



Diabète et Ramadan

Guide pour un jeûne en toute sécurité

Avant de décider de jeûner, veuillez lire ce guide et consulter votre médecin ou votre équipe de gestion du diabète.

(Ces jours sont) le mois de Ramadan au cours duquel le Coran a été descendu comme guide pour les gens, et preuves claires de la bonne direction et du discernement. Donc, quiconque d'entre vous est présent en ce mois, qu'il jeûne ! Et quiconque est malade ou en voyage, alors qu'il jeûne un nombre égal d'autres jours. - Allah veut pour vous la facilité, Il ne veut pas la difficulté pour vous, afin que vous en complétiez le nombre et que vous proclamiez la grandeur d'Allah pour vous avoir guidés, et afin que vous soyez reconnaissants !

Chapitre (2) Sourate Al-Baqara (La Vache), Verset (2:185)



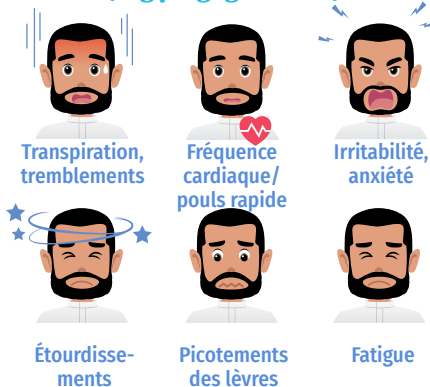
International
Diabetes
Federation



Connaissez votre risque potentiel pendant votre jeûne



Faible taux de sucre dans le sang
(**Hypoglycémie**)



Taux **élevé** de sucre dans le sang
(**Hyperglycémie**)



Déshydratation

- ◆ Augmentation de la soif
- ◆ Ne pas aller aux toilettes aussi souvent
- ◆ Bouche, lèvres et peau sèches

Acidocétose diabétique

- ◆ Haleine parfumée et fruitée
- ◆ Sécheresse buccale
- ◆ Soif excessive

Comprendre votre catégorie de risque

CATÉGORIE 1 Risque très élevé

NE DOIT PAS JEÛNER

Si vous avez un ou plusieurs des éléments suivants :

- Événements graves et répétés d'hypoglycémie trois mois avant le ramadan
- Acidocétose diabétique
- Problèmes rénaux
- Diabète de type 1 mal contrôlé
- Maladie aiguë
- Grossesse
- Problèmes cardiaques
- Vieillesse et en mauvaise santé

CATÉGORIE 2 Risque élevé

NE DEVRAIT PAS JEÛNER

Si vous avez un ou plusieurs des éléments suivants :

- Diabète de type 2 mal contrôlé
- Diabète de type 1 ou de type 2 traité par une ou plusieurs injections d'insuline
- Grossesse
- Problèmes rénaux, autres complications du diabète ou d'autres maladies
- Une profession physiquement exigeante
- Traitement par des médicaments susceptibles d'affecter les fonctions mentales

CATÉGORIE 3 Risque modéré/faible

La décision de recourir à l'autorisation de ne pas jeûner est basée sur un avis médical discrétionnaire et sur votre capacité à tolérer le jeûne.

Si vous avez un diabète de type 2 bien contrôlé et traité avec un ou plusieurs des éléments suivants :

- Thérapie du mode de vie
- Comprimés et médicaments injectables tel que l'insuline

Quelle que soit la catégorie à laquelle vous appartenez, **consultez votre médecin avant de jeûner.**

Consultez votre médecin avant de jeûner

Plan de traitement

- ◆ Vérifiez si vous devez adapter le moment, la dose ou le type de votre médicament

Modification de l'alimentation

- ◆ Répartissez les calories quotidiennes entre Suhoor et Iftar + 1-2 en-cas
- ◆ Consommez des aliments riches en fibres
- ◆ Mangez beaucoup de fruits, de légumes et de salades
- ◆ Restez hydraté entre le coucher et le lever du soleil

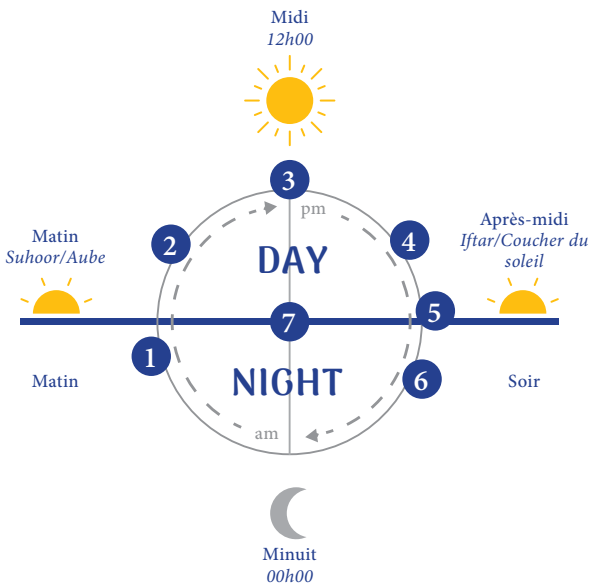
Évitez les excès

- ◆ Boissons caféinées
- ◆ Boissons sucrées
- ◆ Desserts sucrés

Importance du contrôle de la glycémie



Les changements d'habitudes alimentaires pendant le Ramadan peuvent affecter votre taux de glucose dans le sang et il est donc important de les vérifier fréquemment.



Quand procéder au contrôle ?

1. Repas avant l'aube (suhoor)
2. Matin
3. Midi
4. En milieu d'après-midi
5. Repas avant le coucher du soleil (iftar)
6. 2 heures après l'iftar
7. À tout moment, lorsque vous présentez des symptômes de glycémie faible ou élevée ou vous sentez mal

Rompres le jeûne quand :

- ♦ La glycémie est inférieure à 70mg/dl, 3.9mmol/L
- ♦ La glycémie est supérieure à 300mg/dl, 16.6 mmol/L

Il est important de mesurer à nouveau la glycémie après 1 à 2 heures

Conseils pratiques

- ♦ Si vous prévoyez de jeûner, consultez votre médecin pour connaître votre risque
- ♦ Vérifiez plus souvent votre taux de glycémie
- ♦ Buvez beaucoup d'eau lorsque vous ne jeûnez pas pour éviter la déshydratation pendant le jeûne
- ♦ Pendant l'Iftar, buvez beaucoup de boissons sans sucre et décaféinées pour éviter la déshydratation
- ♦ Pour éviter les problèmes pendant le Taraweeh, mangez des féculents (par exemple du riz, des pâtes, des haricots) avec l'Iftar, buvez beaucoup d'eau
- ♦ Mangez varié et équilibré tout au long du Ramadan
- ♦ Si vous ne vous sentez pas bien, rompez immédiatement votre jeûne. Veillez à toujours avoir vos médicaments avec vous.
- ♦ Consultez votre médecin à la fin du Ramadan

Qu'est-ce qui NE ROMPT PAS votre jeûne ?

Contrôle de la glycémie



Injection d'insuline

Consultez votre médecin pour plus d'informations

idf.org/diabetesandramadan



International
Diabetes
Federation



IDaR
Diabetes & Ramadan
International Alliance



SERVIER