

Editorial

Prêts pour la rentrée ?

La nouvelle année académique est pour beaucoup d'entre nous le moment d'un nouveau départ, d'une relance ! Après les mois d'été un peu plus calmes, les activités du ZGZ reprennent de plus belles. Notre équipe se voit renforcée par un nouveau psychologue et une nouvelle diététicienne ce qui va nous permettre de vous proposer encore plus de services et de vous prodiguer encore plus de conseils pour une rentrée réussie !

Prêts pour une meilleure santé ! Nous vous aiderons à vous (re)lancer.

Tous les cours reprennent dans la semaine du 19 septembre 2011

Sommaire

Fit im Alter	2
Le stress professionnel	2
Rire et chocolat pour une bonne santé	3
Le Vel'oh sauve des vies	3
Recette du Dr Knock	4
Vitamine D et Calcium prévient les chutes	4

Plus de détails, plus d'infos sur www.gesondheetszentrum.lu/blog/

La durée suffisante d'activité physique est de ... ?

Quand on lit les recommandations optimales d'activité physique, on pourrait croire qu'on lit le programme d'entraînement d'athlètes olympiens. Ces plans sont rarement compatibles avec une vie « metro-travail-metro-dodo ». Maintenant les experts espèrent qu'en déterminant une durée d'exercice plus courte, plus de personnes seront motivées pour abandonner leurs habitudes sédentaires.

Dans cette étude l'équipe de chercheurs a suivi 416 000 participants pendant 13 ans. Ils ont analysé leurs dossiers médicaux et ont relevé chaque année le niveau d'activité physique.

Après avoir tenu compte des différences d'âge, de poids, de sexe et des différents indicateurs de santé, ils ont constaté que seulement 15 minutes d'exercice modéré par jour augmentaient l'espérance de vie de trois ans par rapport à ceux qui étaient restés inactifs. Ces résultats sont applicables aux hommes, aux femmes, aux jeunes et aux personnes âgées, aux fumeurs, aux personnes en bonne santé et aux malades. En plus des effets bénéfiques sur les maladies cardiovasculaire, faire de l'exercice quotidiennement était lié à une incidence plus faible de cancer et semblait réduire le nombre de décès liés au cancer (réduction de 10%).

Source : Lancet du 16 août 2011



Fit im Alter

Wollen Sie in Bewegung bleiben und weiterhin Ihre Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren und verbessern?

Wir bieten Ihnen dazu einen Kurs an, in dem Sie in einer kleinen Gruppe und unter professioneller Anleitung mittels Übungen Ihre Muskulatur kräftigen, die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit verbessern, die Ausdauer aufbauen und die Beweglichkeit in einem gesunden Maß erhöhen.

Adäquates körperliches Training ist bis ins hohe Alter möglich und wirksam, es stärkt die individuellen Ressourcen und reduziert die Risikofaktoren. Dies wirkt sich sowohl auf die körperliche Gesundheit, das Gedächtnis als auch auf die Lebensqualität aus, je besser der Fitnesszustand ist, umso mehr werden Unabhängigkeit und vielseitige Lebensgestaltung erhalten.



Für

- Personen mit Arthrose bzw. Hüftprothesen oder Knieprothesen (ab 13. Woche postoperativ)
- Personen mit koordinativen Schwierigkeiten, insbesondere bei der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit
- Personen mit geschwächter Muskulatur

Programm, Didaktik & Methodik

Die Hauptziele des Kurses sind

- der Aufbau der spezifischen Muskulatur (Kräftigung und Gelenkschutz)
- der Abbau von Haltungsschwächen
- der Ausgleich von Muskelungleichgewichten
- die Schulung der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit
- die Entwicklung der Körperwahrnehmung und -steuerung
- die Verbesserung der Bewegungsqualität und das Gewinnen von Sicherheit
- die Erhöhung der Ausdauer
- die Optimierung der Beweglichkeit
- die Vorbeugung gegen weitere Beschwerden am passiven Bewegungsapparat

