**Le Ramadan**

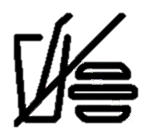
***Vous êtes diabétique et vous souhaitez faire le Ramadan, que devez-vous savoir ?***



Le Ramadan c'est **une période de jeûne**.

Le jeûne dure **un mois**, de l'aube au coucher du soleil, en fonction des régions et des saisons.

Entre l'aube et le coucher du soleil, la personne qui souhaite faire le Ramadan n'absorbe pas :

* **de boissons,**
* **de repas,**
* **de médicaments**.

Elle ne fume pas et n'a pas de relations sexuelles.

Il n'y a aucune limitation de consommation de boissons et d'aliments entre le coucher du soleil et l'aube.

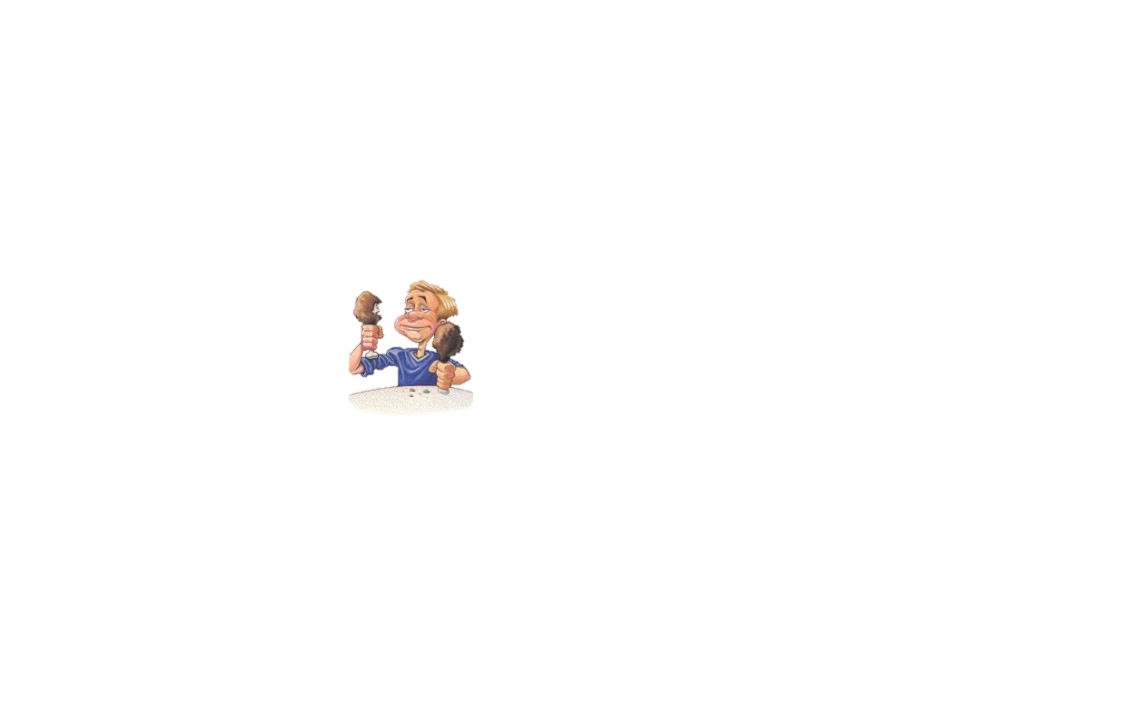
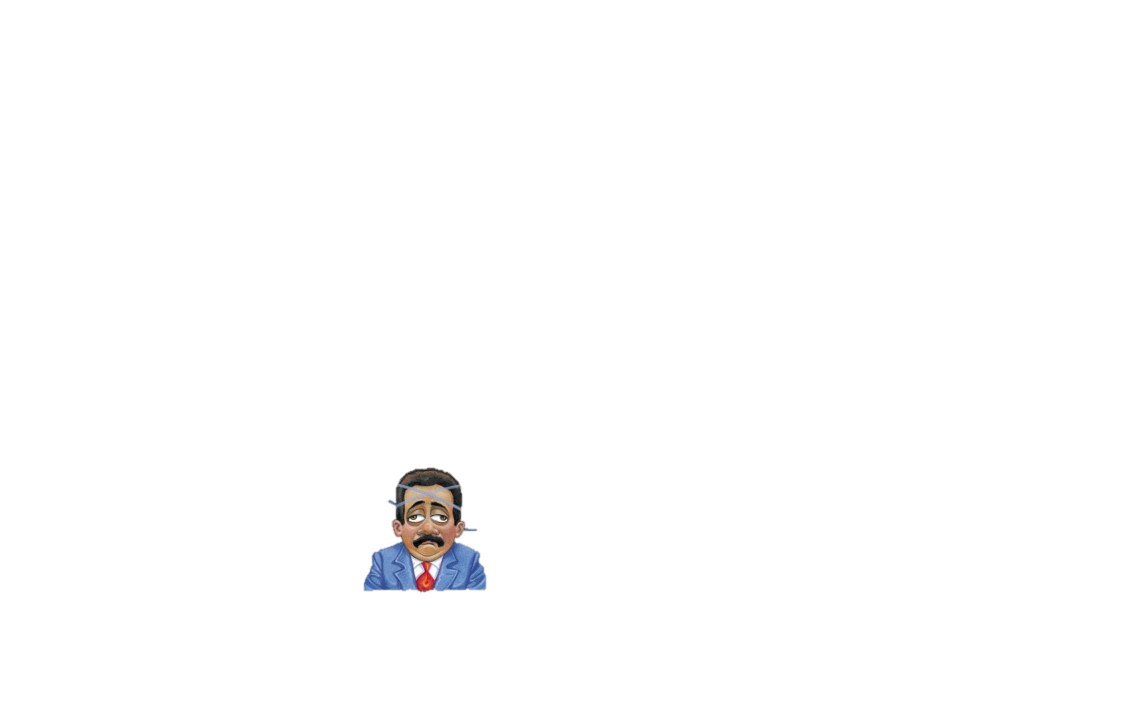
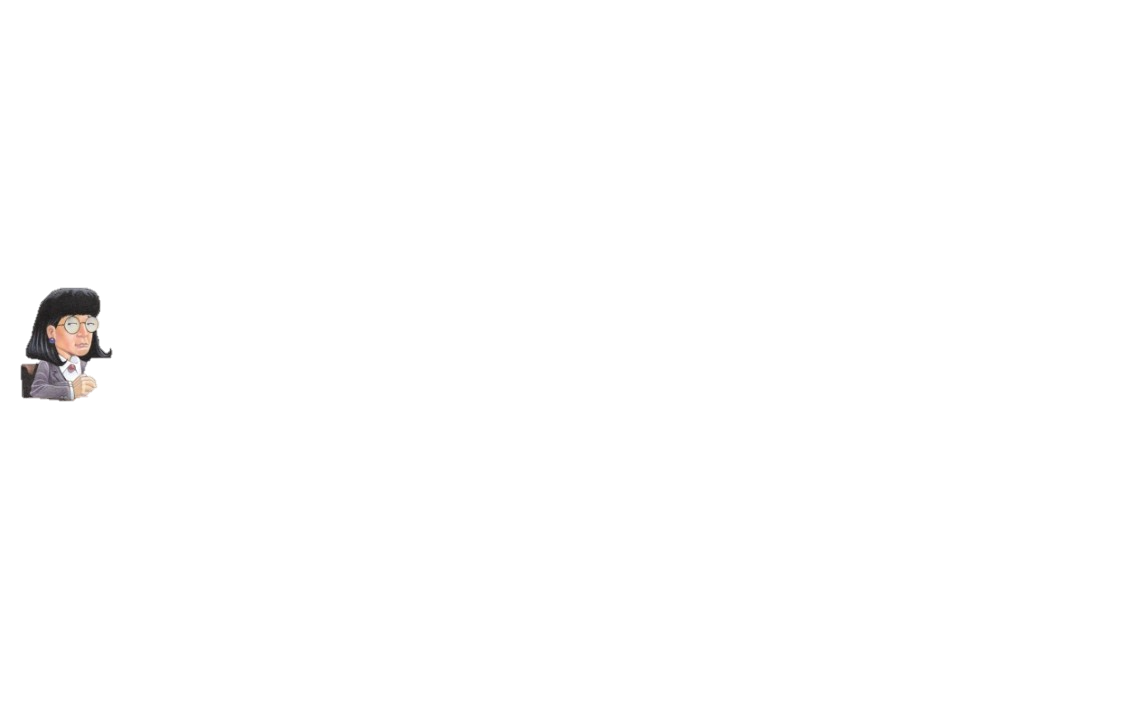
« Le Coran **dispense** spécifiquement **les personnes atteintes d'une condition médicale** **du devoir de jeûne**, en particulier s’il peut avoir des conséquences néfastes. **Les personnes atteintes de diabète entrent dans cette catégorie** puisque leur condition est un trouble métabolique chronique qui peut les exposer à un risque élevé de développer plusieurs complications si le rythme et le volume des repas et des boissons sont fortement altérés. » (Ibrahim, 2007)

