

health matters

N°4 DÉCEMBRE 2008

Editorial

À l'approche de la fin de l'année, il est temps de faire un bilan des activités du ZGZ. La phase d'installation d'un nouveau service suscite toujours des incertitudes mais je crois que nous pouvons confirmer avec une fierté certaine que la naissance fut un succès. Malgré la crise, la demande pour des bilans de santé n'a pas diminuée et la demande d'aide, de coaching pour améliorer les maladies asymptomatiques ou les facteurs de risques dépistés est grandissante. Les premiers programmes d'accompagnements sont prévus dans le management du stress et dans l'obésité-prévention du diabète.

L'approche des fêtes de fin d'années signifie aussi pour certains un nombre d'excès ou de projets pour l'année 2009. Nous vous proposons un menu de fête sans regrets et des motivations pour mieux gérer votre capital santé en 2009.

Dr Marc Keipes

SOMMAIRE

MOTIVATIONS-HILFEN	2
TAILLE ET MORTALITÉ	3
MUSIK & HEART HEALTH	3
RECETTE DE FÊTE	4
PRÉVENTION CANCER DU SEIN	4

Grippesaison: So schützen Sie sich

Der Begriff „Influenza“ kommt vom italienischen Ausdruck „influenza di freddo“ Einfluss der Kälte. Im Gegensatz zu einer normalen Erkältung treten nach einer Grippe-infektion von einem Tag auf den anderen starke Beschwerden wie Fieber, Appetitlosigkeit und Kopfschmerzen auf. Auslöser sind Viren, die sich sehr schnell verbreiten können. Bei älteren sowie ernsthaft kranken Menschen kann sie sogar tödlich verlaufen. In Deutschland sterben pro Jahr rund 10 000 Menschen daran.

Doch wie kann man sich am besten vor einer Ansteckung schützen? Wissenschaftler haben durch eindeutige Studien bereits manche Ansicht als Irrglauben entlarvt. Eine weltweite Studienübersicht



kam zu dem Ergebnis, dass die Einnahme von Vitamin C nicht vor einer Ansteckung schützt. Da Grippeviren die Atemwege infizieren und vor allem auf Gegenständen sitzen, die häufig angefasst

werden, sind ganz einfache Maßnahmen wirksam.

- 1: Häufiges Händewaschen. Normale Seife reicht aus.
- 2: Hände vom Gesicht fernhalten, vor allem von Nase und Mund.
- 3: Nicht aus Tassen oder Flaschen trinken, aus denen bereits andere getrunken haben.
- 4: Beim Küssen eines Grippekranken muss man sich nicht anstecken. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte es dennoch vermeiden.
- 5: Nase warm halten bei frostigem Wetter. Die Nase trocknet bei niedrigen Temperaturen aus. Die Viren setzen sich leichter fest und vermehren sich.

Schon einen Tag, bevor bei Grippekranken Fieber und Kopfschmerzen ausbrechen, sind sie ansteckend – und noch etwa fünf Tage nachdem die Beschwerden wieder verschwunden sind. Auch sie sollten einfache Regeln beachten.

- 1: Beim Husten und Niesen Nase und Mund am besten mit einem Papiertaschentuch bedecken.
- 2: Taschentücher nur einmal benutzen und richtig entsorgen. Hände danach waschen.
- 3: So selten wie möglich Menschen die Hand geben, umarmen und küssen.

MOTIVATIONS-HILFEN

Um einen Erfolg verbuchen zu können, muss man immer zielstrebig arbeiten. Dies ist nicht nur in der Schule oder bei der Arbeit so, sondern auch beim Sport oder bei unserem täglichen Gesundheits-Training.

Ziele können als Wegweiser dienen, auch für das Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein benötigt eine klare und unmissverständliche Vorstellung, wenn es aktiv werden soll. So hat auch ein Schreiner ein konkretes Bild von dem Möbel „im Kopf“, den er bauen will, bevor ihn die Verwirklichung beschäftigt. So muss man sich auch für seine Gesundheit Ziele verinnerlichen.

Durch eine klare und unmissverständliche Zielvorstellung wird Ihr Unterbewusstsein helfen, damit Sie möglichst schnell und sicher Ihr Ziel erreichen. Es wird Ihren Wunsch unterstützen und eine Strategie entwickeln um ihren Wunsch zu unterstützen.

WIE SETZE ICH DIES PRAKTISCH UM?

Setzen Sie sich ein realistisches Ziel. Sie sollten tatsächlich auch die Möglichkeit und Voraussetzungen mitbringen, es zu erreichen. Sagen Sie, wenn sie bisher gänzlich unспортlich waren, z. B., „Ich will 30 Minuten am Stück lau-

fen können“ und nicht „Ich will in sechs Wochen an einem Marathon teilnehmen“.