Als Trainingsmittel werden kleine Geräte wie elastische Bänder, unterschiedliche Bälle, weiche Unterlagen, Therapiekreisel, Reifen, Stäbe u.ä. sowie das eigene Körpergewicht eingesetzt. Die Übungen sind so zusammengestellt, dass Sie diese

Le stress professionnel, un danger croissant pour la santé

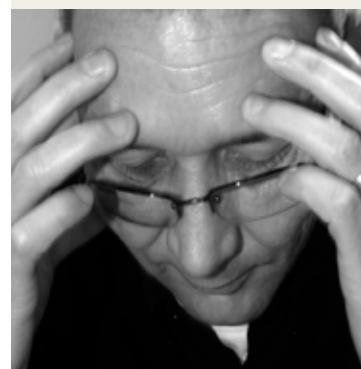
Selon une étude récente, le taux de travailleurs allant voir un médecin en raison de problèmes liés au stress a augmenté de 26 %.

Les chercheurs ont analysé des données représentatives provenant de l'Enquête nationale sur la santé de la population canadienne. Tous les chiffres concernaient les adultes de 18 à 65 ans — soit la majorité de la population active sur le marché du travail — et incluaient des statistiques sur la fréquence des visites chez le médecin, les maladies chroniques, la situation de famille, le niveau de revenu ainsi que la consommation de tabac et d'alcool.

Les activités analysées dans le cadre de l'Enquête nationale sur la santé de la population canadienne étaient réparties dans sept catégories : techniciens, métiers, professionnels, gestion, santé, services et agriculture. Les gens dont la profession comporte un niveau modéré ou élevé de stress consultent un médecin de famille ou un spécialiste plus souvent que ceux dont le métier est peu stressant.

Le stress peut perturber le système immunitaire et par conséquent augmenter le risque de maladie. De nombreuses études ont relié le stress aux maux de dos, au cancer colorectal, aux maladies infectieuses, aux problèmes cardiaques, aux maux de tête et au diabète. Le stress professionnel peut aussi accroître les comportements à risque comme le tabagisme de même que la consommation abusive de drogue et d'alcool ou d'aliments gras et sucrés. À l'inverse, il peut empêcher les comportements sains tels que la pratique d'une activité physique et la poursuite d'un régime alimentaire équilibré. »

Les dépenses de santé au Canada représentaient 10,1 % du produit intérieur brut en 2007, comparativement à 7 % en 1980. Moins de stress, moins de dépenses selon les économistes, diminuer le stress en milieu de travail pourrait aider les gouvernements à freiner la croissance des budgets de santé et à remonter le moral des travailleurs.



La gestion du stress professionnel peut aussi présenter d'autres avantages économiques, comme un accroissement de la productivité ainsi qu'une diminution de l'absentéisme et du roulement du personnel.

source: BMC Public Health 2011, 11:642

auch selbstständig zuhause üben können.

Termine und Zeitumfang

6 Einheiten à 60 Minuten, Einstieg jederzeit möglich

Dienstags, 10:30-11:30 oder

Mittwochs, 15:00-16:00 Uhr (außer Schulferien)

Sprache : Luxemburgisch (deutsch, französisch)

Anmeldung : Tel.: 49 776-6363 Email: pia.michels@zitha.lu

Preis : 6 Einheiten à 110€; 12 Einheiten à 195€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet

RIRE, LIMITER LE STRESS, MANGER DU CHOCOLAT, NE PAS TROP TRAVAILLER EST BON POUR LE CŒUR

Plusieurs études, présentées au congrès de la Société européenne de cardiologie, montrent que le style de vie et un régime alimentaire adéquats sont les meilleurs moyens de prévention contre les maladies cardiaques.