**Ne prenez pas la décision de faire le Ramadan sans l'avis de votre médecin**

**Les risques pour les patients diabétiques**

* **Hypoglycémie : glycémie inférieure à 60 mg/dl**



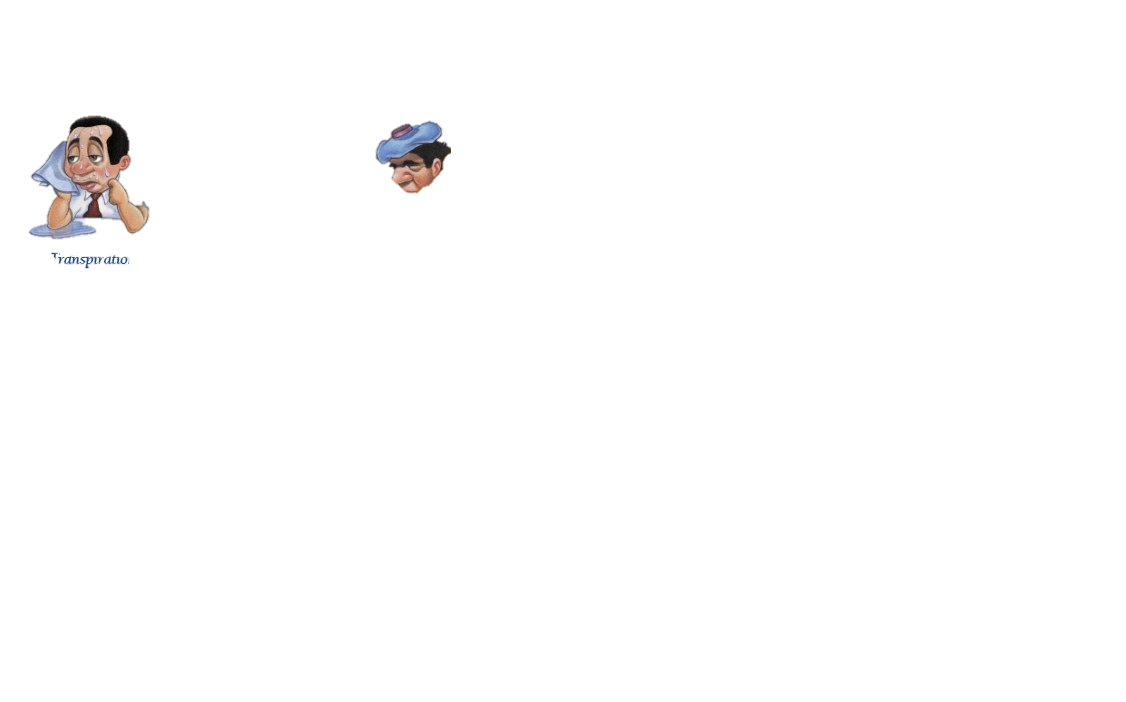
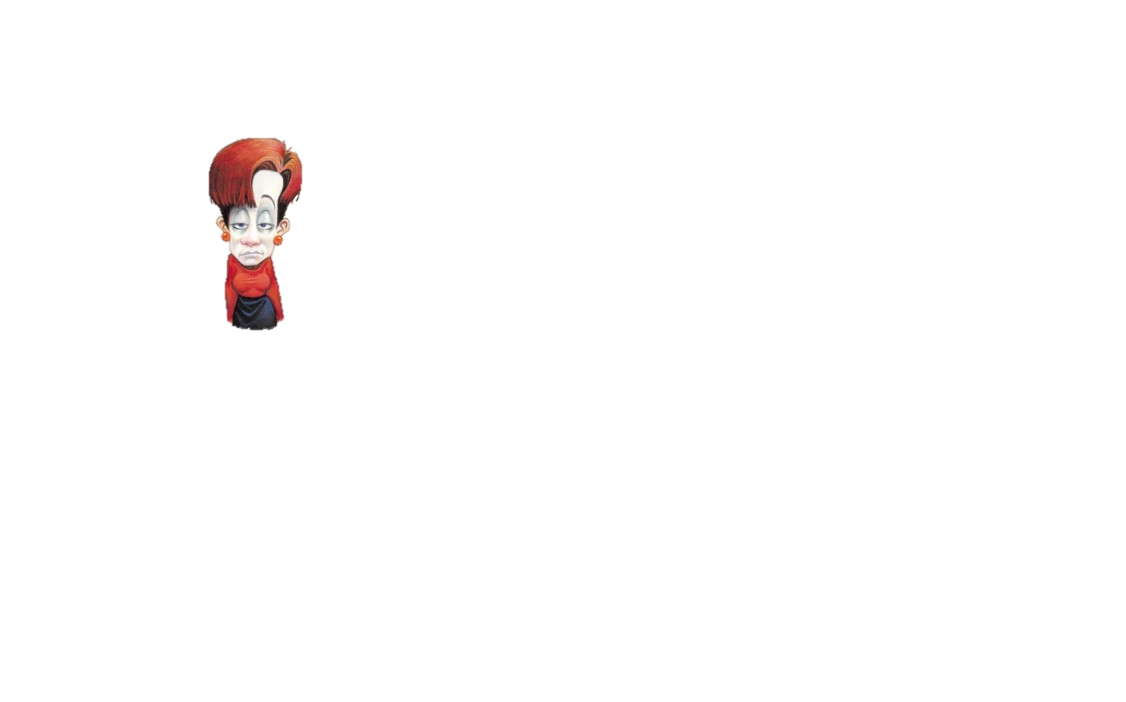


