

# health matters

N°1 - AVRIL 2008

## 1<sup>ER</sup> NUMÉRO, NOUVEAU SERVICE

Vous tenez en main le premier numéro du «health matters». Avec la création du «ZithaGesondheetsZentrum», notre souci de promotion de la santé se devait de vous fournir par un moyen simple des informations sur votre santé.

Tous les 3 mois, nous vous informerons sur la prévention des maladies pour que vous puissiez mieux préserver votre capital santé. À cet effet, nous nous efforcerons de vous fournir ces éléments dans un langage compréhensible tout en ayant un attrait pratique. Le terme de «health matters» nous a séduit par son double sens. D'un côté, cela désigne simplement des «faits de santé» (Fakten) mais d'un autre côté, cela signifie: «la santé est importante», VOTRE santé est importante.

Nous vous proposerons des articles courts, des recettes, des petits «trucs» pour mieux préserver votre santé et celle de ceux qui vous sont chers, afin que vous puissiez encore longtemps lire nos rubriques en bonne santé!

Dr Marc Keipes | ZithaGesondheetsZentrum

## SOMMAIRE

<b>PRÉVENTION DU DIABÈTE</b>	<b>1</b>
<b>COACHING</b>	<b>2</b>
<b>LES RECETTES</b>	
<b>DU DR KNOCK</b>	<b>3</b>
<b>MANGER</b>	
<b>N'EST PAS PÉCHER</b>	<b>3</b>
<b>LES FACTEURS DE RISQUES</b>	
<b>CARDIOVASCULAIRES</b>	<b>4</b>



## DÉFINITION: LA PRÉVENTION

Dans un premier numéro, il convient de bien clarifier de quoi nous allons parler! La prévention est définie comme:

un ensemble de mesures à prendre afin d'éviter qu'un accident, une épidémie ou une maladie ne survienne.

Elle consiste:

> à limiter le risque, c'est la prévention proprement dite: mesures visant à prévenir un risque en supprimant ou en réduisant la probabilité d'occurrence du phénomène dangereux;

> à prévoir des mesures pour combattre le sinistre si celui-ci survient, c'est la prévision; on parle également de protection: mesures visant à limiter l'étendue ou/et la gravité des conséquences d'un phénomène dangereux, sans en modifier la probabilité d'occurrence.

La prévention est fondamentale en médecine: l'action la plus efficace est en effet celle qui empêche qu'il y ait des victimes.

La prévention primaire: ensemble des actes destinés à diminuer l'incidence d'une maladie, donc à réduire l'apparition des nouveaux cas. En agissant en amont, cette prévention empêche l'apparition des maladies.

## INTERVENTIONS SUR LE MODE DE VIE ET PRÉVENTION DU DIABÈTE

L'efficacité de l'activité physique pour la prévention du diabète vient de recevoir une confirmation spectaculaire avec deux études récemment publiées dans la littérature médicale, l'une en Finlande (Finnish Diabetes Prevention Study), l'autre aux Etats-Unis (Diabetes Prevention Program).

Les résultats publiés sont quasiment superposables pour les deux études. Les travaux ont en fait commencé voici plusieurs années. Ils avaient pour but de vérifier si un changement du mode de vie était capable d'empêcher l'apparition d'un diabète chez des sujets «à risque», c'est-à-dire susceptibles de voir apparaître un diabète à très court terme. Les personnes cibles étaient des patients obèses dont le plus souvent plusieurs membres de leur famille sont atteints d'un diabète de type 2 et ayant au début de la période d'observation des résultats glycémiques «limite». Il s'agissait donc de sujets dits «intolérants au glucose» (situation appelée autrefois «prédiabète»).

En ce qui concerne l'activité physique, l'objectif était d'effectuer une activité d'intensité modérée (du type marche rapide) de façon répétée, au moins 5 fois par semaine (150 minutes par semaine dans l'étude américaine), ou tous les jours (30 minutes par jour dans l'étude finlandaise). Il fallait que ces activités ne soient ni trop intenses, ni trop douces.

