



Diabète ET Ramadan

MON GUIDE
pour jeûner
en toute sérénité



sanofi

Votre patient s'apprête à jeûner le mois de Ramadan

Ce guide est un outil pour accompagner votre patient durant le jeûne du mois sacré de Ramadan. Vous y trouverez :

- ♦ des **conseils** pour le **Ramadan** et la **Santé**
- ♦ des **informations** sur le jeûne afin d'apporter aux patients les bon reflexes pour jeûner **sans prendre de risque**.

Sanofi s'engage à vos côtés dans la gestion de votre diabète



♦ **Des applications**
ABD Brochure Ramadan

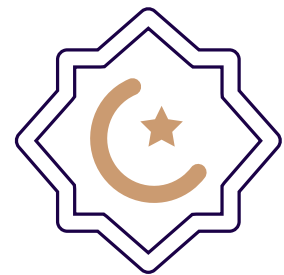
♦ **Des recettes de cuisine**

Sommaire

PAGE	04	♦	Explications sur la pratique du jeûne
PAGE	07	♦	Les choses qui rompent le jeûne
PAGE	11	♦	Contrôle de la glycémie
PAGE	12	♦	Quels sont les bons gestes à suivre pour éviter les complications ?
PAGE	14	♦	Comment composer mes repas ?
PAGE	16	♦	En résumé: Jeûner en toute sécurité
PAGE	18	♦	Mon tableau de suivi
PAGE	26	♦	Notes



Comment jeûner malgré mon diabète



La pratique **du jeûne du mois de Ramadan**, qui, comme vous le savez, consiste à ne pas consommer de nourriture et de liquide de l'aube au coucher du soleil, représente un **véritable enjeu** pour le jeûneur vivant avec un diabète ainsi que pour les professionnels de santé qui le suivent. C'est pour cette raison qu'il est essentiel d'avoir conscience des risques potentiels associés mais également des approches pour atténuer ces risques.¹

Puis-je jeûner ?

Avant de prendre la décision de jeûner, il est nécessaire d'**en parler à votre médecin**. Celui-ci pourra alors **évaluer les risques** que vous encourez et vous autoriser ou non à pratiquer le jeûne. Il est **fortement déconseillé de jeûner contre l'avis de son médecin**.

Vous devez savoir que l'injection de l'insuline n'entraîne pas de rupture du jeûne.

Comment préparer mon jeûne ?

Lorsque le médecin vous donne son autorisation, **une période de préparation d'1 à 2 mois avant le jeûne doit être initiée**. Elle comprend la mise en place d'habitudes alimentaires adaptées à votre diabète et l'ajustement éventuel de votre traitement.



Mangez et buvez jusqu'au moment où vous pourrez distinguer un fil blanc d'un fil noir à la pointe de l'aube. À partir de cet instant, observez une abstinence totale jusqu'à la tombée de la nuit.

(Sourate 2 ; Verset 187)



Ce jeûne devra être observé pendant un nombre de jours bien déterminé. Celui d'entre vous qui, malade ou en voyage, aura été empêché de l'observer, devra jeûner plus tard un nombre de jours équivalent à celui des jours de rupture. Mais ceux qui ne peuvent le supporter qu'avec grande difficulté devront assumer, à titre de compensation, la nourriture d'un pauvre pour chaque jour de jeûne non observé. [...]

(Sourate 2 ; Verset 184)



Que faire si mon médecin ne m'autorise pas à jeûner ?

Il est clairement indiqué dans le Coran **que le jeûne du mois du Ramadan ne doit en aucun cas mettre en péril votre santé**.

Il est en effet contre-indiqué pour les personnes malades ou trop fragiles (enfants avant la puberté, personnes âgées, femmes enceintes*).

Il est de coutume d'offrir à un nécessiteux un repas ou son équivalent pour chaque jour non jeûné.

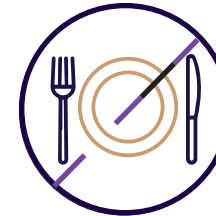
* En cas de grossesse, prévenez votre médecin pour une adaptation de votre traitement et des conseils.

Les choses qui rompent le jeûne

Choses qui rompent le jeûne



Boire



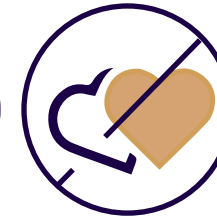
Manger



Fumer

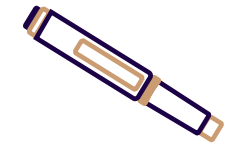


Toujours sous avis
médical



Rapport sexuel

Choses qui ne rompent pas le jeûne



Injection d'insuline



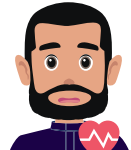
glucose sanguin

Comment reconnaître votre Hypogycémie/ Hyperglycémie pendant le jeûne

≡ Faible taux de sucre dans le sang (hypoglycémie)