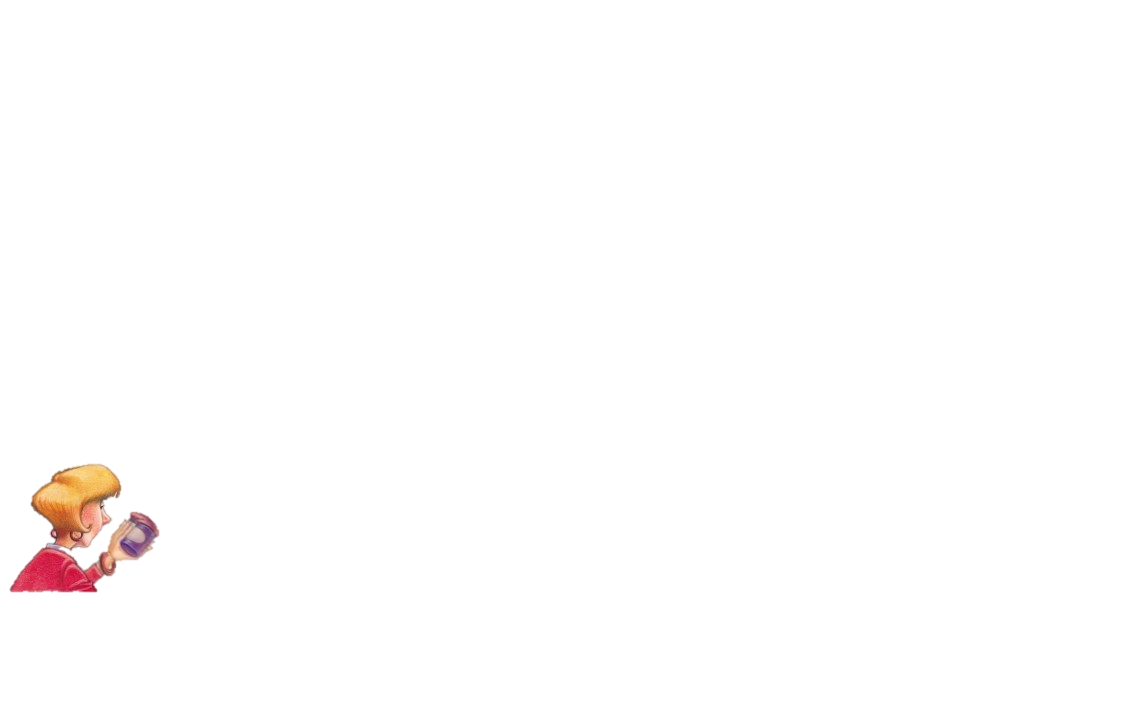
Faim

Tremblements

Sautes d’humeur

Étourdissement



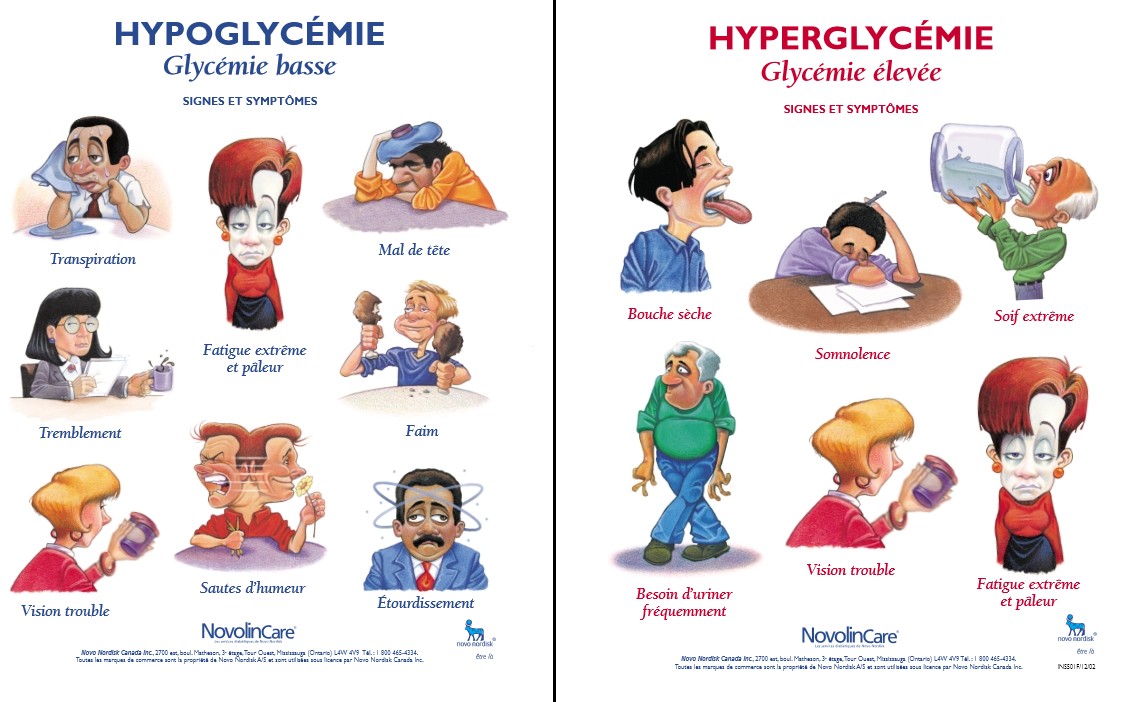
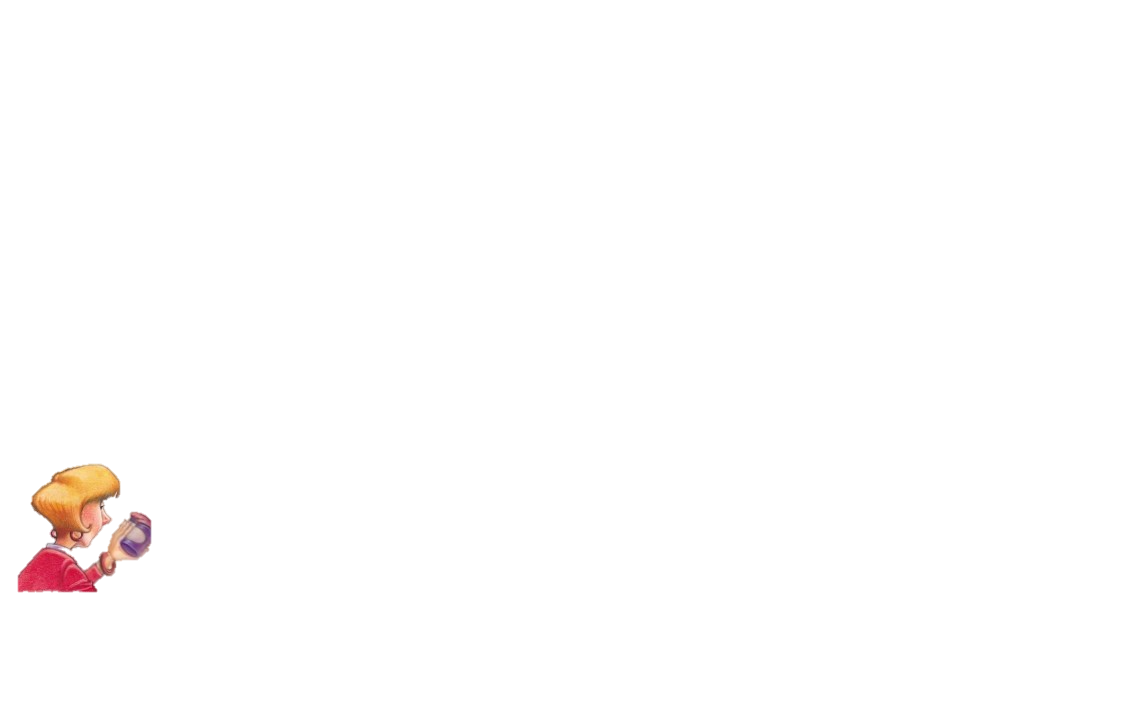
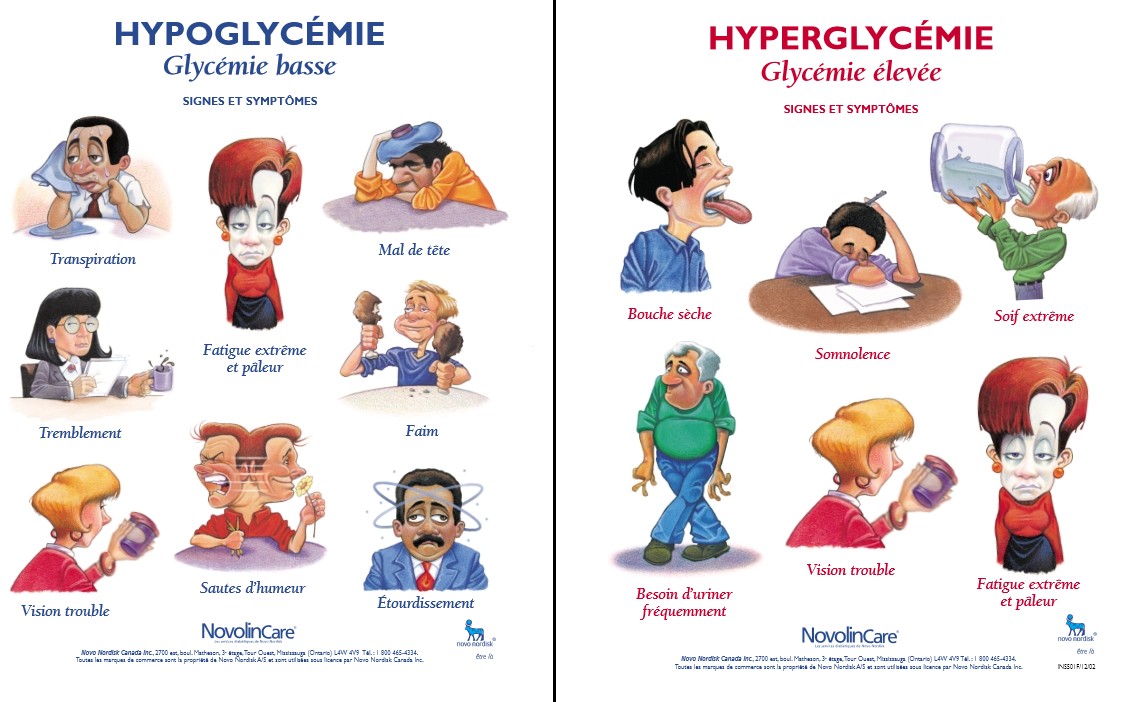


