

# Health Bells

Novembre 2024

Meng Gesundheit an ech

EMOTIONEN UND PRODUKTIVITÄT

## Auf Spurensuche im Gehirn

Die Wissenschaftlerin und Autorin  
Mithu Storoni über Stress,  
Ernährung und ihre  
Erfahrungen mit Netflix

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN ET SANTÉ SERVICES S.A.

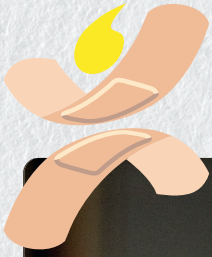
## Soigner par l'Assiette

Un entretien avec Vinciane Hammer,  
responsable diététique, coordinatrice  
production hospitalière chez Santé Services,  
et Brigitte Trommer, diététicienne,  
responsable des services diététique  
et orthophonie aux Hôpitaux  
Robert Schuman

BOÎTE À OUTILS

## Chronische Schmerzen und deren Behandlung





# verbandskëscht

Hëllef a Fleeg doheem – 24/7

*Well just doheem,  
ass wierklech doheem.*



moskito.lu

Kuckt hei onse Video



Wann Dir no engem Accident manner autonom sidd a Fleeg braucht, ënnerstëtze mir lech esou laang wéi néideg, fir datt Dir doheem bleiwe kënt bis datt Dir erëm gesond sidd.

[www.vbk.lu](http://www.vbk.lu)

Kontaktéiert ons um



**28 30**

[info@vbk.lu](mailto:info@vbk.lu)

Fir lech do  
**24h/24**  
**7j/7**



**Marc Glesener**

Rédacteur responsable  
Administrateur délégué Santé Services S.A.

## Vivre plus longtemps et en meilleure santé

**Q**ue faire pour vivre mieux, plus longtemps et en meilleure santé ? Tout le monde s'est certainement posé cette question au moins une fois. Dan Buettner du magazine National Geographic s'est penché sur ce point et a présenté ses conclusions dans une série Netflix : « Secrets of the Blue Zones ». C'est une série qui vaut la peine d'être vue. Une collaboratrice du projet, d'origine luxembourgeoise, s'exprime dans ce numéro.

Ce sont les questions de nutrition qui sont au centre de « Health Bells ». Des experts prennent position, expliquent et donnent des conseils en la matière pour que chacun puisse créer sa propre petite « Blue Zone ».

Comme toujours, ce numéro est complété par des articles sur l'innovation médicale, des conseils pratiques et des actualités intéressantes sur la santé.

*Nous vous souhaitons une bonne lecture.*

## Länger und gesünder leben

**W**as tun, um besser, länger und gesünder zu leben? Diese Frage hat sich bestimmt jeder einmal gestellt. Diesem Punkt ist Dan Buettner vom Magazin National Geographic auf den Grund gegangen und hat seine Erkenntnisse in einer sehenswerten Netflix-Serie „Secrets of the Blue Zones“ festgehalten. Eine Mitarbeiterin am Projekt, mit luxemburgischem Bezug, kommt in dieser Ausgabe zu Wort.

Diesmal stehen in „Health Bells“ Ernährungsfragen im Mittelpunkt. Experten beziehen Stellung, erklären und geben Tipps, wie jeder seine eigene kleine „Blue Zone“ schaffen kann.

Abgerundet wird die Ausgabe wie immer durch Beiträge über medizinische Innovation und interessante News in Sachen Gesundheit.

*Wir wünschen Ihnen, wie immer, eine gute und informative Lektüre.*

**SANTÉ**

Actualités..... 04-05



**DOSSIER THÉMATIQUE**

Diététique..... 06-20



**DIÉTÉTIQUE**

Soigner par l'Assiette  
..... 16-20

**UN PRODUIT - UNE RECETTE**

L'huile d'olive..... 22-23



**MÉDICAL NEWS**

Jaune comme du plasma,  
important comme du sang /  
Îles de Paix Luxembourg /  
Les Hôpitaux Robert Schuman  
se dotent d'un microscope  
3D / Le diagnostic sanguin  
du cancer du poumon  
..... 25-26

**INFOS**

Urgences et Agenda..... 28-30

# 100% news

LE SAVIEZ-VOUS?



## FONDATION HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN Nouveau site internet

Après plusieurs mois de travail collaboratif avec l'agence Binsfeld, nous sommes heureux de vous annoncer que le nouveau site web de la Fondation Hôpitaux Robert Schuman (FHRS) est désormais en ligne.

Pour mieux répondre aux besoins des usagers, la Fondation Hôpitaux Robert Schuman a repensé sa présence internet en développant un nouveau site internet [www.fhrs.lu](http://www.fhrs.lu) qui présente en profondeur son activité, ses différentes missions, les différents projets en cours financés par la FHRS, mais comprend également une plateforme intégrée rendant plus faciles les donations.

Ce nouveau site se veut plus convivial, responsive, plus moderne, mais surtout plus pratique. Il a été créé pour répondre simplement et directement aux besoins d'informations des donateurs et usagers.



SANTÉ MENTALE

## Internet et Co rendent-ils vraiment malade ?



Un projet commun du Service National de Psychiatrie Juvenile, d'Atert-Lycée et de l'ALIA.

Le projet « Médias et santé mentale » est une initiative conjointe du Service National de Psychiatrie Juvenile (SNPJ), de l'Atert-Lycée Rédange et de l'Autorité luxembourgeoise indépendante de l'audiovisuel (ALIA), lancée à la rentrée 2024/25 et se terminant par un débat public en début d'année prochaine.

Il commence par une analyse de la consommation médiatique des élèves des classes 3GPS (26 élèves) et 2CLDG (28 élèves), modérée par leurs enseignants. Les résultats seront ensuite examinés avec des experts des médias, des juristes et des professionnels de la santé.

La clôture du projet se fera par une table ronde publique à l'Atert-Lycée, visant à discuter des conclusions avec des experts et des représentants politiques et sociaux.



PATIENT PARTENAIRE

## Célébration du dixième anniversaire de la loi relative aux droits et obligations du patient

Le dixième anniversaire de la loi du 24 juillet 2014 relative aux droits et obligations du patient sera fêté l'après-midi du 11 décembre 2024, en amont de la Journée Nationale du Patient Partenaire à l'occasion d'un colloque ayant lieu au European Convention Center.

### 12/12/2024 : 3<sup>E</sup> ÉDITION DE LA JOURNÉE NATIONALE DU PATIENT PARTENAIRE

La discussion entre acteurs du système de santé sera continuée le lendemain 12 décembre à la 3<sup>e</sup> édition de la Journée Nationale du Patient Partenaire (JNPP). La JNPP est une journée de réflexion et de co-construction du partenariat entre patients et prestataires, qui est au cœur de la loi relative aux droits et obligations du patient.

Inscription gratuite requise.  
Pour plus d'informations :  
[mediateursante.public.lu](http://mediateursante.public.lu)



## COMITÉ DES PATIENTS PARTENAIRES Devenez partenaire des Hôpitaux Robert Schuman !

Vous êtes patient(e)s ou proches aidants et vous êtes intéressé(e)s par le comité de partenariat ?

Vous souhaitez faire part de votre expérience aux HRS ?

Vous voulez participer à des rencontres et des moments d'échanges avec des professionnels de la santé ?

Vous avez des idées innovantes pour améliorer la qualité des soins ou des services ?

Vous êtes majeur et disponible ?

**Rejoignez-nous** : vous pouvez postuler directement via ce code QR



Précisez-nous vos coordonnées, votre motivation, votre dernière expérience aux HRS ainsi que vos disponibilités. Nous vous contacterons par téléphone le plus rapidement possible.

LUXEMBOURG INSTITUTE OF HEALTH (LIH)

## L'IA ouvre de nouvelles pistes pour des soins personnalisés du diabète de type 1



En analysant de vastes quantités de données avec l'intelligence artificielle (IA), des scientifiques du Luxembourg Institute of Health (LIH) ont pu créer une image plus détaillée de la façon dont les niveaux de glycémie fluctuent chez les personnes atteintes du diabète de type 1 (DT1). Ils ont ainsi iden-

tifié sept profils distincts de glycémie, soulignant la complexité de la maladie et ouvrant la voie à des traitements personnalisés. Les chercheurs ont développé un outil en ligne qui permet aux professionnels de santé d'identifier facilement le profil glycémique d'un patient et de recommander le traitement le plus adapté.

« C'est un changement de paradigme pour les personnes atteintes de DT1 », déclare le docteur Guy Fagherazzi du LIH. « Nous pouvons désormais adapter les traitements au profil glycémique unique de chaque personne, ce qui pourrait améliorer considérablement la vie de millions de personnes. »

JOURNÉE DE PRÉVENTION

## Les HRS sensibilisent sur la prévention de la violence au travail



Le 11 octobre dernier a eu lieu la 6<sup>ème</sup> édition de la journée de prévention de la violence au travail aux Hôpitaux Robert Schuman sur le thème « La salutogenèse au travail : une approche holistique du bien-être et de l'efficacité ? ». D'éminents experts ont présenté cette approche, notamment le docteur Liron Pepshi pour qui la salutogenèse joue un rôle central en soutenant la santé et le bien-être par la promotion du potentiel de développement personnel.

Dorothee Schneider, directrice des Ressources Humaines à la Croix-Rouge Luxembourgeoise, a exploré le thème de « s'aimer pour pouvoir aider », soulignant l'importance de l'amour de soi comme fondement pour mieux aider les autres. Elle a mis en avant comment la confiance

et l'estime de soi influencent nos relations et notre bien-être, affirmant qu'apprendre à se connaître, à s'accepter et à se respecter permet de s'épanouir et de contribuer positivement aux autres.

Puis, en tant que spécialiste en psychiatrie et psychothérapie, notamment dans le domaine de la réhabilitation des addictions, le docteur Liron Pepshi croit fermement que pour obtenir un traitement réussi, il est crucial d'adopter une approche multidisciplinaire du patient. Il s'est efforcé de développer des méthodes thérapeutiques novatrices qui ne se focalisent pas uniquement sur les symptômes, mais qui mettent également en valeur les forces et les ressources individuelles de chaque patient. Selon lui, la salutogenèse est essentielle, car elle favorise la santé et le bien-être en soutenant le potentiel de développement personnel.

La journée a continué sur le concept de prendre soin de soi pour prendre soin d'autrui avec des ateliers « soul cooking ». Les participants se sont lancés dans des ateliers de pâtisserie où chacun a pu laisser libre cours à sa créativité sous l'œil du chef cuisinier. Parallèlement, un espace dédié à la confection de mocktails s'est ouvert sous les conseils d'un bartender.

Bonne humeur et échanges ont rythmé l'après-midi, laissant des souvenirs gourmands et des recettes à emporter chez soi.

