

health matters

N°2 - JUILLET 2008

EDITORIAL

Voilà déjà trois mois que le ZithaGesondheetsZentrum existe! Pour nous ce temps est passé comme un éclair. Nous n'avons pas seulement préparé le 2e numéro du « Health matters » mais commencé à organiser les futurs développements de notre institut.

Pour cela nous avons eu du soutien en haut lieu. Dans un «White Paper» de la Commission des communautés européennes intitulé: «Together for Health: a Strategic Approach for the EU 2008-2013», les principes de base et les objectifs parlent beaucoup de prévention, de promotion de santé par des programmes de détections des risques, des innovations dans la prévention et de l'amélioration des connaissances sur la santé (health literacy). Toutes ces idées sont également les nôtres, ce qui montre que nos idées et projets vont dans la même direction que ceux généralement indiqués par les hommes et femmes responsables des grandes orientations politiques en Europe.

Dr Marc Keipes | ZithaGesondheetsZentrum

SOMMAIRE

RAUCHVERBOT IM ÖFFENTLICHEN DIENST	2
SCHWEINEHUND	2
TESTOSTERONE	3
MALADIES CARDIO- VASCULAIRES	3
LES RECETTES DU DR KNOCK	4

DIABETE - TESTEZ VOTRE RISQUE

(Lindström et al. Finnish Diabetes Association)

Veillez répondre aux 8 questions suivantes

1. Quel âge avez-vous?

moins de 45 ans	0 points
entre 45 et 54 ans	2 points
entre 55 et 64 ans	3 points
plus de 65 ans	4 points

2. Quel est votre indice de masse corporelle (BMI*)

moins de 25 kg/m ²	0 points
entre 25 et 30 kg/m ²	1 points
plus de 30 kg/m ²	3 points

3. Quel est votre tour de taille?

hommes	femmes	
moins de 94 cm	moins de 80 cm	0 points
94 - 102 cm	80 - 88 cm	3 points
plus de 102 cm	plus de 88 cm	4 points

4. Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour (au travail ou durant vos loisirs) ?

oui	0 points	non	2 points
-----	----------	-----	----------

5. Mangez-vous des légumes et des fruits tous les jours?

oui	0 points
non	1 points

6. Consommez-vous des médicaments contre l'hypertension

non	0 points
oui	2 points

7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé?

non	0 points
oui	5 points

8. Un membre de votre famille proche est-il atteint de diabète?

non	0 points
oui	3 points

(un grand-parent, une tante, un oncle, un cousin)

oui	5 points
-----	----------

(un parent, un frère, une soeur ou un enfant)

*BMI = poids (kg) / taille (m)²

Additionnez le total des points pour calculer votre risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 ans.

Points:

< 7	risque très faible	1 personne sur 100
7-11	risque faible	1 personne sur 25
12-14	risque modéré	1 personne sur 6

Si vous avez plus de 15 points, veuillez en parler avec votre médecin!

15-20	risque élevé	1 personne sur 3
>20	risque très élevé	1 personne sur 2



Association Luxembourgeoise du Diabète
143, rue de Mühlenbach Tél: 48 53 61
L-2168 Luxembourg-Eich Fax: 26 123 748
www.ald.lu diabete@pt.lu

RAUCHVERBOT IM ÖFFENTLICHEN DIENST



Seit dem 1. Januar 2008 gilt ein Rauchverbot im Inneren aller Gebäude des Staates, der Gemeinden und öffentlichen Institutionen. Davon sind auch alle Gebäude und Einrichtungen betroffen, die unter das abgeänderte Gesetz vom 19. März 1988 bezüglich der Sicherheit in Staats-Verwaltungen fallen sowie – Dienststellen, in öffentlichen Einrichtungen und in Schulen. Dabei geht es vor allem um Abteilungen der Ministerien, Verwaltungs- und Dienststellen des Staates und Gerichtsstellen. Der Leiter einer Verwaltung und /oder der Gemeinde- bzw. der Schöffenrat können die Erlaubnis erteilen, einen speziellen Raum für Raucher einzurichten. Dieser muss bestimmte Voraussetzungen (festgelegt in einer ministeriellen Verordnung) erfüllen.

Auf der Seite www.info-tabac.lu finden Sie eine Fülle von Informationen zum Thema „Tabak“ (Gesetzgebung, Rauchstopp, häufig verbreitete Meinungen, Statistiken für Luxemburg, etc.). Außerdem: Veröffentlichungen und Informationen der Fondation Luxembourgeoise contre le Cancer (Broschüren, Plakate, Spots, etc.).

WIE BEKÄMPFT MAN DEN SCHWEINEHUND?

Sportlicher, gesünder, aktiver leben – das sind die guten Vorsätze, allerdings das Durchhalten ist schwer.