Fatigue extrême et pâleur

Vision trouble

Mal de tête

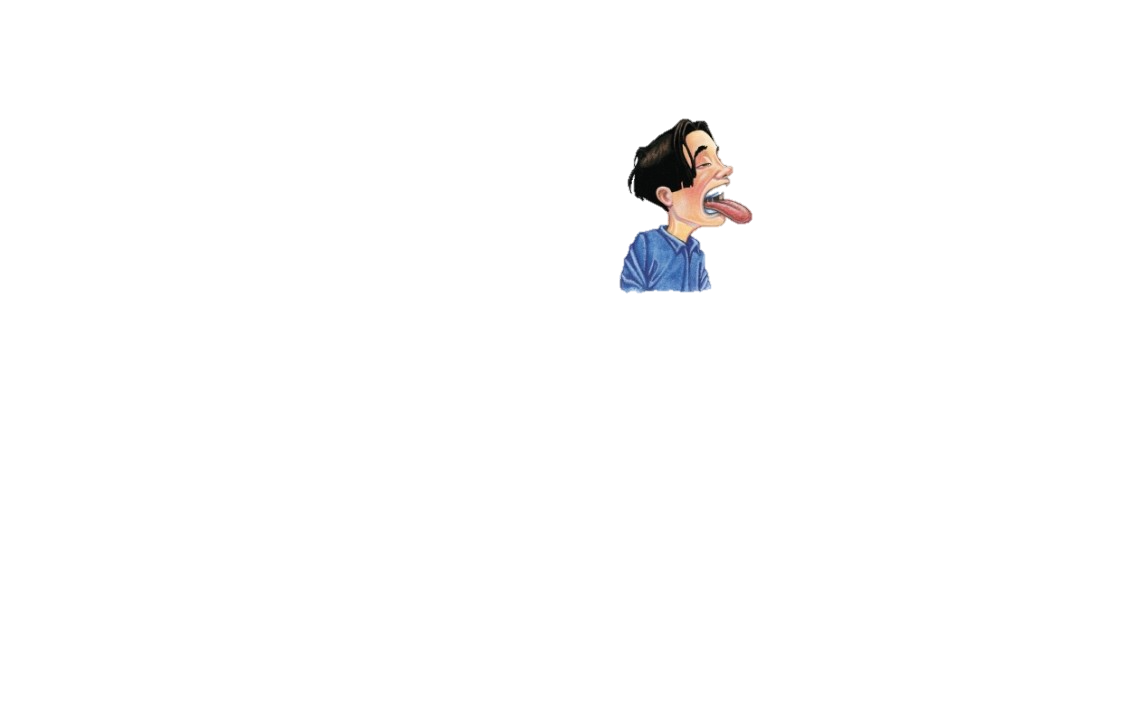
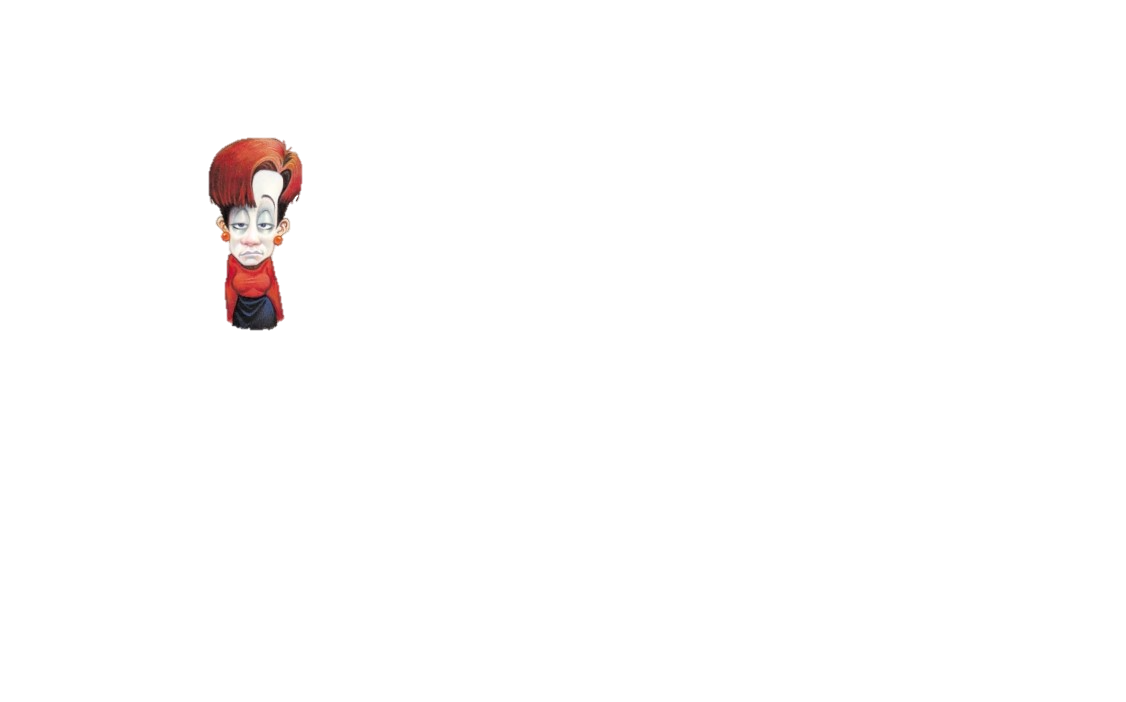
Transpiration