Die Grippeimpfung senkt das Risiko für eine Ansteckung. Grippeviren verändern sich ständig. Deshalb entwickelt die Pharmaindustrie jedes Jahr einen neuen Impf-Cocktail gegen die Viren, von denen Experten glauben, dass sie die wahrscheinlichsten Kandidaten für die nächsten Grippe-Wellen sind. Geimpfte können also trotzdem noch im gleichen Winter von einem neuen Virus erwischt werden. Eine Impfung besonders ältere Menschen in Pflegeheimen schützt: Sie bekommen seltener eine Lungenentzündung.

Gesundheitsbehörden empfehlen bisher eine Impfung nur für ältere Menschen, für Personen mit bestimmten chronischen Erkrankungen oder auch für Pflegepersonal, das häufig mit Grippekranken in Kontakt kommt und ein hohes Ansteckungsrisiko hat.



fen können“ und nicht „Ich will in sechs Wochen an einem Marathon teilnehmen“.

Setzen Sie Ihr Ziel so, dass es Sie weder über- noch unterfordert. Einerseits muss es eine Herausforderung darstellen. Zu hoch gesteckte Ziele führen allerdings schnell zu Frust und Motivationsverlust. Zu tief gesteckte Ziele zeigen einem nicht das echte Potenzial. In der richtigen Zielauswahl liegt sicher ein Teil der Kunst des Coachings. Übersteigerte Ziele sind sogar eine Gesundheitsgefahr.

Am Besten unterteilen Sie das Ziel in Etappen. Jede erreichte Etappe wird Sie beflügeln und Ihr Selbstvertrauen stärken. Benennen Sie Ihre Ziele schriftlich! Oder unter graphischer Form! Halten Sie genau fest, was Sie erreichen wollen.

Setzen Sie einen **KONKRETEN TERMIN** fest, wann Sie das Ziel erreicht haben wollen. „Ich will in 3 Monaten 4 kg weniger wiegen“

Jetzt sind Sie dran! Welche Ziele setzen Sie sich für 2009, konkret?

UN PÉRIMÈTRE DE TAILLE TROP IMPORTANT EST UN CRITÈRE AVÉRÉ DE MORTALITÉ

Nous savons tous que l'obésité est un facteur de risque pour de nombreuses maladies et pour une mortalité plus précoce que chez les personnes avec un BMI (Body Mass Index, index de masse corporelle: poids en kg divisé par taille en m au carré) Une comparaison entre des sujets ayant le même indice de masse corporelle montre que la probabilité de mourir augmente de façon linéaire avec l'accroissement du tour de taille,

Le risque de mortalité était environ deux fois plus grand chez les participants avec un grand tour de taille, soit plus de 120 centimètres pour les hommes et plus de 100 cm pour les femmes par rapport à celle des



participants au «petit» tour de taille. Ce risque est similaire même si le BMI se situe dans une fourchette normale (18,5 à 25), selon cette recherche menée sur 359.000 personnes âgées de 51,5 ans en moyenne, dont 65,4% de femmes. Chaque augmentation de cinq centimètres de la circonférence de la taille accroît le risque de mortalité de 17% chez les hommes et de 13% pour les femmes.

Ces travaux montrent de façon probante qu'un excès de graisse autour de la taille présente un risque important pour la santé même chez des sujets qui ne sont pas considérés comme obèses ou souffrant de surpoids.

Le danger d'un excès des graisses autour de la taille s'explique par le fait qu'à cet endroit particulier, elles sécrètent très souvent des cytokines, des protéines régulant la réponse immunitaire ainsi que des hormones et d'autres éléments actifs dans le métabolisme qui peuvent contribuer au développement de maladies chroniques, notamment cardiovasculaires et de cancers.

Ces résultats devraient encourager les médecins à mesurer systématiquement le tour de taille de leurs patients aussi bien que leur indice de masse corporelle dans le cadre des visites de routine pour évaluer leur état de santé

[General and Abdominal Adiposity and Risk of Death in Europe](#)
T. Pischon et coll. N Engl J Med 2008;359:2105-20

LISTENING TO YOUR FAVOURITE MUSIC IS GOOD ... FOR YOUR HEART?

The authors of this study had previously demonstrated that positive emotions, such as laughter, were good for vascular health. So, a logical question was whether other emotions, such as those evoked by music, have a similar effect. Individual people will react differently to different types of music, so in this study, the participants selected music based upon their likes and dislikes.»

