois par an nous avons créé un Blog pour vous tenir au courant des derniers développements comme par exemple au sujet de la nouvelle grippe A / (H1N1) cf [www.gesondheetszentrum.lu/blog/](http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/)

Pour plus d'informations sur tous nos programmes, il y a en outre la page suivante qui devrait vous intéresser:

[www.zitha.lu/de/ZithaKlinik/Gesondheetszentrum/ZGZ-Angebot/Nos-programmes-de-coaching](http://www.zitha.lu/de/ZithaKlinik/Gesondheetszentrum/ZGZ-Angebot/Nos-programmes-de-coaching)

Dr Marc Keipes

## Grippe A (H1N1):

### LA SITUATION AU LUXEMBOURG

Le nombre total de cas de la nouvelle grippe au Luxembourg est de 144. La transmission interhumaine reste actuellement faible au Grand-Duché. La grande majorité des patients se sont infectés avec le virus à l'étranger (à l'heure actuelle, surtout en Espagne et Royaume-Uni). Tous les malades ont récupéré rapidement et aucune complication majeure n'est apparue jusqu'à présent. Ces faits confirment que la nouvelle grippe n'est actuellement pas plus grave que les gripes saisonnières que nous connaissons chaque année. Néanmoins il y a lieu de consulter un médecin en cas d'apparition brutale de fièvre de plus de 38 °C, accompagnée de toux, de difficultés respiratoires, de courbatures et de douleurs musculaires, ceci

notamment lorsque vous revenez d'un pays à transmission interhumaine élevée. Veuillez prévenir votre médecin à l'avance par téléphone afin que toutes les précautions puissent être prises pour éviter le contact avec d'autres malades dans la salle d'attente.

### Rappel des mesures d'hygiène

La Direction de la santé rappelle les règles d'hygiène



## Sommaire

Diabetes	
Vorbeugeprogramm	2
Stress- und Zeitmanagement	3
Rück(en)sicht	3
Recette du Dr Knock	4
Prévention primaire cardiovasculaire	4

élémentaires et les précautions générales à prendre pour se protéger:

Se laver soigneusement et régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser des solutions hydro-alcooliques;

Éviter de toucher ses yeux, son nez ou sa bouche, car le virus peut se propager de cette façon;

Éviter le contact étroit (moins d'un mètre) avec les personnes malades;

Éviter les rassemblements de masse favorables à la propagation du virus;

Se couvrir le nez et la bouche en cas d'éternuements ou de toux et se laver soigneusement les mains par après.

Source : Le Ministère de la Santé, Villa Louvigny 28/08 (MS Public Lu.).

## DIABETES VORBEUGEPGRAMM

Dieses Seminar soll den Teilnehmern mit Diabetesrisiko einmal das Wissen um die Krankheit und seinen oft symptomarmen Komplikationen vermitteln. Darüber hinaus aber auch Wege eigene Energien frei zusetzen um diesem Risiko entgegen zu wirken.

Die Zahl der an Diabetes Erkrankten wird mit der Zahl der Übergewichtigen zunehmen und die Lebenserwartung bei den Betroffenen um 5 bis 12 Jahren verkürzen.

### Ziele

Die Teilnehmer werden begleitet um 7% Körpergewicht zu verlieren und 700 Kcal pro Woche mehr an körperlicher Tätigkeit zu verbrauchen (3 x 50 Minuten Bewegung), und dies in einer praktischen, persönlichen über Wochen dauernden Begleitung damit diese neuen, guten Gewohnheiten sich festigen können und über das Seminar hinaus weiter „gelebt“ werden vom Teilnehmer.

### Für

Frauen und Männer mit Body Mass Index über 30 kg/m<sup>2</sup>, mit einem FindRisk Score über 14

### Programm, Didaktik & Methodik

Allgemeines und Spezifisches zum Diabetes und praktische Anleitung zur richtigen Bewegung Ernährung und Diabetes Prävention und körperliche Aktivitäten mit Schwerpunkt Ausdauer.

Wissenswertes über Lifestyle, Behandlung, und Komplikationen und weitere körperliche Aktivitäten Bewegung und Sport bei Übergewicht und praktische Beispiele

Praktisches in der Küche

Zusammenfassung und Motivationsmöglichkeiten für IHRE Zukunft und praktische Anleitung zur richtigen Bewegung zu Hause.