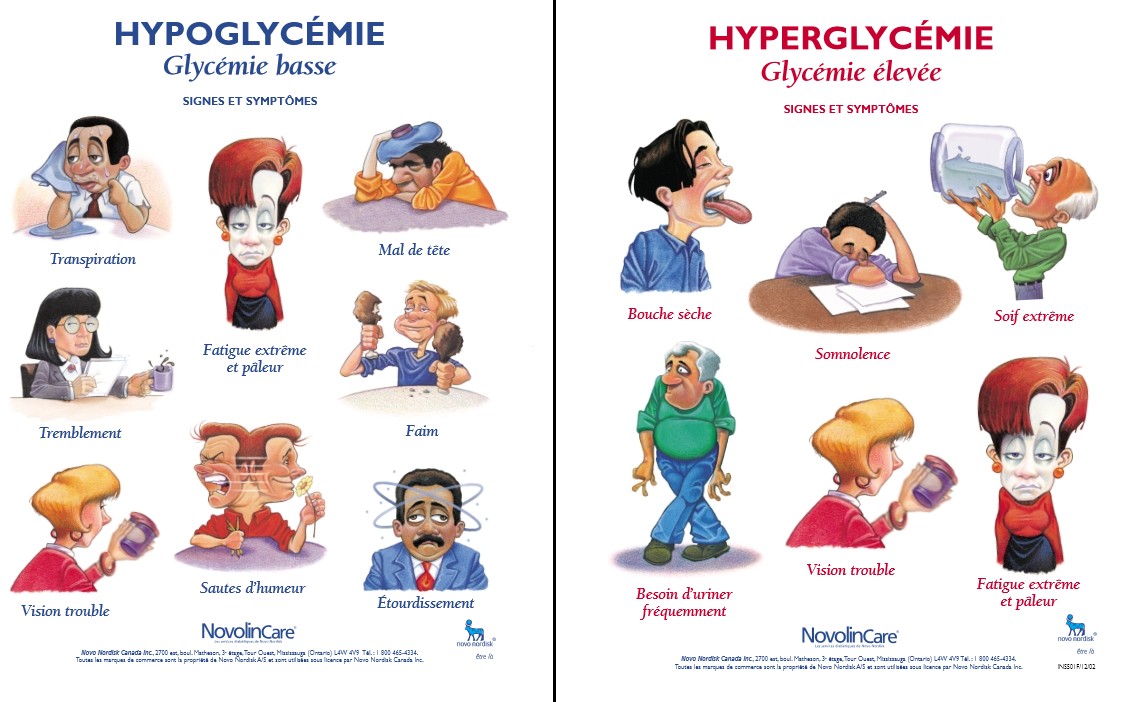
* **Hyperglycémie : glycémie supérieure à 180 mg par dl**