## OPÉRATION DE DÉPISTAGE Le Bus du Cœur des Femmes a fait halte à Luxembourg



En trois ans, le Bus du Cœur des Femmes est devenu l'opération de dépistage des maladies cardio-vasculaires la plus vaste pour les femmes en France.

Plus de 12.000 femmes ont bénéficié de ce service gratuit. Après une pause estivale, le bus a repris la route pour huit étapes, dont une à Luxembourg du 23 au 25 octobre. Il cible les femmes vulnérables, souvent sous-dépistées et mal informées. Équipé pour un dépistage en sept étapes, il vise à réduire la mortalité liée aux maladies cardio-vasculaires, qui touchent encore 25.000 femmes par jour dans le monde.

EMOTIONEN UND PRODUKTIVITÄT

# Auf Spurensuche im Gehirn

Die Wissenschaftlerin und Autorin Mithu Storoni über Stress, Ernährung und ihre Erfahrungen mit Netflix

VON MARC GLESENER

„Stressproof“ und „Hyperefficient“, so heißen die beiden erfolgreichen Bücher der Wissenschaftlerin Mithu Storoni. Mithu Storoni, MD PhD, ist Autorin, Ärztin und Forscherin. Sie schloss ihr Medizinstudium an der Universität Cambridge ab und absolvierte eine Ausbildung in Augenheilkunde, bevor sie am „National Hospital of Neurology and Neurosurgery“ in London forschte, wo sie als „Clinical Research Fellow“ tätig war. Eines der Themengebiete Storonis ist der chronische Stress und dessen Auswirkung auf die Netzwerke des Gehirns, also auf Motivation, Emotionen und Produktivität.

Das Gehirn ist sozusagen die Passion der Ärztin, deren Partner aus Luxemburg stammt, gelernter Mathematiker ist und in der Finanzbranche arbeitet. „Ich bin regelmäßig in Luxemburg und habe dort Familie und Freunde“, so die sympathische Wissenschaftlerin, die nicht zuletzt auch durch ihre Gastauftritte in der Netflix-Serie „Live to 100: Secrets of the Blue Zones“ auf internationaler Ebene einem breiten Publikum bekannt wurde.

## Mithu Storoni, ist für Sie als Expertein ein stressfreies Leben eine Illusion? Können wir überhaupt ohne Stress leben?

Wenn wir davon sprechen, dass Stress schädlich ist, meinen wir damit chronischen Stress, nicht akuten Stress. Diese Differenzierung ist wesentlich. Alltäglicher Stress, wie jeder ihn kennt, ist an sich nicht schädlich. Vorausgesetzt natürlich, dass wir uns von ihm erholen.

Von chronischem Stress spricht man, wenn man nach einer stressigen Erfahrung nicht wieder zur Ruhe findet,

„Es ging bei diesen Reportagen darum, Faktoren zu ergründen, die über Generationen hinaus Leben und Gesundheit beeinflussen.“

In dieser Serie wird über Spots berichtet, die aufgrund ihrer sozialen und/oder geografischen Besonderheiten dazu führen, dass Menschen dort gesünder bleiben und länger leben. „Eine besonders interessante Erfahrung für mich. Es ging bei diesen Reportagen darum, Faktoren zu ergründen, die über Generationen hinaus Leben und Gesundheit beeinflussen. Eine faszinierende Initiative, die unter anderen in Bergdörfer Sardiniens und auf griechische Inseln führte“, so Storoni.

In der erfolgreichen von Dan Buettner („National Geographic Fellow &

wenn der Stress bleibt und zu einer permanenten Belastung wird.

Es wird vermutet, dass chronischer Stress eine Rolle bei der weltweit steigenden Belastung durch Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und auch Depressionen spielt. Bestätigende Beobachtungen aus Tierversuchen und ersten Studien am Menschen legen nahe, dass chronischer Stress sogar die Struktur des Gehirns verändern kann.

Dazu ein Beispiel, auf die Arbeitswelt bezogen: In der ersten Studie dieser Art



Explorer“) präsentierten Serie wird unter anderem auch die Art und Weise analysiert, wie sich Menschen ernähren. Die Reportagen aus dem mediterranen Raum haben hier ganz interessante Beispiele geliefert, die untermauern, dass regionaler Anbau und Produkte die Gesundheit im positiven Sinne beeinflussen.

Ausgehend von den Erkenntnissen der Serie über die blauen Zonen und basierend auf den Kernaussagen ihres Buches über Stress haben wir ein kurzes Interview mit Mithu Storoni geführt (siehe Kasten).

haben Ivanka Savic und ihre Kollegen vom schwedischen Karolinska-Institut und der Universität Stockholm vor kurzem die Gehirne von Menschen, die unter arbeitsbedingtem chronischem Stress leiden, mit denen von gesunden, weniger gestressten Personen mittels struktureller Magnetresonanztomografie verglichen. Sie fanden einen Unterschied in den Regionen, die bei der Aufmerksamkeitszuweisung, der Entscheidungsfindung, dem Gedächtnis und der Emotionsverarbei-



**Mithu Storoni**

MD PhD, Autorin, Ärztin und Forscherin



FOTO : DAVID WELSH

tung aktiv sind. Bei den gestressten Probanden schien der präfrontale Kortex dünner, die Amygdala dicker und der Nucleus caudatus kleiner zu sein. Die Ausdünnung des präfrontalen Kortex korrelierte mit einer schlechteren Emotionsregulation. Ein dreimonatiges Stress-Rehabilitationsprogramm kehrte die Ausdünnung des präfrontalen Kortex um.

Um auf Ihre Frage zurückzukommen: Ja, ein Leben ohne chronischen Stress ist möglich und sogar wichtig für die Gesundheit.

**„Ja, ein Leben ohne chronischen Stress ist möglich und sogar wichtig für die Gesundheit.“**

#### **Muss man sein Leben denn völlig umgestalten, um frei von chronischem Stress zu leben?**

Chronischer Stress kann durch Änderungen des Lebensstils reduziert werden, die keine vollständige Umstellung erfordern. Genügend Schlaf und Bewegung, ausreichend Erholung nach intensiven Herausforderungen und eine gute Ernährung sind einige der Dinge, die hilfreich sind.

#### **Die Ernährung hat also einen Einfluss auf Stress und Leistung? Wie soll ein Ernährungsplan gegen Stress aussehen?**

Ihr Gehirn löst eine Stressreaktion aus, wenn es die Message erhält, dass man alle Ressourcen benötigt, um eine Auf-

gabe zu meistern. Diese Reaktion hat unter anderem mit Entzündungen und der Glukoseregulierung zu tun: Bei akutem Stress werden Entzündungen ausgelöst und der Blutzuckerspiegel steigt an; damit das Gehirn genügend Energie hat.

Chronischer Stress kann mit erhöhten Entzündungsmarkern und einer Dysregulation des Stoffwechsels einhergehen. Es besteht auch ein Zusammenhang zwischen Stress und dem Reizdarmsyndrom (IBS). Menschen, die in der Vergangenheit starkem Stress ausgesetzt waren, haben ein höheres Risiko, ein Reizdarmsyndrom zu entwickeln. Es wird angenommen, dass diese Verbindung über die Darm-Hirn-Achse besteht. Die Behandlung des Reizdarmsyndroms kann zwar schwierig sein, aber einige Ansätze, die sich als wirksam erwiesen haben, umfassen u. a. eine FODMAP-arme Diät. FODMAP steht für fermentierbare Oligo-, Di-, Mono-saccharide und Polyole. Im Grunde handelt es sich um unterschiedliche Gruppen von Kohlenhydraten, die in vielen Lebensmitteln enthalten sind. Die Low FODMAP-Ernährung ist eine gute Möglichkeit, um z. B. Reizdarm-



# ZithaServices

1er réseau d'aide et de soins à domicile au Luxembourg certifié  
Great Place To Work®

## Une société où il fait bon travailler...

Pour les employé(e)s, c'est une société dans laquelle ils/elles font confiance à leur direction, se sentent fiers de ce qu'ils font et estiment les collègues avec lesquels ils collaborent.

Pour la structure et le management, c'est une société dans laquelle les objectifs fixés sont atteints, avec des collaborateurs/trices qui donnent le meilleur d'eux-mêmes et qui agissent ensemble comme une équipe ou une famille, le tout dans un esprit de confiance.

**ZithaServices** est une société faisant partie du Groupe **Zitha**, notoire dans de nombreux domaines de la Santé par son expertise psycho-médico-sociale axée autour d'une approche interdisciplinaire en matière préventive, réhabilitative, thérapeutique et palliative.

Les activités principales de ZithaServices sont **ZithaMobil**, **ZithaFoyers**, **ZithaAktiv** et **ZithaKiné**.

Les services **ZithaAktiv** et **ZithaKiné** proposent des programmes activants et préventifs à toutes les personnes qui souhaitent améliorer leur condition physique et renforcer leurs capacités cognitives. Les thérapeutes (psychologues, ergo- et kinésithérapeutes) mettent l'accent surtout sur la prévention de la santé basée sur des bilans individualisés avec des démarches diagnostiques et thérapeutiques professionnelles. Les soins et l'encadrement spécifiques sont personnalisés et définis en fonction des besoins des patients.

Le service **ZithaMobil** offre aux patients de tout âge des soins à domicile. L'expérience confirmée des infirmiers en soins à domicile permet de traiter à domicile les pathologies chroniques telles le diabète, l'insuffisance cardiaque, la bronchite chronique, les séquelles d'accident vasculaire cérébral et la démence. Les équipes mobiles d'aides-soignants et d'infirmiers diplômés travaillent en concertation avec les ergo- et kinésithérapeutes pour assister au mieux les personnes dépendantes, gravement malades, à leur lieu de vie.

Les **foyers de jour Zitha** accueillent les seniors dans un cadre agréable et convivial. Véritable aide au maintien à domicile, ils offrent une large étendue de services, des repas variés et équilibrés ainsi que la possibilité de conserver une vie sociale stimulante au travers d'échanges entre participants et d'activités récréatives ou culturelles.