En ce qui concerne le poids, l'objectif était d'obtenir une perte égale ou supérieure à 5% (Finlande) ou 7% (USA) du poids initial pendant les 6 premiers mois, et de maintenir cette perte de poids à long terme. Par exemple, cet objectif représente un amaigrissement de 5 à 7 kilos pour un poids initial de 100 kilos, ce qui peut paraître peu de chose mais représente en fait un but à la fois raisonnable et suffisamment efficace sur le plan métabolique.

Tout ceci nécessitait une éducation importante, autant pour le démarrage que pour le suivi, et un encadrement des patients par des soignants ou des proches formés à ce travail. Dans le modèle américain, un système de «coaching» a été mis au point: chaque patient était pris en charge par un «case manager», tenant à la fois le rôle d'éducateur, de facilitateur et d'entraîneur («coach»), et qui n'était pas nécessairement un professionnel soignant. Sur une durée de 4 ans, le risque relatif de devenir diabétique dans ce groupe à fort risque, soumis aux changements du style de vie, était diminué de 58% par rapport au groupe contrôle.

## COACHING - EINZELBERATUNG VON FÜHRUNGSKRÄFTEN

In jeder beruflichen Laufbahn gibt es Anlässe, sich zu besinnen und neu zu orientieren. Das können kritische Phasen oder schwierige Situationen im betrieblichen Umfeld sein, Knicke in der Geradlinigkeit einer Karriere oder einfach nur der Wunsch einer Führungskraft, in der eigenen Persönlichkeit und Leistungsfähigkeit zu wachsen.

Führungskräfte sind, je höher sie in der Hierarchie stehen, recht einsam. Innerhalb der Organisation gibt es häufig niemanden, dem sie vertrauen, sich anvertrauen können.

Stress und Überforderung stehen an der Tagesordnung! Dies kann zu Burn-out Syndromen führen oder aber in Verschlechterungen des Lebensstiles münden (Essenstörungen, Alkohol oder Tabak Abusus, Minderung der körperlichen Fitness, ...).

Diesen Problemen wollen wir zukünftig über unsere "Coaching-Angebote" Herr werden. Einerseits werden wir Programme zur Stress-Bewältigung anbieten wie auch Time Management Kurse.

## QUATRE RÈGLES SIMPLES POUR PROLONGER LA VIE DE 14 ANS EN MOYENNE

Quatre règles de conduite simples prolongent la vie de 14 ans en moyenne: ne pas fumer, faire du sport, boire de l'alcool modérément, manger chaque jour cinq portions de fruits et légumes, a déclaré la chercheuse britannique Kay-Tee Khaw de

l'université de Cambridge, qui a suivi le destin de plus de 20.000 personnes âgées de plus de 45 ans.

Le risque de décès de ceux qui ne respectent pas les quatre règles est le même que chez ceux qui respectent les règles et ont quatorze ans de plus, a-t-elle précisé.

L'observation a été faite indépendamment de la position sociale et du poids des personnes concernées.



## LES RECETTES DU DR KNOCK

### LAPIN AIGRE-DOUX AUX PÊCHES

#### INGRÉDIENTS

**pour 4 personnes**

**4 cuisses de lapin**

**1 boîte de pêches au sirop**

**1 oignon rouge émincé**

**1 petit verre de bouillon de volaille**

**3 c. à soupe d'huile d'olive**

**2 c. à soupe de vinaigre balsamique**

**1 pincée de mélange 5 épices**

**10 brins de ciboulette**

**2 c. à soupe de pistaches concassées**

#### PRÉPARATION

Mettez les cuisses de lapin à dorer uniformément pendant 4 min sur chaque face dans une cocotte avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Réservez-les.

Faites dorer les pêches coupées en quartiers et l'oignon dans la cocotte avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Versez le vinaigre et laissez frémir 1 min.

Ajoutez les épices, salez, poivrez, arrosez de bouillon de volaille et ajoutez 1 verre de sirop des pêches.