Besoin d’uriner fréquemment

Somnolence

Vision trouble

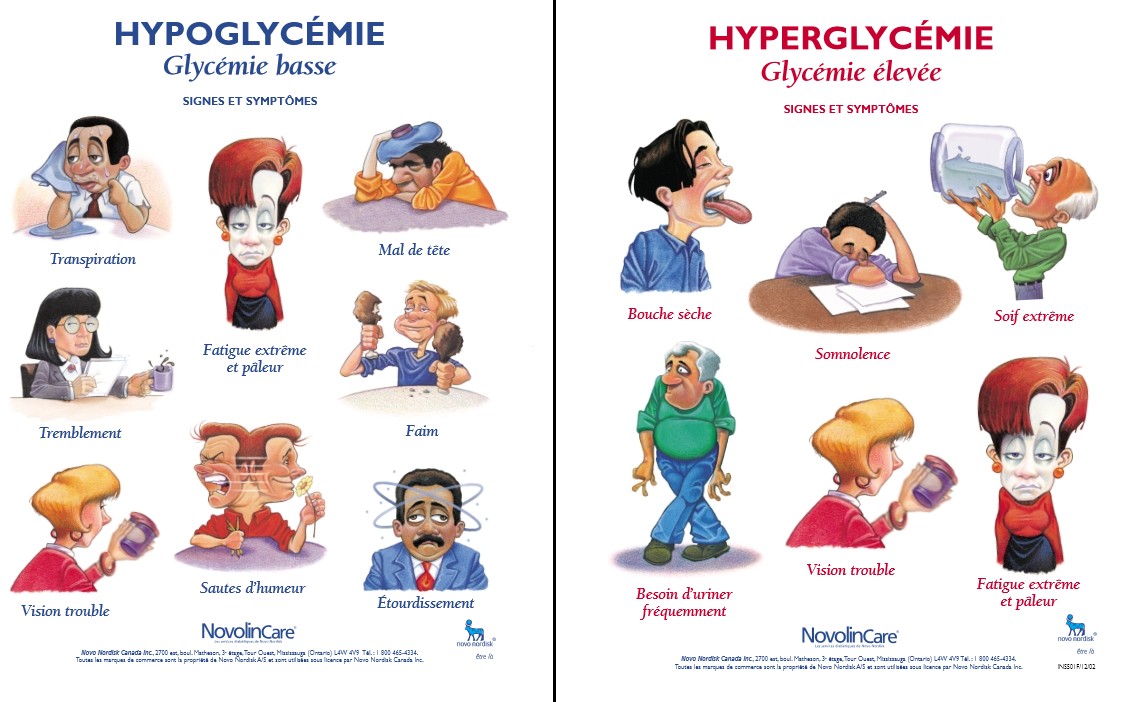