Great  
Place  
To  
Work®

Certifiée

OCT 2024-OCT 2025

LUX

TM



### ZithaMobil

Innovatiivt Netzwiwerk vun  
Hëllef a Fleeg Doheem  
mat Fërderung vun  
der Selbstännegkeet an  
der Mobilitéit



### ZithaFoyers

Fir eelere Leit  
d'Méiglechkeet ze ginn  
Doheem wunnen  
ze bleiwen,  
proposéieren Dagesfoyere  
sozial Aktivitéiten, Fleeg an  
Ënnerstëtzung



### ZithaAktiv

Zentrum fir Gediechtnes  
a Mobilitéit mat  
personaliséierter Berodung,  
präventivem Training,  
Diagnosen a professioneller  
Therapie



### ZithaKiné

Individuell Servicer fir  
Patiente mat funktionelle  
Behënnerungen,  
déi Rehabilitatioun  
oder präventiv Betreuung  
brauchen



ZithaMobil - Tel.: 40 144 2280 - [zithamobil@zitha.lu](mailto:zithamobil@zitha.lu)  
[www.zithamobil.lu](http://www.zithamobil.lu) - [www.zithafoyers.lu](http://www.zithafoyers.lu) - [www.zithaaktiv.lu](http://www.zithaaktiv.lu) - [www.zithakine.lu](http://www.zithakine.lu)

zitha 

Symptome zu lindern. Low-FODMAP-Lebensmittel sind solche, die weniger FODMAP enthalten und somit leicht verdaulich sind.

### Was machen wir mit unserer Ernährung falsch?

Es ist ratsam, ultraverarbeitete Lebensmittel (UPF) so weit wie möglich zu vermeiden. UPF werden mit dem Risiko von Angstzuständen, Depressionen und psychischen Problemen im Allgemeinen in Verbindung gebracht. Unsere Ernährungsgewohnheiten verändern die im Verdauungstrakt lebenden Mikroorganismen, und diese Mikroorganismen

können über den Austausch mit Immunzellen und anderen Wegen beeinflussen, wie der Geist auf Stress reagiert.

Es gibt einige Hinweise darauf, dass die Modulation der Darmmikrobiota durch bestimmte Lebensmittel oder die Einnahme von Probiotika zur Verringerung von Angstsymptomen beitragen kann.

In einer Studie mit Badmintonspielern beispielsweise verringerte die Einnahme eines probiotischen Getränks nach sechs Wochen die Angst- und Stresswerte. Eine aktuelle Übersicht über klinische Studien, die zwischen 2014 und 2023

durchgeführt wurden, ergab, dass die Einnahme von Probiotika in den meisten Fällen zur Verbesserung der Symptome von Angst und Depression beitrug.

### Worauf müssen wir besonders achten, um besser leben zu können?

Das sind die bekannten und grundlegenden Faktoren des Lebensstils: Schlaf, Bewegung, Ernährung. Diese drei Faktoren beeinflussen die Leistungsfähigkeit und die Kapazitäten des Menschen im Umgang mit Stress.

#### NOVA-SYSTEM

## Was sind verarbeitete und ultraverarbeitete Lebensmittel?

Das Konzept der „ultra-verarbeiteten Lebensmittel“ stammt aus der brasilianischen Forschung, die verschiedene Grade der Lebensmittelverarbeitung in der Lebensmittelindustrie nach einem System klassifiziert, das als NOVA-System bekannt ist.

Ultrahochverarbeitete Lebensmittel sind im Allgemeinen Lebensmittel, die so hergestellt wurden, dass sie eine hohe Energiedichte aufweisen, billig sind und sich leicht zubereiten und lagern lassen. Ultrahochverarbeitete Lebensmittel haben zwar eine hohe Energiedichte, sind aber in der Regel nährstoffarm. Sie enthalten oft Konservierungsmittel, Emulgatoren und Zusatzstoffe, die ihre Schmeckhaftigkeit, Attraktivität für den Verbraucher, einfache Herstellung und Haltbarkeit erhöhen.

Durch die Verarbeitung wird ein Lebensmittel gegenüber seinem natürlichen Zustand verändert. Verarbeitete Lebensmittel werden im Wesentlichen durch Zugabe von Salz, Öl, Zucker oder anderen Stoffen hergestellt. Beispiele hierfür sind Fisch- oder Gemüsekonserven, Obst in Sirup und frisch gebackenes Brot. Die meisten verarbeiteten Lebensmittel bestehen aus zwei oder drei Zutaten.

Ultrahochverarbeitete Lebensmittel bestehen größtenteils aus Substanzen, die aus Lebensmitteln extrahiert



**„Zu den unverarbeiteten oder minimal verarbeiteten Lebensmitteln gehören Karotten, Äpfel, rohes Hühnerfleisch, Melone und rohe, ungesalzene Nüsse.“**

wurden, wie Fette, Stärke, Zuckerzusätze und gehärtete Fette. Sie können auch Zusatzstoffe wie künstliche Farb- und Aromastoffe oder Stabilisatoren enthalten. Unverarbeitete oder minimal verarbeitete

Lebensmittel sind Vollwertkost, bei der die Vitamine und Nährstoffe noch intakt sind. Die Lebensmittel befinden sich in ihrem natürlichen (oder nahezu natürlichen) Zustand. Diese Lebensmittel können durch Entfernen ungenießbarer Teile, Trocknen, Zerkleinern, Rösten, Kochen, Einfrieren oder Pasteurisieren minimal verändert werden, um sie für die Lagerung und den sicheren Verzehr geeignet zu machen. Zu den unverarbeiteten oder minimal verarbeiteten Lebensmitteln gehören Karotten, Äpfel, rohes Hühnerfleisch, Melone und rohe, ungesalzene Nüsse.

# Chronische Schmerzen und deren Behandlung

Chronische, primäre Schmerzen stellen ein zentrales Gesundheitsproblem dar. Im Gegensatz zu akuten Schmerzen, die ein „Warnsignal“ für Reizungen oder Entzündungen darstellen, sind die Ursachen für chronische Schmerzen häufig komplex oder gar unbekannt.

VON CATHERINA LAUTWEIN, PSYCHOLOGUE AN DEN HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN



**S**ie sind definiert durch eine Dauer von mehr als sechs Monaten und assoziiert mit zahlreichen, negativen Gesundheitsfolgen wie Depressionen, Angst- und Schlafstörungen. Heutzutage wird u. a. das biopsychosoziale Störungsmodell zugrunde gelegt, welches die Entstehung und die Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen erklären soll.

Im Gegensatz zu einem rein biomedizinischen Ansatz sieht das biopsychosoziale Modell chronische Schmerzen als komplexe Interaktion zwischen biologischen (z. B. Genetik), psychologischen (z. B. frühere Lernerfahrungen) und sozialen (z. B. sozialer Kontext, Kultur) Aspekten an. Doch obwohl der Forschungsstand hinsichtlich des biopsychosozialen Modells stetig erweitert wird und neue Erkenntnisse gewonnen werden, berichten 40% der chronischen Schmerzpatienten, dass sie ihre Behandlung als unzureichend wahrgenommen haben.

Es konnte gezeigt werden, dass sowohl Patienten als auch teilweise das medizinische Fachpersonal einen starken Fokus auf die vermeintlichen körperlichen/biologischen Ursachen legen, die anderen Komponenten jedoch, die durch das biopsychosoziale Modell postuliert werden, außer Acht gelassen werden. Aus Angst, die Schmerzen zu verschlimmern, vermeiden Patienten

**„Doch die Effektivität von Psychoedukation konnte für unterschiedliche Arten von chronischem Schmerz, darunter Rückenschmerzen, Fibromyalgie oder chronische Kopfschmerzen, nachgewiesen werden.“**

oft Bewegung und Aktivität, was jedoch im Sinne eines Teufelskreises zu einer fortschreitenden Unbeweglichkeit beiträgt und letztendlich die chronischen Schmerzen aufrechterhält. Solche falschen, ausschließlich biologischen Konzepte von chronischem Schmerz, auch Schmerzmisskonzepte genannt, können zu der unzureichenden Versorgung von Patienten beitragen und deren Prognose negativ beeinflussen. Diese wiederum finden sich häufig in einer Odyssee zahlreicher Arztbesuche wieder, was in Gefühlen wie Frustration, Hilf- und Machtlosigkeit resultiert.

Psychologische bzw. psychotherapeutische Interventionen, wie die Aufnahme einer Kognitiven Verhaltenstherapie und insbesondere eine individuell

angepasste Psychoedukation zu chronischem Schmerz, kann daher für Patienten hilfreich sein. Eine Psychoedukation ist definiert als systematische, therapeutische Intervention, um Patienten (und deren Familien) über ihr Krankheitsbild aufzuklären und effektive Selbstmanagementstrategien anzustoßen.

Denn hier liegt ein zentrales Problem der Schmerzbehandlung: zahlreiche Patienten glauben nicht daran, dass sie selbst etwas gegen ihre Schmerzen tun können. Doch die Effektivität von Psychoedukation konnte für unterschiedliche Arten von chronischem Schmerz, darunter Rückenschmerzen, Fibromyalgie oder chronische Kopfschmerzen, nachgewiesen werden. Hierbei sollte dennoch berücksichtigt werden, dass das Ziel solcher Interventionen nicht die völlige Schmerzfreiheit ist, aber die Verbesserung der Lebensqualität, des psychischen Wohlbefindens, des sozialen Alltags und der sozialen Einbindung sowie die Erhöhung der allgemeinen Zufriedenheit mit der Schmerzbehandlung.

Somit kann erreicht werden, dass der Patient seine eigene Selbstwirksamkeit erleben und seinen Alltag besser bewältigen kann - auch mit chronischen Schmerzen.

# Le diabète et l'alimentation équilibrée

PAR PATRICIA MARX, DIÉTÉTICIENNE AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN



**Dans le cas du diabète, la diététique a pour but d'appliquer une alimentation équilibrée, variée et normo-calorique, de corriger d'éventuelles erreurs alimentaires.**

**S**i, en plus il y a une surcharge de poids, il s'agit de rééquilibrer l'alimentation et d'entraîner une perte de poids. Les cibles vont être des glycémies correctes, un poids de santé et éviter les complications tardives (ex. au niveau cardiovasculaire).

#### Les vieilles idées reçues :

« Pas de carottes, pas de bananes, pas de pâtes, etc. »

Toutes ces idées sont révolues depuis longtemps. Il n'existe pas de « régime pour diabétique » : La personne qui est atteinte d'un diabète est censée adopter une hygiène de vie saine et adopter dans ce contexte une alimentation équilibrée et variée, associée à une activité physique régulière, adaptée à elle, comme toute autre personne.

#### Les objectifs diététiques vont être de :

- Garder ou rétablir un poids de santé avec l'alimentation saine/équilibrée
- Eduquer afin de faire le bon choix glucidique (quantité et qualité) afin d'avoir des glycémies plus équilibrées

**« Mangez des portions adaptées variées et équilibrées, avec du bon sens et du plaisir. »**

- Eduquer par rapport aux bonnes et mauvaises graisses afin de limiter les facteurs de comorbidité au niveau cardiovasculaire.