Aus einer Studie geht hervor dass bis zu 80 Prozent der Deutschen mehr Sport treiben wollen. Doch nur 15 Prozent schaffen es, pro Woche wenigstens eine Stunde zu trainieren. Mehr als 30 Prozent wollen mindestens fünf Kilo abnehmen. 82 Prozent davon haben erfolglose Diäten hinter sich.

Wie soll man vorgehen um sich zu bessern!

Acht bis zehn Wochen dauert es, bis man aus einem ersten Vorsatz eine zuverlässige Gewohnheit etabliert. Das heißt: Man kann sich eine gute Gewohnheit gezielt antrainieren und eine Schlechte verlernen.

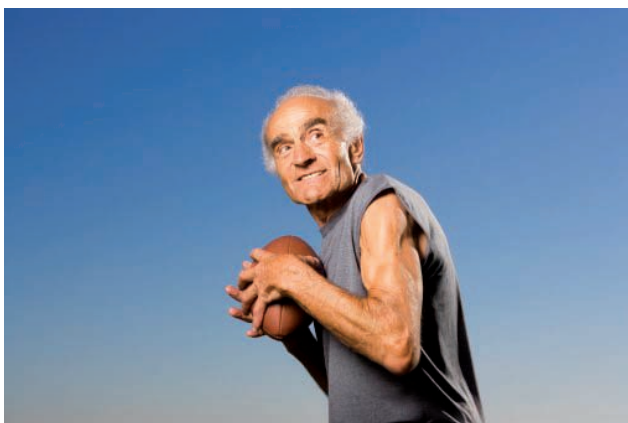
Während dieser Zeitspanne muss man sich motivieren. Danach hat sich die Gewohnheit im Unterbewusstsein fest verankert und gehört zum täglichen Leben.

Egal - ob man gesundes Verhalten fest in den Alltag integrieren möchte (z. B. dreimal pro Woche joggen, statt den Aufzug die Treppe nehmen, eine Stunde früher ins Bett gehen), oder, ob man Schlechtes loswerden möchte (z. B. Süßigkeiten, Zigaretten, regelmäßig Alkohol) – man muss es schaffen, 2 Monate durchzuhalten, bis der neue Lebensstil selbstverständlich geworden ist.

Bitte, nicht ALLE Probleme gleichzeitig angehen wie: abnehmen wollen, sportlicher werden und mit der Zigarette aufhören am selben Tag! Man soll sich ein Ziel nach dem anderen setzen, so motivieren die Zwischenerfolge für das nächste Ziel. Weiteres mehr im nächsten Health Matters.

UN SUPPLÉMENT DE TESTOSTÉRONE POURRAIT ÊTRE BÉNÉFIQUE AUX HOMMES ÂGÉS

Dans une étude publiée récemment l'utilité de prise de testostérone a été examinée durant six mois chez des hommes âgés en moyenne de 67 ans. Sur presque 700 hommes examinés, 200 avaient des valeurs de testostérone dans le quart inférieur à la norme pour leur âge. Ils furent séparés en 2 groupes. Une moitié prenait chaque jour des tablettes de testostérone et l'autre moitié prenait un placebo.



Après six mois, il est apparu que les patients ayant reçu de la testostérone présentaient des modifications de leurs caractéristiques corporelles. La masse musculaire avait augmentée et la masse grasse avait baissé. Il n'y a pas eu de complications au niveau prostatique. Un questionnaire évaluant la qualité de vie axé sur les déficiences hormonales s'était amélioré.

Mais malheureusement le « bon » (HDL-) Cholestérol a été réduit et le risque de syndrome métabolique (association d'obésité de forme masculine, d'hypertension artérielle, de diabète, ...) a augmenté. D'autres études ont montré un bénéfice sur le diabète ce qui est contradictoire. Des explorations futures seront sûrement nécessaires.

Cette étude randomisée en double aveugle est la plus importante jamais menée sur les effets de la testostérone sur les hommes. Les chercheurs concluent que la testostérone serait utile pour lutter contre certains effets du vieillissement chez des hommes avec des taux de testostérone sanguin bas.

Effect of Testosterone Supplementation on Functional Mobility, Cognition, and Other Parameters in Older Men: A Randomized Controlled Trial. M. H. Emmelot-Vonk et al. JAMA. 2008;299(1):39-52

DE NOUVELLES PREUVES POUR LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

La prévention de la cardiopathie ischémique et de l'accident vasculaire cérébral passe-t-elle par un régime riche en fruits et légumes?

La fameuse «Nurses' Health Study» a déjà apporté de nombreux enseignements jusque là, mais continue encore à nous surprendre. Récemment elle a fait une corrélation entre les schémas alimentaires et les paramètres cardiovasculaires chez 88.517 femmes. L'âge des femmes était compris entre 34 et 59 ans en 1980, lorsqu'elles ont commencé à remplir des questionnaires de fréquences et de compositions alimentaires.