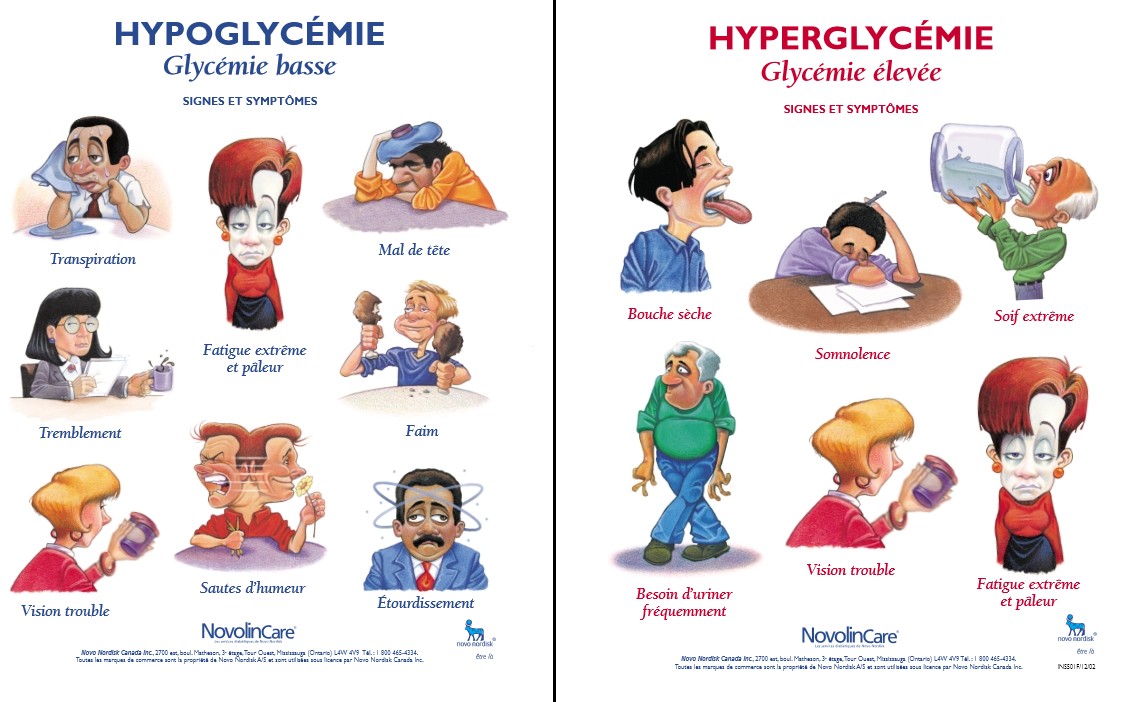
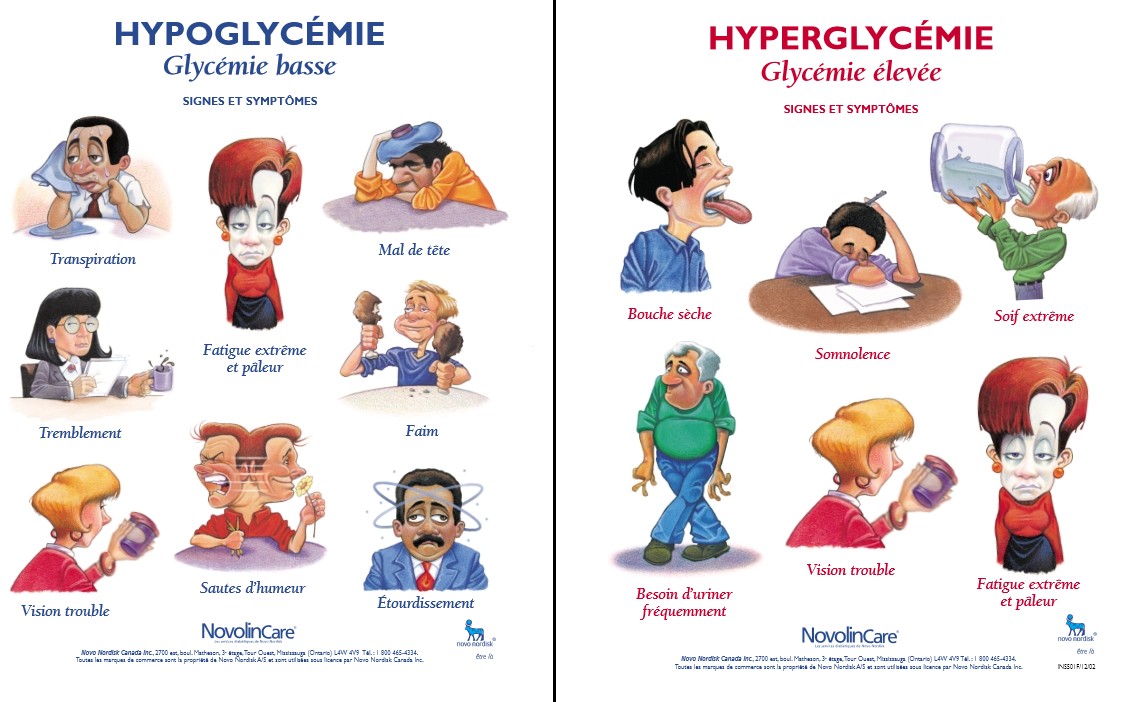
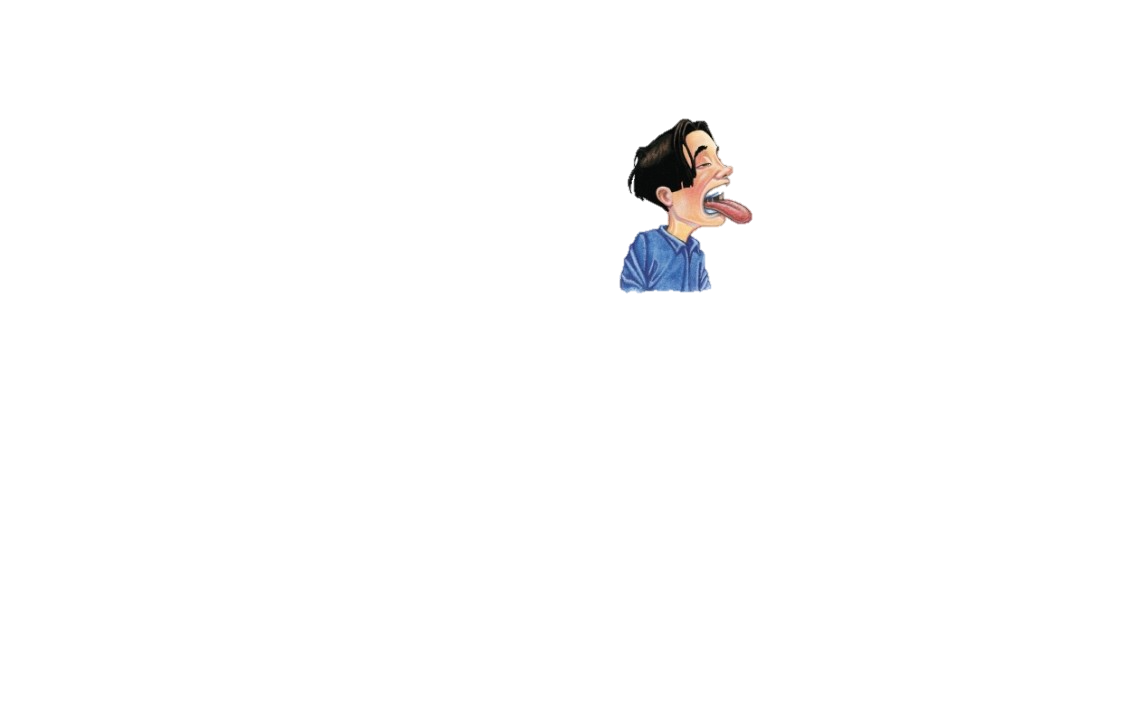