Remplacez les cuisses de lapin dans la cocotte, couvrez et laissez mijoter 20 à 40 min.

Servez décoré de pistaches, de ciboulette ciselée avec du riz parfumé.



#### COMMENTAIRES

La viande de lapin n'a que peu de graisses, l'huile d'olive apporte des huiles de bonne qualité, mono-insaturées.

On peut réduire les calories si on prend des pêches avec un sirop léger et/ou en ne rajoutant pas trop de sirop. Les vitamines ne sont plus tout à fait aussi intactes dans les conserves que dans un fruit frais mais l'utilisation de fruits frais cuisinés leur enlève également une certaine partie des vitamines car il faut les laisser revenir un peu plus longtemps.

En prenant du riz complet on peut augmenter la quantité de fibre de cette recette tout en gagnant en goût et en plaisir!

Dernier truc: pour les personnes désireuses de réduire les calories du plat, elles peuvent accompagner la viande de petits navets, cuits à la cocotte minute puis légèrement caramélisés avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de sucre cristallisé. Le sucre ajouté ne pèse pas très lourd en calories par rapport aux hydrates de carbone du riz!!! mais il ne faut pas succomber à la tentation de manger du pain ou un dessert après.

Bonne santé et bon appétit!

Votre dévoué Dr Knock.

## MANGER N'EST PAS PÉCHER

Pendant la majorité de l'existence de l'homme sur cette planète (99,9%, soit environ 2,5 millions d'années) la nourriture était rare et les efforts qu'on déployait pour se la procurer étaient énormes. Résultat des courses: de fréquentes famines avec, à la clef, la seule survie des êtres les plus adaptés à cette vie «sans» calories, qui reproduisaient donc leurs gènes économes. Et c'est ainsi que, grâce au modèle darwinien du «survival of the fittest», le monde se retrouve aujourd'hui avec des individus à qui «un rien profite», candidats idéaux à l'obésité en ces temps bénis actuels de vaches grasses.

### «COMME SI ON NE POUVAIT PAS CONCILIER LES DEUX! MANGER ET S'ALIMENTER!»

Depuis des décennies, les industriels de l'agroalimentaire nous manipulent, avec l'aide intéressée des médias, afin de nous faire

manger plus et plus cher. À quand les caddies motorisés pour réduire encore un peu plus l'effort fourni pour faire les emplettes? Et c'est ainsi que l'on se retrouve avec un tsunami de personnes en surcharge pondérale, voire obèses, présentant toutes une panoplie de maladies, de complications et enfin de décès.

Cet état de fait rameute des hordes de médecins bien pensants, des légions de diététiciennes fanatiques et d'autres prêcheurs de bonne parole prônant la modération, l'abstention, bref le retour au puritanisme! Pour eux, on ne mange pas mais on se nourrit, voire on s'alimente pour vivre, pour ne pas vieillir, pour ne pas mourir, pour être en meilleure santé.

Comme si on ne pouvait pas concilier les deux! Manger et s'alimenter! La santé et le plaisir! La survie et la jouissance des papilles!

Nos aliments, qu'ils soient des «aliments» ou des plats canailles, forment, comme le bien et le mal, comme la gauche et la droite, un couple dialectique dans lequel chacun a besoin de

l'autre pour se définir. Les cochonnailles ne sont pas forcément des cochonneries, et en soi un aliment n'est, fondamentalement, ni bon ni mauvais. Comme pour beaucoup de choses dans la vie, c'est surtout la quantité qui compte.

Il faut bien admettre que pour l'instant nos habitudes contractées dans la société de consommation l'emportent. L'obésité menace à tel point que les pouvoirs publics en viennent à faire de notre alimentation un enjeu politique. Le programme national nutrition et santé enjoint à tout un chacun de manger «équilibré», de façon diététiquement correcte. Dans la même veine, les messages de «www.mangerbouger.fr» nous tombent dessus comme les pubs pour les «fast-food» et autres «convenience products». N'en jetez plus, notre filtre anti-spam n'en peut plus!