Dans notre travail éducatif, nous reprenons bien l'alimentation équilibrée dans son aspect global et nous ciblons particulièrement les glucides, car les différents types de glucides ne font pas monter la glycémie de la même façon. (effet glycémiant)

#### Quantité et qualité

Les glucides sont notre source d'énergie principale. Ils représentent 50-55% de nos besoins énergétiques. Pour un besoin énergétique de 2000kcal/j ceci représente 250-275g de glucides.

#### Le bon choix pour les aliments glucidiques s'oriente de préférence vers :

- Des aliments avec une haute densité nutritionnelle : riche en fibres, miné

raux, oligoéléments : légumes, féculents complets, légumineuses, céréales intégrales et fruits frais

- Des aliments à faible index (charge) glycémique

#### Index glycémique et charge glycémique

L'index glycémique (exprimé en %) décrit l'effet glycémiant d'un aliment comparé à 50g de glucose en quantité équivalente de glucides. Plus l'index est élevé, plus cet aliment aura un effet hyperglycémiant.

Afin de rester réaliste par rapport à la quantité alimentaire ingérée, on parle également de la charge glycémique d'un aliment, qui elle met en relation son index glycémique et la quantité ingérée. Ces notions aident pour expliquer pourquoi un aliment est préférable sous une certaine forme ou préparation, plutôt qu'une autre.

#### Les facteurs qui influencent cet effet glycémiant peuvent être :

##### La cuisson

Dans un aliment glucidique cuit, la digestion de l'amidon sera plus rapide et plus facile. Des flocons d'avoine cuit ont un effet glycémiant plus élevés que les flocons d'avoine crus.

##### La texture

Les aliments glucidiques sous forme liquide ou semi liquide ont un effet hyperglycémiant. Pour une teneur en glucides égale, le jus de pomme est plus glycémiant que la pomme fraîche.

##### La teneur en fibres

Les céréales complètes auront moins d'effets glycémiant que les céréales raffinées.

##### La variété du repas

Un dessert sucré pris en fin de repas aura moins d'effet sur la glycémie que s'il est pris au milieu de la journée.

#### A retenir :

**Mangez des portions adaptées variées et équilibrées, avec du bon sens et du plaisir.**

## ÉQUILIBRE

# Les lipides – une famille de nutriment sous-estimée

Pendant longtemps, les graisses ont été considérées comme des nutriment qui font grossir. Notre corps en a pourtant besoin, tout comme des glucides, des protéines ou des vitamines.

PAR CYNTHIA SCHWEICH, DIÉTÉTICIENNE AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN



fonctionnement du système cardiovasculaire.

- Les oméga-3 sont des précurseurs de substances anti-inflammatoires.
- Les oméga-3 ont un effet bénéfique sur notre microbiote intestinal.

### En pratique :

- Consommez 1 à 2 fois par semaine du poisson en privilégiant les poissons gras comme les sardines, le saumon, le maquereau, le thon...
- Privilégiez au quotidien les huiles végétales type huile de colza, huile de noix, huile de colza-olive, huile de soja, huile de lin.
- Consommez régulièrement une poignée de fruits oléagineux : noix, noisettes...
- Introduisez des graines de lin ou graines de chia dans vos préparations.

Outre la quantité, c'est surtout leur composition qui est déterminante.

Dans l'organisme, les lipides jouent deux rôles majeurs :

- un rôle de stockage de l'énergie surtout dans notre tissu adipeux ;
- un rôle structural dans la composition des membranes des cellules.

En fin de compte, ce sont les différents acides gras contenus dans les graisses qui font la différence : Il existe des acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés.

Les acides gras saturés se trouvent principalement dans les aliments d'origine animale comme le beurre, la crème, le saindoux, la viande et la charcuterie, mais aussi dans la graisse de coco.

Les acides gras monoinsaturés se trouvent par exemple dans l'huile d'olive et de colza.

Les acides gras polyinsaturés comprennent les acides gras oméga-6 et les acides gras oméga-3. Les acides gras oméga-6 sont surtout présents dans l'huile de tournesol, de soja et de germes de maïs ainsi que dans la margarine.

Les acides gras oméga-3 se trouvent dans les poissons de mer riches en graisses, comme le hareng, le maquereau et le

saumon, ainsi que dans certaines huiles végétales, comme l'huile de lin, de colza et de noix. Ces acides gras sont indispensables pour notre métabolisme et nécessaires au développement et au bon fonctionnement du corps humain. Mais notre corps ne sait pas les fabriquer lui-même, et ils doivent donc être apportés par l'alimentation.

### Voici quelques bonnes raisons pour consommer des oméga-3 :

- Les oméga-3 sont impliqués dans de nombreuses fonctions cérébrales :
  - Des études ont montré un lien entre déséquilibre émotionnel et déficit en oméga-3 ;
  - La DHA (un des oméga-3) est particulièrement impliquée dans les fonctions de la mémorisation et la transmission du signal nerveux et intervient notamment dans le développement du système nerveux du fœtus ;
  - Les oméga-3 sont importants pour notre vue en participant à la constitution des membranes des cônes et bâtonnets de la rétine.
- Des études ont démontré la relation étroite entre oméga-3 et un bon





# L'alimentation méditerranéenne, un bouclier contre les maladies cardiovasculaires

PAR JULIE HUBERT, DIÉTÉTICIENNE CHEZ SANTÉ SERVICES

L'alimentation méditerranéenne, reconnue pour ses bienfaits sur la santé, a attiré une augmentation croissante d'études scientifiques en raison de son rôle potentiel dans la prévention des maladies cardiovasculaires, grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

Cette approche alimentaire, traditionnellement suivie dans les pays bordant la mer Méditerranée se distingue par une consommation abondante de fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, oléagineux et huile d'olive, tout en limitant les produits transformés et les graisses saturées.

Le principal atout de cette alimentation est sa richesse en graisses insaturées, notamment les acides gras mono-insaturés présents dans l'huile d'olive extra vierge. Ces graisses sont essentielles pour abaisser les taux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol), tout en

**« Faites des légumes et des fruits la base de vos repas : consommation de 5 portions par jour. »**

augmentant le taux de HDL (« bon » cholestérol). De plus, les polyphénols, composés antioxydants présents dans l'huile d'olive et les végétaux, jouent un rôle crucial en réduisant le stress oxydatif et l'inflammation, deux facteurs majeurs du développement des maladies cardiovasculaires.

En outre, l'abondance de fibres, de vitamines et de minéraux dans les légumes, les fruits, les céréales complètes et les légumineuses contribue à améliorer la régulation de la pression artérielle et à maintenir un poids corporel dans les normes, réduisant ainsi le risque de complications cardiovasculaires. Adopter l'alimentation méditerranéenne nécessite quelques

ajustements simples dans ses habitudes alimentaires :

- Remplacer le beurre par l'huile d'olive : Utilisez l'huile d'olive extra vierge comme matière grasse principale pour la cuisson et les assaisonnements.
- Manger plus de légumes et de fruits : Faites des légumes et des fruits la base de vos repas : consommation de 5 portions par jour.
- Privilégier les céréales complètes : Remplacez les produits à base de céréales raffinées par des alternatives complètes comme le blé complet, orge, riz brun, quinoa, boulgour. Elles sont riches en fibres, facilitant la digestion et procurant un effet de satiété plus durable.
- Consommer du poisson régulièrement : le poisson gras comme le saumon, le maquereau ou les sardines, est riche en acide gras oméga-3 : consommation au moins deux fois par semaine.
- Ajouter des légumineuses : Les pois chiches, lentilles, haricots et autres légumineuses sont une excellente source de protéines végétales et de fibres. Intégrez-les dans des soupes, salades ou plats mijotés.
- Réduire la consommation de viande rouge : Limitez la viande rouge et transformée. Optez pour des viandes maigres comme la volaille ou des sources de protéines végétales.
- Utiliser les herbes et épices pour assaisonner : Remplacer le sel par des herbes fraîches et des épices pour relever le goût des plats de manière saine.

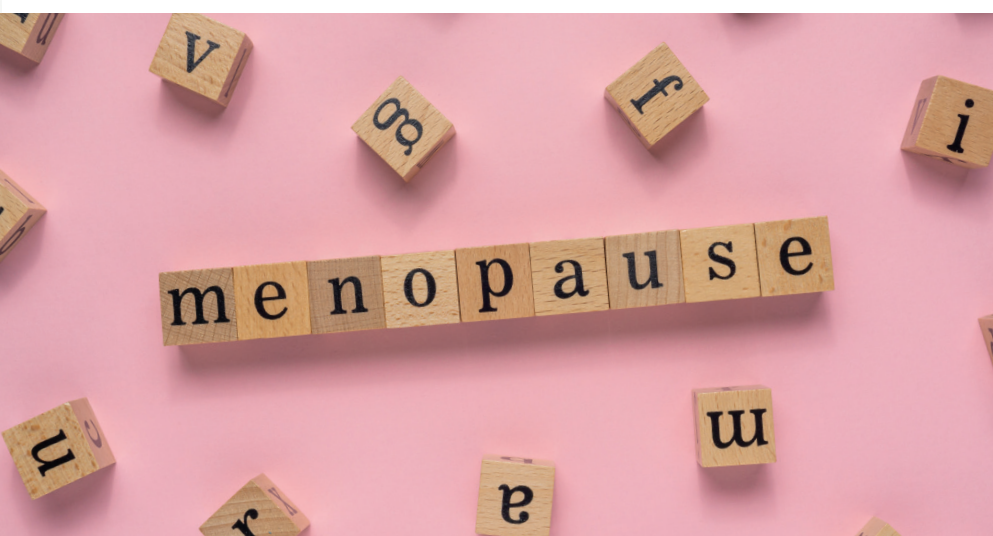
L'alimentation méditerranéenne offre une approche globale et durable pour la prévention des maladies cardiovasculaires. En privilégiant des aliments naturels riches en nutriments protecteurs et en adoptant des habitudes alimentaires simples, chacun peut bénéficier des bienfaits de cette alimentation. Elle s'impose donc comme une solution accessible pour protéger sa santé cardiaque.



MÉDECINE DOUCE

# Les Bienfaits de l'Acupuncture durant la Ménopause et l'Andropause

PAR MARTINE DUPONT, ACUPUNCTRICE ET DR CRINA BRUICU, GYNÉCOLOGUE AUX HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN



L'acupuncture, une pratique ancestrale de la médecine traditionnelle chinoise, gagne en popularité en tant que thérapie complémentaire pour traiter divers troubles de santé, y compris ceux liés à la ménopause et à l'andropause. Ces périodes de transition hormonale peuvent entraîner une variété de symptômes désagréables chez les femmes et les hommes.