Il était initialement supposé que l'adhésion au régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pouvait nettement réduire la pression systolique et la pression diastolique chez les patients hypertendus. Pourtant, l'impact à long terme d'un régime de style DASH sur les paramètres cardiovasculaires n'était pas clair.

Pendant 24 ans de suivi, chaque femme a complété sept questionnaires. Un score a été assigné pour déterminer le degré d'observance au régime DASH.

Après ajustement pour les facteurs de risque cardiovasculaire connus, une augmentation de l'adhésion à un régime du genre DASH diminue significativement le risque de cardiopathie ischémique ($p < 0,001$ pour la tendance).

Une augmentation de l'adhésion au régime DASH réduit également le risque d'AVC.

Les auteurs concluent en ces termes: «Comme il se pourrait qu'une étude clinique randomisée de l'effet du régime DASH sur les paramètres cardiovasculaires ne soit pas faisable, notre étude apporte, à notre connaissance, les données les plus solides à ce jour concernant les bénéfices à long terme du régime DASH en prévention primaire des maladies cardiovasculaires chez des sujets en bonne santé.»

Adherence to a DASH-Style Diet and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke in Women. T. T. Fung, et al. Arch Intern Med. 2008;168(7):713-720



LES RECETTES DU DR KNOCK

MOUSSAKA DE DINDE

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes
6 grosses aubergines
1 oignon haché
1 kg de filet de dinde en morceaux
1/2 tasse à thé de vin blanc
1/2 tasse à thé d'huile d'olive
2 tomates mûres
persil, sel, poivre
Pour la béchamel
40 g de farine
50 g de beurre
1/2 L de lait chaud
100 g de gruyère

PRÉPARATION (30 minutes)

Préparation de la recette de Moussaka de dinde : · Enveloppez les aubergines dans du papier d'aluminium et faites les cuire à four moyen jusqu'à ce qu'elles ramollissent. · Faites chauffer l'huile et faites revenir l'oignon avec les morceaux de filet de dinde. Ajoutez le vin, les tomates épluchées et concassées, le persil, le sel, le poivre et laissez mijoter pendant 15 minutes. · Dans un plat, disposez la moitié des aubergines, couvrez-les du mélange viande de dinde, oignon, tomates puis répartissez dessus le reste des aubergines coupées en tranches et salez · Confectionnez la béchamel : faites fondre le beurre, y incorporez la farine afin de confectionner une pâte lisse. Quand elle commence à laisser des traces blanches dans votre casserole ajoutez



le lait progressivement tout en remuant pour ne pas créer de grumeaux. Laissez épaissir avant de rajouter encore un peu de lait tout en tournant. Salez, poivrez. Laissez réduire jusqu'à la consistance désirée. · Répartissez uniformément la béchamel puis le gruyère sur la Moussaka. · Faites cuire à 180 degrés pendant 30 à 40 minutes. En fonction du résultat « esthétique » on peut finir avec 5min de four à position gril pour bien dorer le gruyère.

COMMENTAIRES

Les avantages de cette recette sont dans la réduction en graisses saturés du à l'utilisation de la viande de dinde à la place de l'agneau. Par ailleurs les aubergines ne sont pas aussi « grasses » ramollies au four que grillés à l'huile d'olive à la poêle. De plus elle est plus pauvre en féculent car dans la recette traditionnelle il y a des pommes de terre alors qu'ici il n'y a que le peu de féculents de la béchamel.

TRUCS ET ASTUCES

Pour plus de saveur méditerranéenne rajoutez une (ou plus selon goût) gousse d'ail, des herbes de Provinces.

Bonne santé et bon appétit!

NOUVEAU PROGRAMME DE VACCINATION (HPV)

Le premier mars 2008 a débuté le programme de vaccination des jeunes filles contre le Human Papilloma Virus (HPV). Ce virus est très répandu et contagieux et est responsable de la quasi-totalité des cancers du col de l'utérus. Les cancers du col utérin sont liés à la persistance de certains types de HPV dans les cellules du col. Au Luxembourg le programme s'adresse aux filles âgées de 12

à 18 ans. Les jeunes filles recevront à l'échéance de leur 12ième anniversaire une invitation personnelle à se faire vacciner. Les adolescentes entre leurs 13ième et 18ième anniversaire pourront bénéficier également de cette vaccination dans le cadre d'un programme de rattrapage, mais ne recevront pas d'invitation personnalisée.

IMPRESSUM

Herausgeber: ZithaGesondheetsZentrum | 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

Plus de détails:
http://www.dmp.public.lu/actualites/2008/02/vacc_hpv/index.html