Des chercheurs de l'École de médecine de Baltimore (Etats-Unis) avaient constaté il y a une dizaine d'années que les personnes souffrant d'un problème cardiaque avaient moins le sens de l'humour. Ils ont voulu établir si rire pouvait affecter directement la fonction vasculaire, largement déterminée par l'état de la membrane qui tapisse les vais-



seaux. Présentant à des volontaires des passages d'un film grave ->«Il faut sauver le soldat Ryan»-, ils ont constaté que cela provoquait chez eux un resserrement des parois vasculaires. En revanche, s'ils regardaient un film drôle les faisant rire, il y avait dilatation des vaisseaux. La différence du diamètre des vaisseaux était de 30 à 50%. Rire régulièrement est sans doute un élément d'un mode de vie sain pour éviter la maladie cardiaque.

Manger du chocolat (en petites quantités, mais régulièrement) pourrait également réduire les risques cardiaques en plus des effets euphorisants et antioxydants déjà connu.

Limitier les risques de maladies cardiaques, c'est aussi améliorer les conditions de travail. Selon une étude de Tea Lallukka, de l'université d'Helsinki, un emploi «à haut niveau de stress», avec des exigences fortes et un contrôle limité sur la manière d'y répondre est à risque pour la santé cardiaque. Et plus encore si cela est associé à de longues heures au travail. Elle note que ceux qui travaillent sont en général en meilleure santé que les chômeurs, sauf s'ils sont soumis à de fortes demandes et à des pressions excessives, durant de longues périodes. <http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/2010/07/lach-yoga/>

LE VEL'OH PEUT SAUVER DES VIES !

Une étude du British Medical Journal évalue les bénéfices sur la santé des initiatives de « Bike-sharing » des villes de Barcelone et de Londres.

Leurs conclusions pour Barcelone sont très positives. Même s'il y a une minime augmentation de danger par accident de la circulation 12,46 décès seraient évités annuellement parmi les utilisateurs.

De plus 9000 tonnes d'émissions de CO2 auraient été éparpillées. La distance moyenne parcourue les jours ouvrables était de 3,29 km sur une durée moyenne de 14 minutes.

A Londres où un système similaire est installé furent comptés plus de 6 millions de trajets depuis le début il y a un an.

Des politiques de transport actif peuvent donc promouvoir une augmentation de l'activité physique et améliorer la santé des utilisateurs ce qui selon l'auteur principal pourrait même diminuer les dépenses des caisses de maladies.

Il faudrait juste encore promouvoir le port du casque pour les fans du Vel'oh !

Source : Br Med J 2011.

BMJ

BMJ 2011;343:d4521 doi: 10.1136/bmj.d4521

Page 1 of 8

RESEARCH

The health risks and benefits of cycling in urban environments compared with car use: health impact assessment study

David Rojas-Rueda predoctoral researcher^{1,2,3}, Audrey de Nazelle researcher^{1,2,3}, Marko Tainio researcher⁴, Mark J Nieuwenhuijsen research professor^{1,2,3}

¹Center for Research in Environmental Epidemiology, C/ Doctor Aiguader, 88, 08003 Barcelona, Spain; ²Hospital Institute of Medical Research (IMB) Hospital del Mar, Barcelona; ³CIBER Epidemiology and Public Health (CIBERESP) Madrid, Spain; ⁴Systems Research Institute, Polish Academy of Sciences, Newelska 6, 01-447 Warsaw, Poland; and Department of Environmental Health, National Institute for Health and Welfare, Kuopio, Finland

Abstract

Objective To estimate the risks and benefits to health of travel by bicycle, using a bicycle sharing scheme, compared with travel by car in an urban environment.

Design Health impact assessment study.

(2005), Stockholm (2006), Barcelona (2007), Seville (2007), Paris (2007), Toulouse (2007), Hangzhou (2008), Milan (2008), Brussels (2009), Montreal (2009), Mexico City (2010), London (2010), and Guangzhou (2010). In the United States, such large scale initiatives are being considered for Los Angeles and New York. The general impacts for these policies is more often the



LES RECETTES DU DR KNOCK

Curry de poisson

Ingrédients pour 6 personnes

600g de poisson blanc (lotte, lieu jaune, ...)

