

# 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**



Étourdissement



Sautes  
d'humeur



Tremblements



Faim



Transpiration



Mal de tête



Vision  
trouble



Fatigue  
extrême  
et pâleur

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



Vision  
trouble



Somnolence



Besoin d'uriner  
fréquemment



Fatigue  
extrême  
et pâleur



Soif extrême



Bouche sèche

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



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



Soif extrême



Besoin d'uriner  
fréquemment et avec de  
plus grands volumes



Somnolence pouvant  
mener à la perte de  
connaissance



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



Respiration profonde et  
bruyante



Plaintes de douleurs  
abdominales ou de  
nausées



Haleine fruitée



Vomissements



Perte de poids  
soudaine

- **Déshydratation**



- **Thrombose**



- **Coma, ...**



## Les contre-indications au jeûne

Le jeûne est fortement déconseillé dans les cas suivants :

### Risques très élevés

- Hypoglycémie sévère
- Hypoglycémies habituellement non ressenties
- Antécédents d'hypoglycémies récurrentes
- Acidocétose
- Dialyse chronique
- Coma hyperosmolaire, hyperglycémique
- Faible contrôle glycémique
- Maladie aiguë associée au diabète
- Activité physique intense
- Grossesse, allaitement, enfant

### Risques élevés

- Hyperglycémie modérée
- Patient vivant seul et traité par insuline ou sulfamidés hypoglycémisants
- Insuffisance rénale
- Complications micro-vasculaires à un stade avancé
- Patient avec comorbidités ou facteurs de risques supplémentaires
- Âge avancé avec santé fragile

### Risques modérés

- Patient avec un diabète bien contrôlé sous insulino-sécréteurs de courte durée d'action

### Risques faibles

- Patient avec un diabète bien contrôlé sous traitement hygiéno-diététique et/ou metformine et/ou inhibiteur de l'alpha glucosidase et/ou voie des incrétones n'ayant pas d'autre pathologie que le diabète

## 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 dattes (tenir compte de la situation médicale, il n'est ni obligatoire, ni recommandé que la personne rompe son jeûne avec un nombre impair de dattes)
  - **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 tiges 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 aiguë

### 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) : .....