## Ménopause et Acupuncture

La ménopause marque la fin des cycles menstruels chez la femme, généralement autour de la cinquantaine. Cette transition s'accompagne souvent de symptômes tels que les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, l'insomnie, les sautes d'humeur et la fatigue. L'acupuncture peut jouer un rôle crucial en offrant les avantages suivants :

- 1. Réduction des Bouffées de Chaleur et Sueurs Nocturnes :** Elle agit en régulant le système nerveux autonome et en équilibrant les niveaux hormonaux.
- 2. Amélioration du Sommeil :** L'insomnie survient avec l'âge et s'accroît à la ménopause. L'acupuncture aide à améliorer la qualité du sommeil en calmant le système nerveux et en favorisant la relaxation.

« En tant que méthode de soin holistique, l'acupuncture offre une alternative naturelle et sans effets secondaires majeurs pour gérer les symptômes de la ménopause et de l'andropause. »

- 3. Gestion du Stress et des Émotions causées par les fluctuations hormonales :** L'acupuncture stimule la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine et les endorphines, aidant à stabiliser l'humeur et à réduire le stress.
- 4. Soulagement des Douleurs et des Tensions :** L'acupuncture stimule la circulation sanguine et libère des substances analgésiques naturelles dans le corps.

## Andropause et Acupuncture

L'andropause, équivalent de la ménopause chez les femmes, se caractérise par

une diminution progressive des niveaux de testostérone chez les hommes vieillissants. Elle peut entraîner des symptômes tels que la fatigue, la dépression, la diminution de la libido et les troubles de l'érection. L'acupuncture offre également des bénéfices significatifs pour ces symptômes :

- 1. Amélioration de l'Énergie et de la Vitalité :** En augmentant la circulation sanguine et en harmonisant les flux énergétiques du corps, l'acupuncture peut réduire la fatigue et améliorer la sensation de vitalité.
- 2. Réduction du Stress et de l'Anxiété :** L'acupuncture régule des hormones du stress et à l'activation du système nerveux parasympathique.
- 3. Augmentation de la Libido et Amélioration de la Fonction Érectile :** Elle peut stimuler les points spécifiques qui influencent la santé reproductive et les niveaux hormonaux, contribuant à améliorer la libido et à atténuer les troubles érectiles.
- 4. Soutien du Bien-Être Général :** En renforçant le système immunitaire et en améliorant la circulation, l'acupuncture aide à prévenir divers problèmes de santé et à maintenir un bien-être général.

En tant que méthode de soin holistique, l'acupuncture offre une alternative naturelle et sans effets secondaires majeurs pour gérer les symptômes de la ménopause et de l'andropause. Elle s'intègre bien avec d'autres traitements médicaux et modes de vie sains, offrant une approche complète pour améliorer la qualité de vie durant ces périodes de transition hormonale. Les personnes intéressées devraient consulter un acupuncteur qualifié pour élaborer un plan de traitement personnalisé, adapté à leurs besoins spécifiques.

## Pour plus d'informations :

[info@groupegynecologique.lu](mailto:info@groupegynecologique.lu)  
ou [www.doctena.lu/fr/specialite/acupuncteur/martine-dupont-164986#2753](http://www.doctena.lu/fr/specialite/acupuncteur/martine-dupont-164986#2753)

# Soigner par l'Assiette

Un entretien avec Vinciane Hammer, responsable diététique, coordinatrice production hospitalière chez Santé Services et Brigitte Trommer, diététicienne, responsable des services diététique et orthophonie aux Hôpitaux Robert Schuman

PAR JEAN-PAUL SCHNEIDER

L'équilibre nutritionnel, la variété, la modération, l'hydratation, l'adéquation aux besoins individuels ainsi que la prévention des maladies sont autant de principes clés de la diététique. Celle-ci est également souvent utilisée à des fins thérapeutiques pour accompagner un traitement médical, notamment dans le cadre d'alimentations spécifiques pour certaines pathologies. À ce sujet, Health Bells a rencontré deux professionnelles de la santé, mesdames Vinciane Hammer, responsable diététique, coordinatrice de la production hospitalière auprès de Santé Services S.A., et Brigitte Trommer, diététicienne, responsable des services diététique et orthophonie au sein des Hôpitaux Robert Schuman.

**Qu'est-ce que la diététique ?  
Quel est son but ?**

**Brigitte Trommer (BT) :** La diététique est une science de l'hygiène alimentaire qui s'intéresse à l'alimentation équilibrée. Contrairement à la nutrition qui elle est définie comme la science qui analyse les rapports entre l'alimentation et la santé, la diététique intègre une dimension culturelle liée aux pratiques alimentaires. La diététique est une « norme sociale » qui varie selon les époques, selon les cultures, selon les religions ou les croyances et bien sûr selon l'avancement des connaissances en nutrition. A l'heure actuelle, grâce au développement scientifique, le concept de « norme sociale » et le concept de « norme diététique » ont tendance à se rejoindre. En effet, la « norme diététique » se base sur des connaissances scientifiques qui ne font qu'augmenter.

---

**« La diététique est une science de l'hygiène alimentaire qui s'intéresse à l'alimentation équilibrée. »**

En résumé, alors que la nutrition concerne l'étude scientifique des aliments et leur impact sur la santé, la diététique se base sur la mise en pratique de cette science pour promouvoir la santé grâce à une alimentation adaptée.

## FORMATION ET RÔLE

**Comment devenir diététicien ?  
Quelle formation et cours faut-il suivre au Luxembourg resp. à l'étranger ?**

**Vinciane Hammer (VH) :** Le titre de « diététicien(ne) » s'obtient au terme d'un cursus de trois années en Belgique avec à la clé un diplôme de « bachelier en diététique ». La formation existe également en France avec un cursus de deux années qui aboutit à un « BTS en diététique » ou un « DUT en diététique ».

La formation en diététique est une formation approfondie de la connaissance des aliments, de la biochimie qui aide à comprendre les structures chimiques des aliments, de leur importance pour l'organisme, de leur apport calorique ainsi que le processus de leur

assimilation. S'y ajoutent la physiologie qui explique les processus relatifs à la digestion et à l'absorption des aliments et des nutriments, des cours théoriques très poussés sur la composition des aliments, la physiopathologie qui étudie les maladies liées à l'alimentation, les normes d'hygiène alimentaires et enfin de compte la technologie culinaire.

Le cursus comprend également des stages de terrain en milieu hospitalier, en industrie, en cuisine de collectivité... ainsi qu'un travail de fin d'études.

**Quelle est la différence entre un nutritionniste, généralement médecin, et un diététicien ?**

**BT :** La différence entre ces deux professionnels de santé est souvent très floue pour le public. Pourtant, ils n'ont pas la même formation, ni le même rôle. Le nutritionniste est en réalité un médecin nutritionniste qui a suivi une formation complémentaire en nutrition. Il a donc la possibilité de prescrire des examens, des analyses et des médicaments. Quant au diététicien, ne pouvant pas prescrire de médicaments, son travail se base sur la création de régimes alimentaires et sur l'éducation nutritionnelle.

## CONSEILS DIÉTÉTIQUES ET NUTRITIONNELS

**Quelles sont les missions et activités principales d'un diététicien ?**

**VH :** Le diététicien donne des conseils diététiques et nutritionnels afin de préserver ou d'améliorer la santé du patient ou dans le but d'optimiser la santé publique. Ces prestations s'effectuent aussi





**Vinciane Hammer**  
Responsable diététique, coordinatrice  
production hospitalière (Santé Services)

**Brigitte Trommer**  
Diététicienne, responsable des services  
diététique et orthophonie  
(Hôpitaux Robert Schuman)



bien dans le cadre des soins préventifs et curatifs de santé que dans le secteur alimentaire.

Un diététicien peut exercer dans un cabinet privé ou être employé dans une institution de soins de santé comme un hôpital ou une maison de repos, mais il peut également travailler en restauration collective. Son rôle est alors l'élaboration de plans de menus équilibrés, variés et conformes aux recommandations nutritionnelles en vigueur, l'analyse nutritionnelle des recettes et l'adaptation des portions, la formation et la sensibilisation du personnel

---

**« Les termes de régime et de diète vont plutôt disparaître pour parler d'une alimentation spécifique dans le cadre d'une pathologie. »**

de cuisine aux bonnes pratiques alimentaires comme l'élaboration et le respect des fiches techniques et la surveillance des normes d'hygiène et de sécurité alimentaire.

**Pouvez-vous énumérer respectivement décrire brièvement les principales pathologies liées à l'alimentation ?**

**BT :** Il y a des différences, on a soit les carences, soit la dénutrition quand les gens ne mangent pas assez, soit l'obésité quand ils mangent trop. Cela a vraiment à faire avec l'alimentation, parce qu'ils mangent mal ou mal équilibré ou quand ils mangent trop. Maintenant, il y a beau-



coup de maladies où nous intervenons en tant que diététiciens, par exemple le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'insuffisance rénale, le cancer pour les conseils parce qu'il y a beaucoup de dénutrition, mais qui ne sont pas causées directement par l'alimentation, mais l'alimentation peut quand-même jouer un rôle dans le traitement, dans la prise en charge de ces maladies. L'alimentation n'est pas la cause primaire d'une pathologie, mais va pouvoir aider à mieux la gérer.

#### QUESTION DE TERMINOLOGIE

**Quelle est la différence entre un régime et une diète ?**

**BT :** Le terme de « régime » n'est plus d'actualité. En outre, les termes « régime » et « diète » varient selon les pays : Ainsi au Canada, on dit une diète tandis qu'en France et en Belgique

c'est plutôt un régime, et on parle toujours de plus en plus d'une alimentation. Quand il s'agit d'une alimentation spécifique pour une maladie, on ne dit plus par exemple un régime pour la dialyse, mais une alimentation spécifique pour un patient dialysé. Donc maintenant, on enlève ce terme négatif de « régime » qui a tendance à disparaître, et dans les années futures, on ne l'utilisera plus dans les milieux hospitaliers. De manière générale, les termes de régime et de diète vont plutôt disparaître tous les deux pour parler d'une alimentation spécifique dans le cadre d'une pathologie.

#### BIEN ORGANISÉ, À MOITIÉ GAGNÉ

**Comment le service diététique est-il organisé aux HRS ?**

**BT :** D'un côté, il y a le service diététique HRS qui se compose uniquement de dié-

téticiennes ou de diététiciens hospitaliers dont le travail est au chevet du patient, c'est-à-dire nous allons voir les patients et nous avons un contact direct avec eux. Vinciane et moi, nous sommes toutes les deux responsables, moi, je suis responsable des diététiciens hospitaliers et elle des diététiciens de restauration.

**VH :** De l'autre côté, il y a « Santé Services S.A. » qui a pour mission de coordonner les activités de restauration pour les HRS dont je suis la responsable diététique et la coordinatrice de production. Je suis en charge de l'élaboration des menus, du paramétrage du logiciel de restauration SRD (Santé, Restauration, Diététique) et de la supervision de la production en conformité avec les exigences des régimes fixés et la réglementation en vigueur.