1 citron ou citron vert non traité, 1 à 3 gousses d'ail en fonction des préférences personnelles, un doigt (2-4cm) de gingembre frais, 200g de petits pois manges-tout, 4 poivrons rouges et 2 jaunes. Un peu d'huile, 250ml de bouillon de légumes, 200ml de lait de coco, 2-4 cuillères à café de pâte de curry vert, 4 cuillères de noix de coco rapé, coriandre frais ciselé, 1 c à soupe de farine, sel, poivre



PRÉPARATION (20 min puis 20 min de cuisson au four à 180 C)

Lavez, puis séchez le poisson à l'aide de papier absorbant, découper en morceau. Rapez le zeste du citron et pressez le jus sur le poisson. Epluchez l'ail et le gingembre puis hachez les très fin. Denoyautez les poivrons et découpez les ainsi ainsi que les manges-tout en morceau de 3-4cm.

Préchauffez le four à 180 degrés C, (chaleur tournante à 160). Faites revenir l'ail et le gingembre avec un peu d'huile puis ajoutez les poivrons et les manges-tout pour 5-8 minutes. Déglacez avec le bouillon.

Mélangez le lait de coco avec la farine et la pâte de curry, versez sur les légumes puis mettez le tout dans un plat allant au four.

Déposez le poisson dans la masse, saupoudrez de flocons de noix de coco et enfournez pour 20 min.

Pour servir, garnir de coriandre ciselé

TRUCS ET ASTUCES

Servez avec un riz Basmati. Vous pouvez également intégrer le riz avant d'enfourner. (à compter environ 40g de riz sec par personne) en fonction du degré d'évaporation, un peu de bouillon de légumes peut être rajouté pour avoir la bonne consistance de la masse.

A savourer avec un vin blanc ou rosé frais

Kcal sans le riz pour 1 portion : 220

Graisses: 11g

Hydrates de carbon: 14g

Protéines: 14g

Bonne santé et bon appétit!

La vitamine D associée au calcium diminuerait le risque de chute

Les suppléments en vitamine D pourraient réduire le risque de chute chez les personnes âgées, surtout si elles présentent initialement un déficit et si elles prennent également du calcium (et pas seulement l'un des deux), selon une nouvelle méta-analyse basée sur une revue systématique de 26 études comprenant 45 782 sujets. L'âge moyen des patients était de 76 ans et leur risque de chute médian initial (basé sur le nombre de patients qui avaient fait au moins une chute) était de 50% (intervalle de 15-69%).

D'autres analyses de sous-groupes ont suggéré qu'une plus grande réduction des chutes était observée chez les patients déficients en vitamine D et lors de l'administration concomitante de calcium dans les deux bras de l'étude.

Dans les études qui ont comparé la vitamine D seule avec

le placebo seul, la réduction du risque était négligeable (3%) et non significative alors que la réduction du risque était importante dans les études ayant comparé la prise de vitamine D et de calcium par rapport au placebo (17% de réduction) et dans les études comparant la prise de vitamine D associée au calcium par rapport au calcium (37% de réduction).

Les effets négatifs (les effets secondaires de la vitamine D) sont minimes et le coût est faible. Deux groupes de personnes âgées pourraient bénéficier d'un supplément en vitamine D associée au calcium. Le premier groupe comprend les personnes à risque élevé de chute, par exemple en raison de troubles de l'équilibre ou de la marche, d'AVC etc. Le deuxième groupe comprend les personnes à risque de carence en vitamine D, par exemple, les personnes vivant dans une maison de repos, l'hiver, le tabagisme, l'obésité, etc. [Source : J Clin Endocrin Metab 27 juillet 2011.](#)

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