Kurzvorträge

Handouts mit Schemata

Praktische Übungen (in Sportkleidung) für Bewegung und in der Küche.

Motivationsschub durch Gruppendynamik

### Termine und Zeitumfang

6 zusammenhängende Seminare à 120 Minuten

Sprache: Luxemburgisch

### Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.

Tel.: 49 776-6363

Email: pia.michels@zitha.lu

Ort : ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock

Preis: 260€



## STRESS- UND ZEITMANAGEMENT

Ständig zunehmender Zeitdruck, permanente Konzentration, wachsende Verantwortungsbereiche mit entsprechenden Belastungen von außen/innen bestimmen immer stärker unseren Tagesablauf. Negativer Stress ist zu einem Hauptübel des modernen Menschen geworden. Laut WHO ist Stress die Ursache oder Mitbedingung für über 80% aller Krankheiten! Denkblockaden, Gereiztheit, Motivationsverluste und ganz allgemein Leistungsbeeinträchtigungen bis hin zu Burnout sind die Folgen. Das Programm orientiert sich an der praktischen



Durchführung zentraler Prinzipien eines gesundheitsförderlichen Umgangs mit Belastungen.

Ziel ist die Motivation zu Verhaltensänderungen bei den einzelnen Teilnehmern zu erwecken, zu stärken und zu stabilisieren durch einen Überblick über die Auslöser und Auswirkungen von Stress sowie über die Möglichkeiten der Gegensteuerung. Insbesondere lernen Sie Ihre individuellen Stressoren und Ihre persönlichen Verarbeitungsmuster kennen.

Sie lernen, dass Sie dem Stress nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern wie Sie effektiv gegensteuern können.

Hinzu kommt das praktische Erlernen eines Entspannungsverfahren, damit Sie lernen wie sie loslassen können.

Beim Zeitmanagement geht es darum, die wichtigsten Werkzeuge kennen zu lernen, um die eigene Zeit optimal zu nutzen. Ziel ist die Zeit besser zu planen, denn wer sich Zeit und Ruhe nimmt, kommt schneller vorwärts!

### Zielgruppe:

Das Stress- und Zeitmanagement Seminar richtet sich an alle Menschen, die sich gestresst fühlen und aktiv daran arbeiten möchten.

Zeitraum : 6 Wochen jeweils 2 Stunden.

Sprache: Luxemburgisch, Arbeitsmaterial: Deutsch

Anmeldung: Mme Pia Michels Tel.: 49776-6363 Email : pia.michels@zitha.lu

Preis : 250 Euro

## RÜCK(EN)SICHT: SICH PRÄVENTIV UM SEINEN RÜCKEN KÜMMERN

Wie unschwer zu verstehen ist, spielt der Titel des Kurses Rück(en)sicht auf die für den Rücken erforderliche Rücksicht an.

Allerdings steht aufgrund des sitzenden Lebensstils und der mangelnden Bewegung das alltägliche Leben oftmals im Widerspruch zu dieser gesundheitlichen Forderung. Verstärkt und komplexer wird die Problematik durch psychische Belastung und emotionale Überforderung, welche sich auf körperlicher Ebene- wie beispielsweise am Rücken manifestieren können.

Aus diesen Gründen beschäftigt sich der Kurs Rück(en)sicht auf mehreren Ebenen mit dem Rücken und bietet:

- Funktionsgymnastik: Mobilisation, Dehnung und Kräftigung
- Wahrnehmung und Haltungsschule
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Entspannungstechniken und Massage
- Theoretische Grundlagen aus multidisziplinärer Sicht

Das im Kurs Erlernte und Praktizierte kann jederzeit selbstständig im Alltag geübt und angewendet werden.

Zielgruppe:

- Personen jeden Alters, in sitzenden Berufen oder mit abgeschwächter Rückenmuskulatur, erhöhtem Muskeltonus, Verhärtungen und Verspannungen, „Steifheit“ und die

ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.

