

health matters

N°3 - OCTOBRE 2008

Editorial

C'est la rentrée !!

Après la « Schueberfouer » et les « Quetschenflued » il faut se préparer à l'automne et à l'hiver. N'ayez pas peur de ces saisons moins hospitalières! Nous allons vous aider, afin que vous puissiez vous parer de dépression d'automne et de prise de poids instinctive. Cette couche de protection contre le froid, cette augmentation de la faim pour supporter un hiver rude devient superflue avec notre chauffage central et des supermarchés toujours fournis. Dans ce numéro en outre : la preuve que le fait d'arrêter de fumer protège votre entourage non-fumeur du cancer, une recette pour allier plaisir et santé, comment se motiver à garder les bonnes habitudes et plus encore. Je vous souhaite autant de plaisir à la lecture que nous en avons à vous préparer ces informations.

Dr Marc Keipes

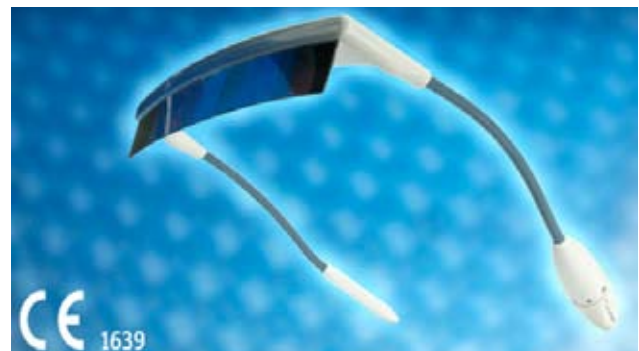
Sommaire

Journée Mondiale de la Douleur	2
Motivations Schub	2
Benefits of non-smoking	3
Alimentation méditerranéenne	3
Recette du Dr Knock	4
Anti-Cancer	4

Chronobiologie et Luminothérapie

Avec l'arrivée de l'automne dans l'hémisphère Nord, les jours se raccourcissent et ceci d'autant plus que vous habitez au nord de celle ci. Une relation entre certains troubles saisonniers et le cycle de la lumière a pu être démontré, notamment pour ce qui est ce qu'on appelle la dépression saisonnière (SAD = Seasonal Affective Disorder ; sad en anglais voulant également dire «triste»). Le soleil est l'horloger des mécanismes de régulation du sommeil et de l'humeur. Le cycle jour/nuit, lumière/obscurité est le principal «donneur de temps» (traduction littérale de l'allemand «Zeitgeber») et définit le rythme veille-sommeil. L'effet de l'exposition à la lumière sur le rythme de

la mélatonine (hormone régulant le cycle sommeil/veille en régulant la température) et le moral est bien prouvé par les études initiées au départ, dans les pays du Grand Nord où la nuit dure plusieurs mois. Plus récemment, l'effet de la photothérapie a été



validé pour la prise en charge des troubles du sommeil qualifiés de « dépression automnale » où l'on montre que, chez certains sujets, le raccourcissement de la durée du jour en hiver provoque des troubles de l'humeur. L'effet de la lumière est validé pour une intensité suffisante (exprimée en «Lumens»). On considère qu'il faut apporter 2000 lux au niveau des yeux. En pratique, cela nécessite l'emploi de sources de lumière d'au moins 10 000 lux. On peut utiliser des visières de luminothérapie pour rapprocher la source des yeux. (cf: illustration)

Nb. La lumière artificielle ne développe habituellement que 300 à 700 lux) alors que la lumière extérieure varie, selon le temps, entre 1500 lux l'hiver et 100 000 lux l'été.

CHECKEN SIE IHRE ZIELE

Prinzipiell unterscheidet man zwei Formen von Motivation:

Die **Eigenmotivation** ist Quelle höchster Energie. Schaffensfreude, Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen entstehen aus ihr, also die Eigenschaften, die beflügeln, die Schubkraft verleihen und mit Leichtigkeit zum Erfolg führen. Entscheidend ist: Eigenmotivation entsteht durch Ziele, die man sich selbst setzt. Genau das ist der Grund, weshalb sich berühmte Sportler immer noch tagtäglich im Training quälen.

Anders sieht es aus mit **Fremdmotivation**. Fremdmotivation bedeutet, dass man fremde Ziele verfolgt: die Anweisungen des Chefs oder die Pflicht, monatlich eine bestimmte Summe zu verdienen. Mit einem Satz: Nicht Sie selbst entscheiden, sondern die Umstände schreiben Ihnen vor, was Sie tagtäglich zu tun haben. Fremde Ziele werden nur allzu schnell zu lästigen Pflichten, oder gar zu Zumutungen.