Transpiration,
tremblements



Pouls/fréquence
cardiaque
rapide



Irritabilité,
anxiété



Vertiges



Picotements
des lèvres



Fatigue

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) ≡



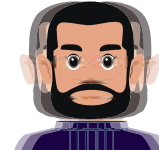
Fatigue
extrême



Augmentation
de la soif



Maux de tête



Vision floue



Haleine
fruitée



Aller aux toilettes
plus souvent

DÉSHYDRATATION ACIDOCÉTOSE DIABÉTIQUE

Haleine
fruitée

Sécheresse
buccale

Soif
excessive

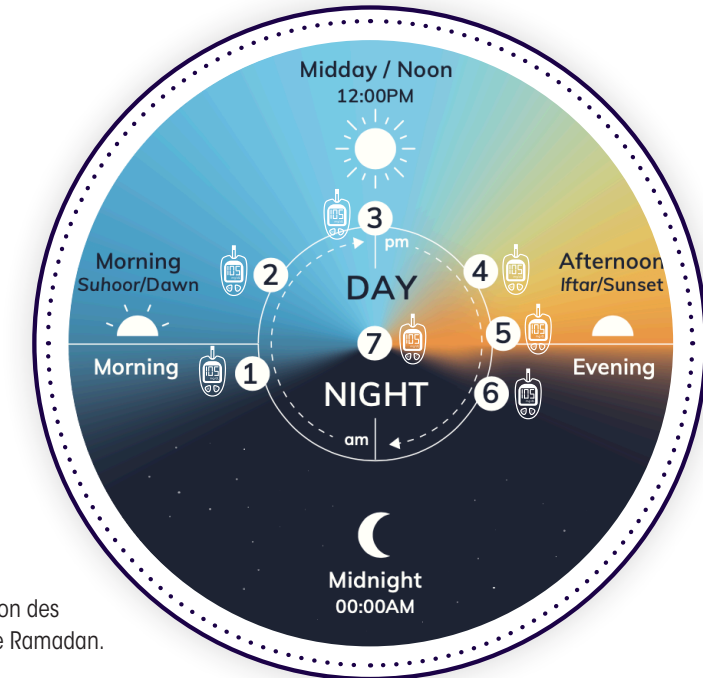
Contrôle de la glycémie

Quand tester ?

Le nombre de contrôles de la glycémie diffère en fonction du cas.

1. Repas avant le lever du soleil (sahur)
2. Matin
3. Midi
4. Milieu de l'après-midi
5. Avant le repas après le coucher du soleil (iftar)
6. 2 heures après l'iftar
7. À tout moment lors de l'apparition de symptômes d'hyperglycémie ou de malaise

Guide de contrôle à sept points de la glycémie à l'attention des personnes diabétiques qui pratiquent le jeûne pendant le Ramadan.



Référence : Diabetes and Ramadan – Practical Guidelines 2021, International Diabetes Federation (IDF), in collaboration with the Diabetes and Ramadan (DAR) International Alliance - Page 127.

Quels sont les bons gestes à suivre pour éviter les complications ?

Vérifier sa glycémie

À l'aide d'un lecteur, contrôlez votre glycémie plusieurs fois par jour.



7 points de surveillance de la glycémie :

1. Repas avant l'aube,
2. Matin,
3. Midi,
4. Milieu de l'après-midi,
5. Premier repas après le coucher du soleil,
6. 2 heures après le premier repas suivant le coucher du soleil,
7. A tout moment en cas de symptômes d'hypoglycémie/hyperglycémie ou de sensations de malaise.



ARRÊTEZ VOTRE JEÛNE SI :

- ♦ votre glycémie est inférieure à 70 mg/dL,
- ♦ votre glycémie augmente de façon excessive, au-delà de 300 mg/dL,
- ♦ vous ressentez des symptômes d'hypoglycémie.

Bien s'alimenter

Vous devez **privilégier la qualité des aliments à la quantité** et manger en fonction de vos besoins. Il n'est pas nécessaire de manger en très grande quantité au risque d'altérer votre digestion (brûlure d'estomac), d'augmenter votre fatigue ainsi que votre difficulté de concentration et de perturber le sommeil.



LES PETITES ASTUCES :

- ♦ les légumes sont à volonté ;
- ♦ les sucres sont à éviter au risque d'être en hypoglycémie tôt dans la journée ;
- ♦ les fruits très sucrés comme les dattes, les figues ou les pruneaux sont à consommer avec modération.



Faire de l'exercice

Si vous avez un **diabète de type 1** et que vous avez pris la décision de jeûner, il est recommandé de maintenir un niveau d'activité raisonnable, en évitant de pratiquer les activités physiques avant le repas du coucher du soleil au risque d'être en hypoglycémie. Faites une promenade après le repas pour faciliter votre digestion.

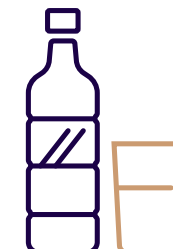
Si vous avez un **diabète de type 2** et que votre pathologie est bien contrôlée, vous pouvez pratiquer une activité sportive modérée juste **avant ou 2 h après la rupture du jeûne**. Ne vous surmenez pas.

La prière du **Tarawih*** peut être considérée comme une partie du programme de l'exercice physique quotidien.

Bien s'hydrater

L'eau reste la boisson de choix par excellence.