**« L'alimentation n'est pas la cause primaire d'une pathologie, mais va pouvoir aider à mieux la gérer. »**

**On entend souvent parler de diététique hospitalière et diététique de restauration, deux axes différents. Pouvez-vous nous d'écrire leurs rôles respectifs ?**

**BT :** Il faut en fait distinguer deux axes, d'un côté, il y a le diététicien hospitalier, et de l'autre côté, le diététicien de restauration hospitalière. Il doit donc assurer la prise en charge nutritionnelle des patients, c'est-à-dire l'évaluation des besoins nutritionnels des patients en fonction de leur état de santé et de leur maladie, la conception et mise en œuvre de régimes alimentaires personnalisés et le suivi et l'ajustement des plans nutritionnels en collaboration avec l'équipe soignante et les médecins.

En plus, il doit assurer l'éducation des patients afin qu'ils soient autonomes à leur sortie. Un autre rôle du diététicien hospitalier est le dépistage et la prise en charge de la dénutrition. En fin de compte, le diététicien hospitalier collabore avec les diététiciens de restauration et les cuisines hospitalières pour assurer la qualité et l'adéquation des repas servis. Puis, en tant que diététiciens hospitaliers, on intervient aussi aux journées de prévention ou journées à thème telles que la « Journée du diabète », la « Journée du rein », la « Journée du

cœur » etc., organisées régulièrement par les HRS.

**VH :** En ce qui concerne le rôle du diététicien de restauration hospitalière, nous mettons un accent tout particulier à rendre les repas des patients conviviaux et agréables tout en mettant en avant les besoins nutritionnels. Nous nous appliquons à soigner la présentation de nos plateaux afin de rendre chaleureuse la distribution des repas.

Les tâches d'un diététicien de restauration hospitalière comprennent également l'élaboration d'un cahier de charge suivi de l'élaboration des menus en fonction des régimes prédéfinis et en coordination avec les diètes hospitalières. Les menus sont élaborés selon une rotation été et une rotation hiver avec utilisation de produits locaux et de saison. L'étape suivante reprend la rédaction des fiches techniques qui en découlent et la valorisation nutritionnelle de tous les plats servis.

En résumé, le rôle du diététicien de restauration va de la planification à la préparation (gestion de la production) et au contrôle final du plateau qui sera servi au patient en tenant compte du respect des règles d'hygiène en cuisine selon les normes HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) en vigueur.



PHOTOS : CLAUDE PISCITELLI

### Comment les deux équipes sont-elles composées ? Comment travaillent-elles ensemble ?

**BT :** Nous, on est sept diététiciens hospitaliers répartis sur trois sites, à savoir l'Hôpital Kirchberg, la ZithaKlinik et la clinique Sainte-Marie à Esch-sur-Alzette.

**VH :** Dans l'équipe diététique de restauration, nous sommes huit diététiciens. En tant que responsables, nous travaillons en étroite collaboration en passant par la mise en place du catalogue de régimes, et ensuite par la validation des menus

conformes aux exigences nutritionnelles des régimes fixées préalablement.

En résumé, les diététiciens hospitaliers voient les patients pour leur alimentation et, en fonction des besoins, peuvent adapter les commandes, et les diététiciens de restauration sont en charge de la conformité de l'assemblage des plateaux grâce aux contrôles de chaîne. Les deux équipes se concertent régulièrement et elles sont en contact étroit en cas de demandes plus spécifiques.



#aguddenhänn

25 ANS D'EXPÉRIENCE

## L'accompagnement diététique au cœur des soins à domicile

Une alimentation équilibrée, adaptée aux besoins spécifiques de chaque personne, joue un rôle essentiel dans la prévention des maladies et l'amélioration de nombreux symptômes.

À la Stëftung Hëllef Doheem, Delphine, notre diététicienne, conseille les clients en matière d'hygiène alimentaire pour préserver leur santé et leur qualité de vie, tout en valorisant le plaisir de manger. Elle évalue l'état nutritionnel de nos clients et propose des conseils personnalisés, adaptés à leurs habitudes alimentaires et leur quotidien. En collaboration avec les équipes de soins à domicile et les médecins traitants, Delphine

### Saviez-vous que... ?

« Privilégier une alimentation de plaisir pour préserver qualité de vie et bien-être. »

assure une prise en charge globale et interdisciplinaire, permettant d'adapter l'alimentation aux spécificités de chaque pathologie. Son assistance est particulièrement précieuse pour les clients souffrant de malnutrition, d'escarres, de déshydratation, de troubles digestifs ou de difficultés de déglutition.

Elle intervient également en phase palliative, où un suivi nutritionnel adapté contri-



bue au bien-être des patients. Des actions sont également menées dans nos centres de jour : contrôle de la qualité des repas, organisation de la cuisine thérapeutique et activités autour de l'alimentation pour un accompagnement holistique au quotidien.

**Pour plus d'information :**  
scannez le code QR,  
visitez [www.shd.lu](http://www.shd.lu)  
ou appelez nous au 402080

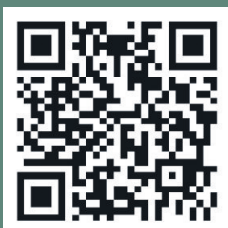


NEUE  
RUBRIK



Weil die Gesundheit zählt

# Gesundes Leben



Jetzt entdecken  
auf [wort.lu](http://wort.lu)

Luxemburger Wort

[www.wort.lu](http://www.wort.lu)



# L'HUILE D'OLIVE



Alliée  
de notre  
santé

## L'HUILE D'OLIVE : COMMENT LA CHOISIR ?

L'huile d'olive extra vierge est un des piliers de l'alimentation méditerranéenne. Son choix est d'une importance capitale. Pour maximiser les bienfaits de cette huile, il est crucial de choisir une huile d'olive de qualité. Voici quelques conseils pour faire le meilleur choix :

1

### OPTER POUR L'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

Contrairement aux huiles d'olive raffinées, l'huile extra vierge est obtenue par pression à froid des olives, sans utilisation de chaleur ou de produits chimiques. Cela permet de conserver les polyphénols et les antioxydants naturels.

2

### VÉRIFIER L'ORIGINE ET LA DATE DE PRODUCTION

Privilégier les huiles qui indiquent clairement la région de production et la date de récolte des olives. Une huile fraîchement produite est plus riche en antioxydants.

3

### FAVORISER LES HUILES ISSUES DE PETITS PRODUCTEURS

Ces huiles sont souvent de meilleure qualité, car les petits producteurs sont plus attentifs à la récolte et à la transformation des olives.

4

### OPTER POUR DES BOUTEILLES EN VERRE FONCÉ

L'huile d'olive est sensible à la lumière, qui peut dégrader sa qualité et ses antioxydants.

5

### GOÛTER L'HUILE

Une bonne huile d'olive extra vierge doit avoir une saveur fruitée, avec une légère amertume et un piquant en bouche, signe de la présence de polyphénols bénéfiques.

6

### LIRE ATTENTIVEMENT LES ÉTIQUETTES

Faire attention à certaines mentions comme « 100% huile d'olive » ou « vierge », qui peuvent induire en erreur. Il faut s'assurer qu'il s'agit bien d'une huile extra vierge et qu'elle ne contient pas de mélanges avec d'autres huiles moins qualitatives.

# Comment obtient-on l'huile d'olive ?

L'ensemble du processus de fabrication de l'huile d'olive extra vierge est réalisé avec des olives de qualité.

PAR JULIE HUBERT ET VINCIANE HAMMER, DIÉTÉTICIENNES CHEZ SANTÉ SERVICES

La première étape consiste en la récolte des olives, elles sont ensuite nettoyées. La seconde étape est le broyage, qui est effectué le jour même de la récolte.

Dans le broyeur, l'huile commence à se libérer suite à l'obtention d'une pâte verdâtre. Dans cette étape, la pâte obtenue est battue pour qu'elle soit homogène et qu'il soit plus facile de séparer l'huile du reste de l'olive (pulpe, noyau et peau).

La troisième étape est la décantation qui consiste à séparer l'huile de l'eau et des solides grâce à la différence de densité. De cette manière, l'huile d'olive se sépare et remonte vers le haut.

La dernière étape est la filtration qui permet ainsi d'enlever les impuretés.



## RECETTE

### Spaghettis de lentilles à l'ail croustillant

#### Ingrédients pour 4 personnes :

400g de spaghettis de lentilles / 250g de chou frisé / 3 gousses d'ail / 8 c. à s. d'huile d'olive extra vierge / 2 c. à s. de chapelure / sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Détailler l'ail en fines tranches. Chauffer l'huile dans une grande poêle et faire dorer l'ail jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
2. Ajouter la chapelure et faire brièvement rissoler. Retirer le tout de l'huile à l'aide d'une écumoire et égoutter sur du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre.
3. Parer le chou frisé, retirer les côtes épaisses puis détailler les feuilles en morceaux.
4. Cuire les spaghettis 5 à 6 minutes dans un grand volume d'eau salée, ils doivent être à peine al dente. 1 minute avant la fin de cuisson, ajouter le chou frisé. À l'aide d'une pince, retirer les spaghettis et le chou frisé de l'eau et les mettre directement dans la poêle contenant l'huile. Ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes et terminer la cuisson des spaghettis à feu doux en remuant.
5. Parsemer d'ail et servir aussitôt.



CONSEILS DIÉTÉTIQUES

# Adapter l'alimentation à son activité physique : la clé de la performance

PAR QUENTIN ROUXHET, DIÉTÉTIICIEN CHEZ SANTÉ SERVICES



L'alimentation joue un rôle crucial dans la performance sportive. Elle fournit l'énergie nécessaire aux entraînements, favorise la récupération et contribue à une bonne santé globale.

## Les principaux nutriments et leurs rôles

- Les glucides : Ce sont la principale source d'énergie pendant l'effort. Ils se trouvent dans les céréales (pain, pâtes, riz), les fruits et dans une moindre mesure, les légumes.
- Les protéines : Essentielles pour la construction et la réparation des tissus musculaires, elles jouent un rôle important dans la récupération après l'effort. On les retrouve dans la viande, le poisson, les œufs, les légumineuses et les produits laitiers.
- Les lipides : Ils fournissent une réserve d'énergie et sont nécessaires pour l'absorption des vitamines liposolubles. On va privilégier les lipides insaturés présents dans les huiles végétales, les oléagineux et les poissons gras.

## L'ALIMENTATION SELON LES PHASES D'ENTRAÎNEMENT

### Avant l'effort :

Repas léger 2-3 heures avant : Favorise la digestion et évite les sensations de lourdeur. Collation légère 1 heure avant : Apporte un coup de boost énergétique.