Aufgabe an Sie, den Leser

Egal, ob Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen, abnehmen oder weniger Kaffee trinken wollen – klären Sie Ihre Motivation, bevor Sie starten. Schreiben Sie Ihre Gründe auf, analysieren Sie sie. Nur mit der Motivation, die aus Ihnen selbst kommt, werden Sie Ihr Ziel erreichen.

Wenn Sie Ihren Entschluss bestärken wollen, dann werfen Sie einen Blick auf die Liste und ergänzen Sie Ihre persönlichen Beweggründe!

Ich bewege mich mehr, weil...

- * Bewegung glücklich macht
- * Sport mein Herz kräftiger schlagen lässt
- * ich mich frischer und kräftiger fühlen möchte
- * ich ein paar Kilo abspecken möchte

...

JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA DOULEUR

Lundi, 20 octobre 2008

Douleur & Cancer

Exposition et conférence à la ZithaKlinik

Séances découverte

(sans inscription, renseignements sur place)

Réflexologie - 4 séances: 9h00-10h00 / 11h00-12h00 / 14h00-15h00 / 16h00-17h00 (Salle Arche)

« Kunsttherapie » - 1 séance: 13h00-13h30
(Salle de conférences A3)

Stands d'information et exposition dans le hall d'entrée de la clinique

La prise en charge de la douleur à la ZithaKlinik
L'art-thérapie, la réflexologie, l'aromathérapie
Le rôle des bénévoles à l'hôpital

Restaurant Chimanga

Dans le contexte de la prévention du cancer, nous vous proposons un menu spécial pour vous faire découvrir les bienfaits d'une alimentation saine.

Conférences publiques
(en langue luxembourgeoise)

Douleur et cancer :
une prise en charge multidisciplinaire

Lundi, 20 octobre 2008 à 14h00
(Grande salle de conférences, St Jean de la Croix)

Mercredi, 22 octobre 2008 à 19h00
(Hôtel Parc Belle-Vue, Centre Convict, 5, avenue Marie-Thérèse, L-2132 Luxembourg)

Pour plus d'informations : Infirmière Référente
Douleur Sylvie Vincent (No tél 49 776 - 4546) ou
sur www.zitha.lu

SMOKING BANS PREVENT HEART ATTACKS AMONG NONSMOKERS AND SMOKERS

A large prospective study conducted in Scotland suggests that enactment of legislation banning smoking in public places reduces hospital admissions for acute coronary syndrome. Most of the decrease involved nonsmokers, although smokers also benefited. Previous inves-



tigations into these issues were retrospective in nature and did not account for smoking status or **exposure to secondhand smoke**. The research team collected data on all patients with acute coronary syndrome (ACS) admitted to nine hospitals during the 10 months before implementation of Scotland's ban on smoking in all enclosed public places in April 2006, and during the same period the next year. The number of ACS admission fell from 3235 in the first period to 2684 in the second, a 17% reduction. During the same period in England, where no such legislation has been enacted, there was a decline of only 4%. The greatest reduction (21%) occurred among people who had never smoked, followed by a 19% reduction among former smokers and a 14% reduction among current smokers. Nonsmokers accounted for 67% of the prevented admissions. Never-smokers and former smokers reported reduced exposure to second-hand smoke, which correlated with lower serum cotinine levels during the latter part of the study.».

Smoke-free legislation and hospitalizations for acute coronary syndrome.
Pell JP, Haw S, Cobbe S, Newby DE, Pell AC, Fischbacher C, McConnachie A, Pringle S, Murdoch D, Dunn F, Oldroyd K, Macintyre P, O'Rourke B, Borland W.
N Engl J Med 2008;359:482-491

ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE PRÉVENTION CONTRE MALADIES DE CIVILISATION !

Le régime méditerranéen peut réduire la mortalité générale et celle provoquée par les maladies cardio-vasculaires ainsi que l'incidence de maladies chroniques, selon une étude récente.

L'alimentation des populations des bords de la Méditerranée, fait une large place à l'huile d'olive, les fruits, les céréales, les noix, les légumes, le poisson, arrosés d'un peu de vin rouge, en limitant en revanche la consommation de viande, de produits laitiers et d'alcool.

Il est admis depuis des années que chacune des composantes de ce régime est bonne contre les maladies cardio-vasculaires et les maladies chroniques dégénératives, mais on n'avait jamais fait un point sur l'impact d'un suivi global du régime, selon les chercheurs.