Zeitungsumfang: 12 einstündige Einheiten beginnend ab 22.09.2009, jeweils dienstags, 13:15- 14:15 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Sprache: luxemburgisch, deutsch

Kosten: 210 €

Anmeldung:

Mme Pia Michels, Tel: 49776-6363,

Email: pia.michels@zitha.lu



## LES RECETTES DU DR KNOCK

### SALADE DE TOMATE À LA SAUCE SOJA ET AU MIEL :

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates  
1 gousse d'ail  
1 oignon  
2 c. à soupe de sauce soja  
1 c. à soupe de vinaigre  
1 c. à café de miel  
2 c. à soupe d'huile  
sel, poivre

#### PRÉPARATION

COUPER LES TOMATES EN TRANCHES.

HACHER L'AIL ET L'OIGNON ET MÉLANGER AVEC LA SAUCE SOJA, LE VINAIGRE ET LE MIEL. ASSAISONNER ET AJOUTER L'HUILE.

NAPPER LES TOMATES ET SERVIR.

#### COMMENTAIRES

La tomate est originaire d'Amérique centrale et elle est arrivée en Europe au XVIème siècle. C'est un fruit de la famille des solanacées et longtemps suspectée de toxicité.

Appelée autrefois «pomme d'amour» et «pomme d'or» (nom d'ailleurs conservé en italien pomodoro).

Du jaune au rouge et en passant par le vert, on la trouve aujourd'hui toute l'année sur nos marchés, bien que sa pleine saison soit de mai à octobre. Elle se décline sous de nombreuses



formes .

Composée de près de 95 % d'eau, la tomate présente un faible apport calorique (20 kcal/100 g).

Elle est une excellente source de vitamine C (25 mg/100 g) ainsi que de provitamine A ou carotène (82 mcg/100 g).

Elle est également très riche en minéraux et oligo-éléments.

La tomate est riche en lycopène, un antioxydant puissant qui lui donne sa belle couleur rouge. Par ailleurs, sachez que la tomate cuite, en particulier dans un peu d'huile, en contient significativement plus que le fruit cru. A privilégier donc sauces, coulis et jus pour faire le plein de ses bienfaits.

Bonne santé et bon appétit!

## Les Statines sont bénéfiques pour la prévention primaire d'événements cardiovasculaires

Jusqu'à maintenant on pouvait affirmer que la classe des statines (ex. : sim-, atorva-, rosuvastatine) est efficace chez les patients atteints de maladie cardiovasculaire établie (prévention secondaire, prévention d'un deuxième événement), mais on ne savait pas si les bénéfices s'appliquent à la prévention primaire (prévention d'un premier problème comme p.ex. un infarctus du coeur).

Les auteurs ont démontré, chez 70.388 sujets sans maladie cardiovasculaire établie mais présentant des facteurs de risque, que l'utilisation de statines améliore la survie et diminue le risque d'événements cardiovasculaires et cérébrovasculaires .

Les auteurs ont analysé 10 vastes études avec un suivi d'au moins 1 an (suivi moyen: 4,1 ans). 34% étaient des femmes et 23%

souffraient de diabète.

Le traitement a conduit à une réduction de 12% des décès de toutes causes, à une réduction de 30% des événements coronariens et à une réduction de 19% des événements cérébrovasculaires . On n'a pas observé de différence significative en ce qui concerne l'effet du traitement par statines dans les groupes cliniquement définis pour l'âge, le sexe et le statut diabétique, et l'utilisation prolongée de statines n'a pas été associée à une augmentation du risque de cancer.

Néanmoins, le seuil de rentabilité de ce type de traitement devrait être étudié de manière plus approfondie et il dépend probablement du niveau de risque pour les maladies cardiovasculaires dues à des combinaisons de facteurs de risque.

En conclusions, les adultes sans maladie cardiovasculaire mais présentant des facteurs de risque retirent des bénéfices significatifs d'un traitement prolongé par statine.

Source : BMJ 2009;338:b2376

#### IMPRESSUM

Herausgeber: ZithaGesondheitszentrum | Verantwortlich: Dr. Marc Keipes  
Erscheinungsweise 4/Jahr | 36, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg  
Tel. +352 49776-6363 | Fax: +352 49776-4949 | www.zitha.lu  
www.gesondheitszentrum.lu/blog