### Pendant l'effort :

Apports en glucides : Pour les efforts prolongés (plus de 2h), il est recommandé de consommer entre 60 et 90 grammes de glucides par heure. Hydratation régulière : Essentielle pour éviter la déshydratation. Une déshydratation, même de 2%, peut réduire significativement les performances.

### Après l'effort :

La fenêtre métabolique : C'est une période cruciale suivant un effort physique pendant laquelle l'organ-

me est particulièrement réceptif aux nutriments.

On estime généralement qu'elle dure entre 30 minutes et 2 heures après l'effort. C'est un peu comme une opportunité à saisir pour optimiser la récupération et favoriser la croissance musculaire.

En conclusion, une alimentation adaptée est un atout majeur pour améliorer ses performances sportives. En associant une alimentation équilibrée à un entraînement régulier, vous optimiserez vos résultats et préserverez votre santé.



MALADIES LONGUE DURÉE

## Annnonce d'un diagnostic grave - fardeau financier?

PAR SOFIA ALVES, STÉPHANIE BASILE ET PIA HEISCHLING ASSISTANTES SOCIALES AUX HRS

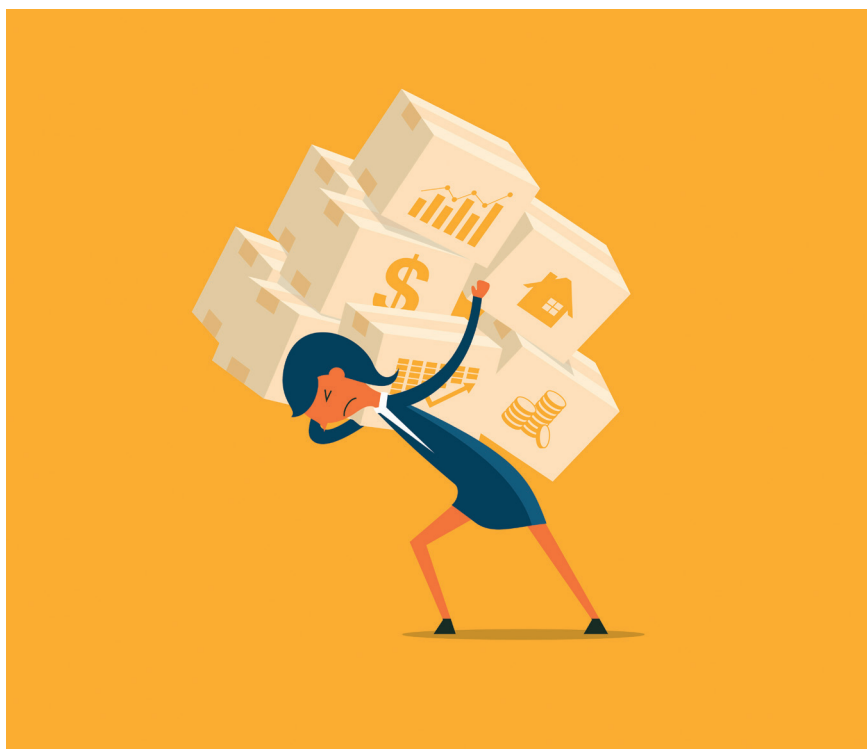
Les patients atteints de maladies de longue durée sont souvent confrontés à un cycle de coûts médicaux croissants, entraînant des difficultés financières et une nécessité à faire appel aux services sociaux.

Le coût croissant des traitements, comprenant les médicaments, les interventions chirurgicales et les séjours à l'hôpital, peut rapidement épuiser les ressources financières d'un patient.

Les travailleurs sociaux peuvent recourir à plusieurs stratégies pour faire face aux difficultés financières des patients atteints de maladies graves et chroniques :

- aider les patients à comprendre les avantages, les limites et les frais remboursables de leur assurance ;
- identifier et aider les patients à postuler à des programmes d'aide gouvernementaux, à des organisations à but non lucrative ;
- mettre les patients en contact avec des offices sociaux qui peuvent fournir des secours financiers, tels que l'accès aux épiceries sociales ou au tiers payant social.

Les défis auxquels sont confrontés les services sociaux dans l'accompagnement des patients sont multiples.



En relevant les défis financiers, émotionnels et logistiques associés au traitement, les travailleurs sociaux jouent un rôle essentiel en permettant aux patients de recevoir le soutien dont ils ont besoin

pour faire face à leur maladie et obtenir les meilleurs résultats possibles.

CONSULTATION PLURIDISCIPLINAIRE

## Vers une meilleure prise en charge des patients : rôle de la collaboration médicale

Les patients souffrant de compressions du plexus brachial, au niveau du défilé thoraco-brachial, présentent des douleurs neurologiques et une fatigabilité du membre supérieur.

Le diagnostic est souvent long, avec des errances pouvant durer plusieurs années. Une fois identifié, il est crucial de déterminer si la compression concerne les nerfs, les vaisseaux ou les deux.

La collaboration médicale est essentielle dans cette prise en charge. Un chirurgien de l'épaule cherche d'éventuels problèmes associés, tandis qu'un médecin de réadaptation propose des protocoles de rééducation adaptés à long terme, insistant sur l'importance des changements posturaux. Enfin, le chirurgien de la main intervient si les autres options échouent.



Ce modèle de consultation pluridisciplinaire permet d'évaluer les patients sous différents angles, favorisant une approche globale.

Des consultations régulières tous les quatre mois permettent d'ajuster les traitements en fonction des progrès des patients et d'enrichir les connaissances de l'équipe.

Cette collaboration entre les Hôpitaux Robert Schuman, avec les docteurs Duysens et Pomares, et le docteur Fouasson du CHU de Nantes illustre l'importance d'un travail d'équipe.

CAMPAGNE DE COMMUNICATION

# Jaune comme du plasma, important comme du sang



Pour faire connaître le don de plasma, et susciter l'envie de nouveaux donneurs, la Croix-Rouge luxembourgeoise lance une grande campagne de communication.

Le plasma représente plus de la moitié du volume sanguin... et il est particulièrement précieux. En effet, il est utilisé principalement dans la préparation de médicaments vitaux pour certains patients atteints de maladies rares et/ou immunitaires.

« Le plasma sert également à prendre en charge des grands brûlés, blessés graves ou personnes en réanimation », explique le docteur Anne Schuhmacher, directrice médicale du Centre de Transfusion sanguine. « Le don de plasma permet, comme le don de sang, de sauver de nombreuses vies. Pourtant, au Luxembourg, le don de plasma reste moins connu que le don de sang et peut susciter des interrogations ».

### Faire connaître le plasma

Pour motiver de nouveaux donneurs, la Croix-Rouge luxembourgeoise lance une grande campagne de communication destinée à faire connaître le plasma et à expliquer son importance. Le plasma est personnifié par une petite poche jaune,

sa couleur, lorsque les autres composants sanguins en ont été séparés.

Vous apprendrez ainsi que le plasma compose plus de la moitié du volume sanguin, et qu'il est vital pour préparer des médicaments permettant de soigner des personnes atteintes, par exemple, de maladies auto-immunes, de déficits immunitaires ou de troubles de la coagulation.

### Comment se passe un don de plasma ?

Le don de plasma peut être effectué au Centre de Transfusion Sanguine de la Croix-Rouge à Luxembourg-ville, en prenant rendez-vous sur Doctena. (<https://dondusang.lu/rendez-vous/>).

Comme pour le don de sang, un entretien sera réalisé lors du premier don. Il faudra ensuite compter un peu plus de temps de prélèvement, environ 1 heure. Durant le don, le plasma est séparé des autres composants (globules blancs, globules rouges et plaquettes), qui vous sont restitués.

La récupération est rapide : il est possible de faire un nouveau don au bout d'un mois seulement.

### La Croix-Rouge luxembourgeoise

La mission de la Croix-Rouge luxembourgeoise est « d'améliorer les conditions d'existence des personnes vulnérables ». Ses plus de mille bénévoles et ses plus de 3 000 professionnels en font un acteur majeur dans les domaines de la Santé, du Social, de la Jeunesse et de l'Humanitaire.

La Croix-Rouge luxembourgeoise est ainsi engagée dans des activités aussi diverses que l'aide humanitaire internationale d'urgence, les soins à domicile, la transfusion sanguine, la réhabilitation, l'accueil de personnes âgées ou dépendantes en centres de jour ou intégrés, l'assistance sociale, l'accueil des migrants et réfugiés, l'aide individuelle aux personnes en difficulté, les maisons relais et les maisons de jeunes ou encore les services thérapeutiques socio-familiaux.

ALIMENTATION RESPONSABLE

## L'association Îles de Paix Luxembourg œuvre pour une alimentation saine pour toutes et tous



Nos choix en matière d'alimentation sont souvent restreints par notre pouvoir d'achat. Dans le même temps, les prix que nous rencontrons dans les rayons ont un impact considérable sur les revenus des producteurs et productrices et l'environnement.

L'attrait des aliments à bas prix cache souvent une multitude d'impacts négatifs que nous finissons par payer indirectement. Des études démontrent en effet les coûts cachés de notre alimentation.

Pour un euro dépensé dans l'alimentation, la collectivité en paie autant en soins de santé, en dégâts sur l'environnement et en perte d'emploi. C'est pourquoi le « bien manger » est une priorité pour Îles de Paix qui lutte pour une alimentation saine et respectueuse de l'environnement. Au Bénin comme en Tanzanie où la population est fortement sujette à la malnutrition, l'association forme aux pratiques agricoles durables sans pesticides et à la diversification des cultures permettant une meilleure nutrition et des revenus plus stables pour les producteurs.

Pour contribuer à cette action locale, ciblée et concrète, il est possible de faire un don :



INNOVATION

## Les Hôpitaux Robert Schuman se dotent d'un microscope 3D

Le microscope 3D, ou exomicroscope, de la marque ZEISS, représente une avancée significative pour les Hôpitaux Robert Schuman. Cette technologie de dernière génération permet à nos équipes de se libérer des contraintes des microscopes binoculaires traditionnels.

En offrant une position plus ergonomique pour l'opérateur, elle facilite les interventions. Les images sont projetées en temps réel sur un écran géant 4K, garantissant une qualité d'image exceptionnelle en trois dimensions, ce qui améliore considérablement la précision des gestes chirurgicaux.

Cette innovation apporte une valeur ajoutée importante pour nos patients. En fiabilisant les gestes microchirurgicaux, le microscope 3D assure la perméabilité des vaisseaux d'un diamètre inférieur à un millimètre, tout en réduisant le temps opératoire. De plus, grâce aux contrôles de perméabilité par le test à la fluorescéine, le risque d'échecs dus à des thromboses est considérablement diminué, garantissant ainsi des interventions plus sûres et efficaces.