Une équipe de l'Université de Florence a rassemblé les données fournies par 12 enquêtes internationales couvrant au total la période allant de 1966 à juin 2008 et incluant plus de 1,5 million de participants, dont les habitudes alimentaires et la santé ont été suivies pendant des périodes allant de 3 à 18 ans.

Ils les ont classées en donnant une note de 1 à la consommation de produits inclus dans le régime méditerranéen, de 0 à celle des autres, et ont établi qu'un niveau d'adhésion élevée au régime méditerranéen était associé à une

réduction significative des risques de mortalité.

Ainsi une hausse de 2 points dans le suivi d'un régime méditerranéen va de pair avec une baisse de 9% de la mortalité générale et de la mortalité par maladies cardiovasculaires, de 13% des incidences des maladies de Parkinson et Alzheimer et de 6% des incidences de cancer.

Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis.
Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A.
British Medical Journal 2008 Sep 11;337: 1344



LES RECETTES DU DR KNOCK

Polo a la romana :

Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs de poulet	Marinade
4 tranches de jambon de Parme	1/2 citron
8 feuilles de basilic	4 feuilles de basilic
5 cl d'eau	4 cl d'huile d'olive
1/2 citron	
25 g de beurre demi-sel	
4 cuil. à soupe de parmesan râpé ou en copeaux	
sel, poivre	

PRÉPARATION (30 min puis 15 min de cuisson)

Pour la marinade :

- Presser et récupérer le jus du citron.
- Laver et ciseler le basilic.
- Dans un plat, verser l'huile d'olive et le jus de citron. Ajouter le basilic.

Assaisonner et mélanger.

Déposer les blancs de poulet dans la marinade, faire mariner 30 minutes. Les retirer et les envelopper de jambon de Parme en prenant soin de placer entre le poulet et le jambon 2 feuilles de basilic préalablement lavées. Maintenir à l'aide d'une pique en bois.

Dans une poêle, verser et faire chauffer 2 cuillerées à soupe de marinade. Déposer et y cuire le poulet 10 à 15 minutes à feu moyen. Réserver les morceaux de poulet au chaud. Déglacer la poêle de cuisson avec l'eau et le jus de citron pressé. Faire réduire de moitié et incorporer le beurre bien froid. Assaisonner.

Dresser les blancs de poulet sur assiette. Parsemer de parmesan.

La marinade permettra de parfumer vos blancs de poulet et de les attendrir.



Il est possible d'accompagner ces blancs de poulet de tagliatelles au pesto.

COMMENTAIRES

Peu de graisses mais beaucoup de goût car le jambon de parme va diffuser ses arômes dans le poulet. On peut aussi préparer une pâte à partir de tomates séchées avec du basilic et induire un côté des tranches de jambon de cette pâte avant d'envelopper le blanc de poulet. On peut prendre aussi un poisson à cuisson ferme en remplacement du poulet ce qui augmente la teneur en oméga-3 de la recette tout en réduisant le taux de graisses total.

TRUCS ET ASTUCES

Pour les amateurs de Saltimbocca Romana, on peut utiliser des feuilles de sauges à la place du basilic.

On n'a en principe pas besoin de saler beaucoup car le jambon apporte déjà une certaine note de sel en bouche.

Anti Cancer : le dernier livre de David Servan-Schreiber !

Le nombre de cancers augmente dans les pays développés et ceci surtout depuis la 2e guerre mondiale. Selon l'auteur cette augmentation est due à 3 grandes causes :

1. l'augmentation fulgurante de la consommation de produits sucrés et/ou de produits à index glycémique élevé (pain blanc, pommes de terre,...)
2. une réduction de la consommation de graisses dites « omega 3 » en faveur de graisses dites « omega 6 ». Ceci serait lié au fait que dans une agriculture industrielle la base de nourriture pour les bêtes est pauvre en omega 3.

3. un emploi de pesticides/fongicides dont les effets sont mal connus et dont les concentrations s'accumulent dans les « animaux » qui sont, comme nous le sommes, en fin de chaîne alimentaire.

En fait la liste des petits et grands changements de style de vie recommandés n'est pas si complexe:

- se protéger de produits chimiques industriels quand c'est faisable (explications dans le livre)
- manger en rééquilibrant son alimentation avec de préférence des produits issus d'agriculture biologique (attention aux labels)
- pratiquer l'exercice physique régulier
- méditer, se relaxer en essayant de se libérer du sentiment d'impuissance qui nous accapare tous tôt ou tard à un moment de la vie.

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