Ce matraquage risque de nous faire avaler le petit plat mijoté avec amour comme un simple nutriment, comme une banale source d'énergie aussi appétissante que du fuel ou du diesel. Le fait qu'on mange des aliments avec une tradition locale, une plus-value de sens et un solide affect nostalgique (la «madeleine de Proust» cache pudiquement ses 7,5 grammes de graisses), tout cela est devenu secondaire.

À écouter ces chevaliers de l'apocalypse, il faudrait se satisfaire d'une alimentation qui n'est plus que source de protéines sans graisses malfamées, ...! Quand la bouffe relève des mathématiques, elle engendre la peur de s'être trompé dans ses comptes. Quand elle fraye avec la morale, elle entraîne la culpabilité d'avoir avalé ce qu'il ne fallait pas. Or, pour manger correctement et à notre faim, il nous faut des repas bons au goût, bons pour le corps et bons pour l'esprit.

Pour illustrer cette dérive hygiéniste, citons simplement l'exemple de ces écoliers qui se sont vu, pour leur bien évidemment, retirer l'accès aux distributeurs automatiques de friandises. Mais

pourquoi s'arrêter en si bon chemin et ne pas faire comme à Singapour, où le ministre de la Santé a proposé que chaque élève soit noté en fonction de son poids et que cette note figure sur le bulletin scolaire? Et puis, pourquoi ne pas taxer carrément les aliments «immoraux»? On n'est pas loin d'une prime de risque sur la cotisation de sécurité sociale pour les obèses, qui coûtent si cher à notre société. Et pourquoi ne pas rendre, tant qu'on y est, la minceur obligatoire?

Les pouvoirs publics, qui assument un rôle de plus en plus dominateur, constituent des «mères» effrayantes qui infantilisent, sermonnent (et bientôt punissent?) leurs administrés d'enfants et cela, bien sûr, pour leur plus grand bien. Ne risquent-ils pas, en marginalisant les obèses, de les faire grossir encore plus, car c'est (aussi) la honte qui fait manger les gros. Pire encore, ils finiront par faire grossir les minces, car chez eux c'est la peur de devenir gros qui fait manger.

Mais quelle position faut-il alors adopter? Que l'on cesse, tout d'abord, de condamner les dodus, qui ont le droit de vivre et de bien vivre. Aidons-les dans leurs difficultés, qu'ils maigrissent ou non.

Refusons ensuite que l'acte de manger soit réduit à un devoir de la nature ou, pire, à un péché. Exigeons que l'on cesse de fustiger certaines catégories d'aliments et réapprenons à les manger! Vivre, et pas seulement survivre, dans une société d'abondance, cela s'apprend! Ne nous laissons pas déposséder de nos savoir-faire alimentaires qui nous permettent de nous nourrir de façon sensée ET hédoniste. Rendons sa juste valeur alors à cette action si naturelle et néanmoins culturelle: le plaisir de manger!

## LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOVASCULAIRES

### QU'APPELLE-T-ON «FACTEUR DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE»?

Il s'agit d'un ensemble de facteurs, dépendants pour la plupart de notre hygiène de vie, responsables, surtout si on les cumule, d'un risque accru d'accident cardiaque ou cérébral aigu: infarctus du myocarde (IM) ou accident vasculaire cérébral (AVC).

#### 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

## QUELS SONT-ILS?

### ILS SONT AU NOMBRE DE SIX:

1. L'hypertension artérielle
2. Trop de cholestérol
3. Trop de sucre dans le sang (diabète)
4. Le tabagisme
5. Être 1 homme de plus de 45 ans ou 1 femme de plus de 55 ans
6. L'inactivité (le manque d'activité physique)

Plus les facteurs de risques sont nombreux, plus le risque est grand, plus il est important de les traiter individuellement et avec rigueur. Même si l'excès pondéral n'est pas un facteur de risque en soi, il est souvent étroitement lié à l'hypercholestérolémie, l'hypertension et au diabète. Quand tous ces facteurs sont associés, on parle alors de syndrome métabolique.