Buvez de façon régulière du coucher du soleil jusqu'à l'aube. L'idée est d'ingérer assez de minéraux et de les garder dans votre corps. Vous pouvez également augmenter votre consommation d'eau en mangeant des aliments hydratants comme la pastèque par exemple.



Attention à votre consommation de thé et de café qui sont des diurétiques, préférez les tisanes par exemple.

* **Tarawih** : prières quotidiennes du soir, exécutées pendant le mois de jeûne du Ramadan.

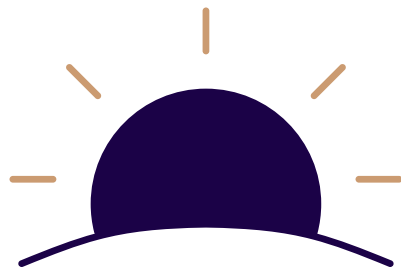
Comment composer mes repas ?

Vous devez **équilibrer votre alimentation sur 3 repas** après la rupture du jeûne pour éviter les épisodes sévères d'hyperglycémies après avoir mangé. **Veillez à ne pas céder à l'excès alimentaire.**

1 ***Al Suhur**** est le repas juste avant le lever du soleil, il est primordial afin de mieux se préparer physiquement au jeûne. Vous vous sentirez rassasié pendant plusieurs heures en fonction de vos choix alimentaires.

Exemple :

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| → 2 œufs au plat, | → Fromage à tartiner, |
| → ½ avocat, | → 1 tisane. |
| → 1 tranche de pain complet, | |



2 ***Al Iftar**** est le premier repas juste après le coucher du soleil.

Exemple :

- | | |
|---------------------------|-------------|
| → 1 ou 3 dattes, | → Pain, |
| → Lait (fermenté ou non), | → 1 tisane. |
| → Harira ou Chorba, | |



Évitez de grignoter entre les repas.



3 ***Al Ichaa****, est le deuxième repas, quelques heures après ***Al Iftar***.

Exemple :

- | | |
|------------------------|------------|
| → Salade composée, | → 1 fruit, |
| → Brochettes grillées, | → Eau. |
| → 1 fromage, | |



* ***Al Suhur*** : repas de l'aube ; ***Al Iftar*** : premier repas après le coucher du soleil ; ***Al Ichaa*** : deuxième repas après le coucher du soleil.

En résumé

Pour jeûner en toute sérénité :

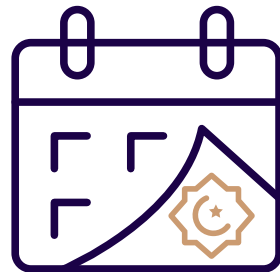
♦ AVANT LE RAMADAN (2 mois avant le début de Ramadan) :

Je consulte mon **médecin** et je lui fais part de mon **intention de jeûner**.
Je me renseigne sur la **catégorie de risque** à laquelle j'appartiens.

♦ Mon médecin **m'autorise** à jeûner : je me prépare et mets en place des habitudes alimentaires adaptées. Je me familiarise avec l'ajustement éventuel de mon traitement.

♦ Mon médecin me **déconseille** le jeûne : je prends en compte son avis et m'abstiens de jeûner.

J'établis un **plan alimentaire équilibré**. Je peux m'aider en me renseignant sur des recettes adaptées.

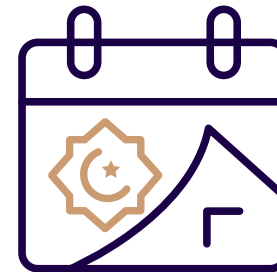


♦ PENDANT LE RAMADAN :

♦ Je **vérifie ma glycémie** à l'aide d'un lecteur plusieurs fois par jour. J'interromps mon jeûne si ma glycémie est trop faible, trop élevée ou si je ne me sens pas bien.
Je reste vigilant aux signes de complications.

♦ Je suis mon **plan alimentaire** et veille à boire suffisamment d'eau après la rupture du jeûne.

♦ Je pratique régulièrement une **activité sportive adaptée** à mon profil.



♦ APRÈS LE RAMADAN :

Pendant la fête de l'**Aïd el-Fitr***, je me fais plaisir tout en restant raisonnable sur les sucreries, et les aliments gras (beignets, ...).

Je garde à l'esprit que l'injection de l'insuline n'entraîne pas de rupture du jeûne.



Hassanein M, et al. Diabetes and Ramadan: Practical guidelines. *Diabetes Res Clin Pract.* 2017;126:303-16.





Hassanein M, et al. Diabetes and Ramadan: Practical guidelines. *Diabetes Res Clin Pract.* 2017;126:303-16.





Hassanein M, et al. Diabetes and Ramadan: Practical guidelines. *Diabetes Res Clin Pract.* 2017;126:303-16.





Hassanein M, et al. Diabetes and Ramadan: Practical guidelines. *Diabetes Res Clin Pract.* 2017;126:303-16.



Notes



Handwriting practice lines on page 26.

Notes



Handwriting practice lines on page 27.

Notes



A series of ten horizontal dotted lines for writing notes.

Notes



A series of ten horizontal dotted lines for writing notes.