Ten healthy, non-smoking volunteers participated in all phases of the randomized study. There were four phases. In one, volunteers listened to music they selected that evoked joy. Another phase included listening to a type of music that made them feel anxious. In a third session, audio tapes to promote relaxation were played and in a fourth, they were shown videos designed to induce laughter. The idea here was that when they listened to this music that they really enjoyed, they would get an extra boost of whatever emotion was being generated.

Prior to each phase of the study, the volunteers were given a baseline test to measure what is known as flow-mediated dilation.

This test can be used to determine how the endothelium (the lining of blood vessels) responds to a stimuli, from exercise to emotions to medications. The endothelium has a powerful effect on blood vessel tone and regulates blood flow, adjusts coagulation and secretes chemicals in response to wounds, infections or irritation. It also plays an important role in the development of cardiovascular disease.

After the baseline test, each volunteer was exposed to the tapes for 30 minutes. Additional dilation measurements were obtained throughout each phase to assess changes from baseline.

Compared to baseline, the average upper arm blood vessel diameter increased 26 percent after the joyful music phase, while listening to music that caused anxiety narrowed blood vessels by six percent.

During the laughter phase of the study, a 19 percent increase in dilation showed a significant trend. The relaxation phase increased dilation by 11 percent on average.

Needless to say, these results were music to my ears because they signal another preventive strategy that we may incorporate in our daily lives to promote heart health.

«Positive Emotions and the Endothelium: Does Joyful Music Improve Vascular Health?» Miller M, Beach V, Mangano C, Vogel RA. Oral Presentation. American Heart Association Scientific Sessions, 11/11/2008



LES RECETTES DU DR KNOCK

COCHON DE LAIT AU CHAMPAGNE

INGRÉDIENTS pour 8 à 10 personnes

Cuisse de Cochon de lait (environ 3kg)

1 bouteille de champagne ou crémant

50 g de sucre cristallisé

125 g de beurre

Sel et poivre

Accompagnement par pommes vapeurs, fèves, pois et carottes, chicons braisés, ...

PRÉPARATION (environ 3/4 d'heure par kg)

Enfourner à 210 degrés pour la moitié du temps calculé, sur le coté de la couenne (sel et poivre dans le lèche frite et non sur la viande, le beurre réparti sur la face supérieure).

Après ce temps, retourner, faites une entaille de 2-3 cm de profondeur sur toute la longueur de la pièce à travers la couenne, répartir le sucre dans l'entaille et arroser d'un 1/5 du champagne. Changez sur position turbo-grill/grill pour obtenir une belle coloration de la pièce.

Toutes les dix minutes, ré-arrosez de la bouteille puis du jus du fond du lèche frite jusqu'à l'obtention d'une belle croûte.

COMMENTAIRES

Plat facile à faire tout en restant avec vos convives (à part l'arrosage régulier, ne pas oublier de mettre une alarme). En ne mangeant que la viande sans le gras souscutané, cette recette est relativement peu grasse pour un repas de fête. La préparation des légumes et accompagnements va influencer le bilan final.



TRUCS ET ASTUCES

Certains aimeront des moitiés d'oignons dans le plat, 30 min avant la fin de cuisson, ou du romarin, ou des feuilles de sauge fraîches vers la fin de cuisson pour parfumer la sauce qu'il faut passer mais sans rajouter de crème avant de servir.

S'accompagne bien sur de champagne à table.

à consommer avec modération.

Bonne santé, bonnes fêtes et bon appétit!



PEUT-ON PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN ?

De nombreuses études ouvrent des pistes en amont de cette maladie réputée « multifactorielle ».

Ce cancer est clairement influencé par les hormones féminines. Pour de nombreux chercheurs, la prise d'alcool serait un facteur de risque: deux verres de vin par jour suffiraient à stimuler ces hormones. Une consommation même modérée d'alcool majore le risque de 20 à 30 %. A l'inverse, pratiquer 30 minutes d'activité sportive par jour, 5 jours par semaine, les calmerait.

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

Rien que cette action pourrait réduire le risque de 30 à 40%.

De même avoir des enfants tôt serait un facteur de protection. Tout comme l'allaitement de longue durée (un an selon certaines études).

De nombreux praticiens avancent le stress comme facteur non négligeable, mais peinent à le quantifier. Certains facteurs à l'origine de la maladie sont bien établis, mais la plupart des femmes ne les connaissent pas.

Selon le Pr Pierre Kerbrat (Rennes), «13 000 nouveaux cas de cancer du sein pourraient être évités dans l'Union européenne chaque année, si l'on parvenait à faire maigrir toutes les femmes obèses».

Notes du colloque de la Société française de sénologie et de pathologie mammaire à La Baule.