Implémenté depuis février 2023, cet équipement est utilisé chaque semaine au sein des Hôpitaux Robert Schuman pour les interventions de Kinévo, notamment dans le cadre de la chirurgie programmée et des soins pour les mains. L'intégration de cette

technologie innovante marque un tournant dans nos pratiques chirurgicales, apportant des bénéfices tant pour nos chirurgiens que pour nos patients.

Ce projet a été financé par la Fondation Hôpitaux Robert Schuman

DÉTECTION

## Le diagnostic sanguin du cancer du poumon : bientôt une réalité

Le cancer du poumon est le plus meurtrier au monde, principalement en raison de diagnostics tardifs.

Seuls 15% des nouveaux cas sont détectés à un stade précoce, et le taux de survie à 5 ans pour les cancers de stade IV est de seulement 6%. Il est donc crucial de développer des méthodes non invasives, sensibles et spécifiques pour détecter la maladie tôt.

En 2020, des chercheurs du Luxembourg Institute of Health (LIH), en collaboration avec des partenaires nationaux et internationaux, ont identifié 6 protéines circulant dans le sang, liées à la croissance tumorale et aux métastases, entre autres.

Ces biomarqueurs se sont révélés extrêmement efficaces pour le diagnostic précoce du cancer du poumon,



avec une spécificité de 0,989 et une sensibilité de 0,992. Le LIH a récemment accordé une licence pour ces biomarqueurs à Aerion Bioscience pour développer un test de diagnostic visant à améliorer le dépistage, sauvant potentiellement des millions de vies dans le monde.



# CALENDRIER GARDES

**RÉGION SUD**

CENTRE HOSPITALIER EMILE MAYRISCH / Site Esch - Urgences - Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette / Luxembourg - Tous les jours 24/24h

**RÉGION NORD**

CENTRE HOSPITALIER DU NORD / Site Ettelbruck - Urgences - 120, Avenue Lucien Salentiny, L-9080 Ettelbruck / Luxembourg - Tous les jours 24/24h

## RÉGION CENTRE

### DÉCEMBRE 2024

JOURS DE SEMAINE DE 7H00 À 17H00		Jours de semaine à partir de 17h00	
DIMANCHE	01	HK	
LUNDI	02	HK/CHL	CHL
MARDI	03	HK/CHL	HK
MERCREDI	04	HK/CHL	CHL
JEUDI	05	HK/CHL	HK
VENDREDI	06	HK/CHL	CHL
SAMEDI	07	CHL	
DIMANCHE	08	CHL	
LUNDI	09	HK/CHL	HK
MARDI	10	HK/CHL	CHL
MERCREDI	11	HK/CHL	HK
JEUDI	12	HK/CHL	CHL
VENDREDI	13	HK/CHL	HK
SAMEDI	14	HK	
DIMANCHE	15	HK	
LUNDI	16	HK/CHL	CHL
MARDI	17	HK/CHL	HK
MERCREDI	18	HK/CHL	CHL
JEUDI	19	HK/CHL	HK
VENDREDI	20	HK/CHL	CHL
SAMEDI	21	CHL	
DIMANCHE	22	CHL	
LUNDI	23	HK/CHL	HK
MARDI	24	HK/CHL	CHL
MERCREDI	25	HK	
JEUDI	26	CHL	
VENDREDI	27	HK/CHL	HK
SAMEDI	28	HK	
DIMANCHE	29	HK	
LUNDI	30	HK/CHL	CHL
MARDI	31	HK/CHL	HK
MERCREDI	01	CHL	

POUR CONSULTER

**JANVIER 2025**  
**FÉVRIER 2025**  
**MARS 2025**

SCANNER LE CODE QR



**RÉGION CENTRE**

HK = HÔPITAL KIRCHBERG (HRS) / 9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg.

CHL = CENTRE HOSPITALIER DU LUXEMBOURG / 4, rue Nicolas Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg.  
L'HÔPITAL KIRCHBERG (HK) ET LE CENTRE HOSPITALIER DE LUXEMBOURG (CHL) ORGANISENT UNE GARDE ALTERNÉE.



# DÉCOUVREZ LE SENIOR HÔTEL À ECHTERNACH – VOTRE SÉJOUR IDÉAL

Que ce soit pour une nuit, un week-end, ou des vacances prolongées, le Senior Hôtel à Echternach vous ouvre ses portes. Idéal pour un séjour de vacances ou pour découvrir nos services, notre établissement vous propose un confort incomparable.

## Accueil chaleureux et service personnalisé

Nous vous accueillons avec chaleur et nous nous engageons à vous offrir un service personnalisé tout au long de votre séjour. Notre équipe dévouée est à votre écoute pour répondre à vos besoins et vous assurer un séjour des plus agréables.

## Votre séjour en tout confort

Nos chambres, entièrement meublées et équipées, vous assurent un logement de qualité. En pension complète, vous bénéficiez de nombreux services tels que le ménage quotidien, un téléalarme pour votre sécurité et des animations variées pour agrémenter votre séjour.

## Sécurité et bien-être

Votre sécurité est notre priorité. Notre système de téléalarme, relié directement à notre équipe d'intervention, assure une assistance rapide en cas de besoin. Vous pouvez ainsi profiter de votre séjour en toute sérénité.



## Une cuisine savoureuse


Notre restaurant vous invite à découvrir une cuisine savoureuse et équilibrée, élaborée quotidiennement par notre Chef et son équipe. Les menus, conçus à partir de produits frais et 100% maison, sont adaptés aux régimes spécifiques de nos résidents.

## Un cadre historique élégant

Vous serez charmé par le décor élégant et cosy de notre hôtel, propice à la détente. Situé dans l'une des plus belles villes du Grand-Duché, notre établissement vous offre un environnement naturel et un patrimoine historique unique.

**Venez profiter de l'accueil chaleureux du Senior Hôtel à Echternach!**

Pour plus d'informations ou pour réserver votre séjour, contactez-nous dès aujourd'hui.

Senior Hotel | 9 Rue de l'Hôpital, 6448 Echternach  
T. : 72 64 50 1 | [direction@seniorhotel.lu](mailto:direction@seniorhotel.lu) | [www.seniorhotel.lu](http://www.seniorhotel.lu) 

  
**SENIOR HOTEL**  
Die Service-Residenz in Echternach

# Agenda



28  
NOV

30  
NOV

## Researchers' Days 2024

Researchers' Days offrent aux scientifiques une plate-forme unique pour présenter leur travail à un large public. Les visiteurs peuvent mettre la main à la pâte, expérimenter, poser des questions et obtenir un aperçu très concret et personnel du monde de la recherche. Pour plus d'informations : [www.researchersdays.science.lu](http://www.researchersdays.science.lu)

30  
NOV

01  
DEC

## Bazar de la Croix-Rouge luxembourgeoise

Lieu : Glacis au Limpertsberg  
Pour plus d'informations : [www.croix-rouge.lu/fr/action/bazar\\_2024](http://www.croix-rouge.lu/fr/action/bazar_2024)

05  
DEC

## Groupe de parole ouvert aux proches aidants comme aux personnes malades : « Troubles de l'humeur, dépression et bipolarité ».

De 18h à 19h30  
Pour plus d'informations : [www.llhm.lu](http://www.llhm.lu)

10  
DEC

## Conférence médicale Ortholux « Tout en un temps pour la mobilisation précoce - 50 ans après ? ».

Speaker : Dr Germain Pomares, chirurgien orthopédique aux HRS  
Informations et inscriptions : [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

12  
DEC

## 3<sup>ème</sup> édition de « La journée nationale du Patient Partenaire ».

Lieu : European Convention Center  
Pour plus d'informations : [www.fhl.lu](http://www.fhl.lu)

14  
DEC

## Journée sur l'activité thérapeutique en kinésithérapie avec une conférence.

De 9h à 14h  
Informations et inscriptions : [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

20  
DEC

## Groupe de parole ouvert aux proches aidants comme aux personnes malades « Parlons-en : psychose ».

De 18h à 19h30  
Pour plus d'informations : [www.llhm.lu](http://www.llhm.lu)

09  
JAN

## Groupe de parole ouvert aux proches aidants comme aux personnes malades : « Troubles de l'humeur, dépression et bipolarité ».

De 18h à 19h30  
Pour plus d'informations : [www.llhm.lu](http://www.llhm.lu)

15  
JAN

## Conférence médicale Ortholux « Zervikale Spinalkanalstenose und Myelopathie ».

Speaker : Dr Michael Kiefer, neurochirurgien aux HRS.  
Informations et inscriptions : [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

17  
JAN

## Groupe de parole ouvert aux proches aidants comme aux personnes malades : « Parlons-en : psychose ».

De 18h à 19h30  
Pour plus d'informations : [www.llhm.lu](http://www.llhm.lu)

04  
FEV

## Conférence médicale Ortholux « Sehnenprobleme - Tendinopathie - was es zu beachten gibt ».

Speaker : Dr Jacques Mehlen, chirurgien orthopédique aux HRS.  
Informations et inscriptions : [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)



Retrouvez toutes les actualités des HRS sur [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu), rubrique « Actualités ».

## Urgences

- Urgences vitales : 112
- Urgences pédiatriques Hôpital Kirchberg : +352 2468 5540 (uniquement sur RDV)
- Pharmacies de garde : [www.pharmacie.lu](http://www.pharmacie.lu)
- Police : 113
- Centre anti-poisons : 8002-5500
- Acteur de ma santé : [www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)

• Maisons médicales de garde :



# "Wou deet et wéi?"

Den  
technologischen  
Fortschritt  
hautnah erleben

Ab jetzt  
erhältlich



Ein Buch von



Herausgegeben vom Verlag





SASD DAHL

SASD  
DIEKIRCH

SASD  
BISSEN/ROOST

SASD IMBRINGEN

SASD  
DAHLEM

SASD  
LAMADELAINE

SASD  
CONTERN

SASD  
LIVANGE

SASD  
FOETZ

SASD  
ASPELT

SASD  
NIEDERKORN

SASD  
BETTEMBOURG

## AM ALLDAG FIR IECH DO ÄRE MOBILLE FLEEGEDÉNGSCHT

- Bluttanalys
- Ergotherapie
- Kinesitherapie
- Palliativ Fleeg
- Picküren & Injekiounen
- Hëllef am Alldag
- Wonnebehandlungen
- Verwaltung vu Medikamenter

 24 25

Huelt Iech Äre RDV op  
[www.paiperleck.lu](http://www.paiperleck.lu)



SCAN ME



**Paiperléck**

Aides et Soins à Domicile  
Résidences Seniors

15  
JOER