Bouche sèche

Soif extrême

Fatigue extrême et pâleur

* **Acidocétose diabétique : trop faible quantité d'insuline dans le corps**

Besoin d’uriner fréquemment et avec de plus grands volumes

Signes de déshydratation : bouche et langue sèches, mal de gorge, cernes

Soif extrême

Somnolence pouvant mener à la perte de connaissance



Plaintes de douleurs abdominales ou de nausées

Taux de sucre sanguin élevé et présence de cétones dans les urines

Respiration profonde et bruyante







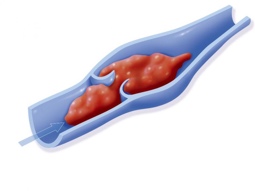
Perte de poids soudaine

Vomissements

Haleine fruitée



* **Déshydratation**



* **Thrombose**



* **Coma, …**

**Les contre-indications au jeûne**

Le jeûne est fortement déconseillé dans les cas suivants :

**Les piliers du Ramadan**

Si votre médecin vous a autorisé à jeûner, voici quelques conseils pour mieux vivre cette période.



**Au niveau de l'alimentation**

* Structurez la prise alimentaire en horaire décalé :
* **S'hour** : dernier repas avant le lever du soleil, suffisamment riche en glucides à assimilation lente (riz, semoule, etc.)
* **Rupture du jeûne** : lait et datte (tenir compte de la situation médicale, il n’est ni obligatoire, ni recommandé que la personne rompe son jeûne avec un nombre impair de datte)
* **Ftour** : premier repas après la rupture du jeûne (repas complet : soupe, crudités, viande, féculents et un fruit ou un dessert)
* **Diner** : durant la nuit
* Évitez les grignotages
* Buvez suffisamment d'eau, de thé sans sucre
* Évitez les sodas



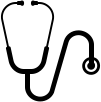
**Au niveau du traitement :** Adaptez votre traitement selon les conseils de votre médecin.



**Au niveau de l'activité physique :** Maintenez une activité physique tout en évitant les efforts trop intenses.

**Les démarches à suivre pour se préparer au mieux**

Rencontrer le diabétologue ou le médecin traitant 1 ou 2 mois avant le Ramadan afin de discuter de la pertinence ou non de suivre le Ramadan. Si la décision est prise de le suivre, l’équipe médicale choisit le type de traitement le plus adapté et donnera des conseils éducatifs relatifs :

* Aux signes et symptômes de l’hyperglycémie, de l’hypoglycémie
* Au contrôle de la glycémie (prévoir des tigettes supplémentaires)
* À la planification des repas avec l’aide de la diététicienne
* À l’activité physique modérée
* À la gestion des complications graves



**Quand rompre le jeûne ?**

1. Votre glycémie est inférieure à 60 mg par dL à n’importe quel moment de la journée
2. Votre glycémie augmente de façon excessive, au-delà de 300 mg par dL
3. Vous ressentez des symptômes d’hypoglycémie
4. En cas de maladie aigue

**Si vous souhaitez de plus amples explications, vous pouvez contacter :**

* Votre généraliste : ………………………………………………………………………………………
* Votre infirmière : ………….……………………………………………………………………………
* Votre pharmacien : …………………………………………………………………………………......
* Votre diététicien : ……………….……………………………………………………………………..
* Le service de diabétologie de votre hôpital de référence : ………………………………………………
* Le Réseau multi disciplinaire local (RML) : ……………………………………………………………...



Brochure éducative réalisée par les membres de la CoP Diabéto dans le cadre du **projet Health Cop** en **janvier 2018 (mis à jour en octobre 2021)**