



Ramadan et Diabète

Guide pour jeûner en toute sécurité

[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-Baqarah (La Vache), Verset (2 :185)

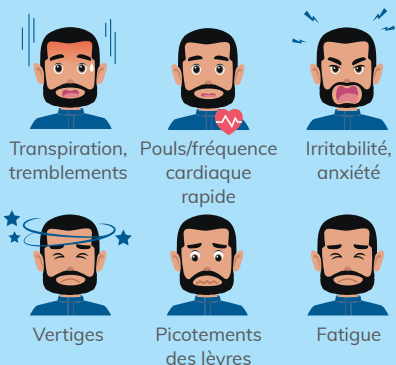


Avant de décider de jeûner, veuillez lire ce guide et consulter votre médecin ou votre équipe de gestion du diabète



CONNAÎTRE LES RISQUES POTENTIELS PENDANT LE JEÛNE

Faible taux de sucre dans le sang (HYPOGLYCÉMIE)



DÉSHYDRATATION

Augmentation de la soif

Ne plus aller aux toilettes aussi souvent

Bouche, lèvres et peau sèches

Taux élevé de sucre dans le sang (HYPERGLYCÉMIE)



ACIDOCÉTOSE DIABÉTIQUE

Haleine fruitée

Sécheresse buccale

Soif excessive

CONNAÎTRE VOTRE CATÉGORIE DE RISQUE*

RECOMMANDATIONS MÉDICALES ET RELIGIEUSES SUR LE SCORE DE RISQUE		
Score/niveau de risque	Recommandations médicales	Recommandations religieuses
FAIBLE RISQUE 0 – 3 points	Le jeûne est probablement sans danger 1. Évaluation médicale 2. Ajustement de la médication 3. Suivi rigoureux	1. Le jeûne est obligatoire 2. Il vous est conseillé de jeûner, à moins que vous en soyez incapable en raison de l'impact physique du jeûne ou de la nécessité de prendre des médicaments, de la nourriture ou des boissons pendant les heures de jeûne
RISQUE MODÉRÉ 3.5 – 6 points	La sécurité du jeûne est incertaine 1. Évaluation médicale 2. Ajustement de la médication 3. Suivi rigoureux	1. Le jeûne est recommandé, mais vous pouvez choisir de ne pas jeûner si vous êtes inquiet pour votre santé, après avoir consulté votre médecin et en tenant compte de votre situation médicale et de votre expérience antérieure 2. Si vous choisissez de jeûner, vous devez suivre les recommandations médicales, notamment la surveillance régulière de la glycémie
RISQUE ÉLEVÉ > 6 points	Le jeûne est probablement dangereux	Le jeûne est déconseillé

*Les femmes enceintes et allaitantes ont le droit de ne pas jeûner, qu'elles aient ou non le diabète.

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

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT DE DÉCIDER DE JEÛNER

Plan de traitement

- o Vérifiez si vous devez ajuster le type de vos médicaments, la dose ou le moment où vous devez les prendre

Modification de l'alimentation

- o Répartir les calories quotidiennes entre le Suhoor et l'Iftar + 1 à 2 collations
- o Consommez des aliments riches en fibres
- o Mangez beaucoup de fruits, de légumes et de salades
- o Buvez des liquides entre le coucher et le lever du soleil

Évitez les excès

- o Boissons contenant de la caféine
- o Boissons sucrées
- o Desserts sucrés

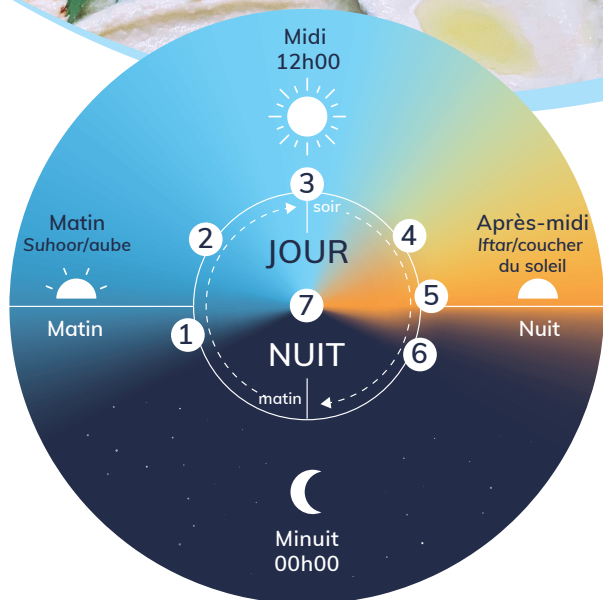


IMPORTANCE DE LA SURVEILLANCE DE LA GLYCÉMIE

Les changements d'habitudes alimentaires pendant le Ramadan peuvent affecter votre glycémie et il est donc important de la vérifier fréquemment.

QUAND TESTER?

1. Repas de l'aube (Suhoor)
2. Matin
3. Midi
4. 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 d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie ou lorsque vous ne vous sentez pas bien





ARRÊTEZ DE JEÛNER LORSQUE:

- o La glycémie est inférieure à 70 mg/dL, 3,9 mmol/L
- o La glycémie est supérieure à 300 mg/dL, 16,6 mmol/L

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

CONSEILS PRATIQUES

- o Consultez votre médecin si vous prévoyez de jeûner pour connaître votre risque.
- o Vérifiez plus souvent votre glycémie.
- o Buvez beaucoup d'eau en dehors de la période de jeûne pour éviter la déshydratation pendant le jeûne.
- o Pendant l'Iftar, buvez des boissons sans sucre et décaféinées pour éviter la déshydratation.
- o Adoptez une alimentation variée et équilibrée tout au long du Ramadan.
- o Si vous vous sentez mal, rompez immédiatement votre jeûne. Veillez à toujours avoir vos médicaments avec vous.
- o Consultez votre médecin après le Ramadan.

QU'EST-CE QUI NE ROMPT PAS VOTRE JEÛNE ?



Surveillance de la glycémie



Injection d'insuline

Consultez votre médecin pour plus d'informations.

Soutenu par:

