

Ramadan et diabète





Introduction

Le diabète et le jeûne vont-ils de pair ?

Vous voulez participer au Ramadan. Le ramadan est un moment privilégié, mois spécial où vous devez changer votre routine. Si vous êtes diabétique, ces ajustements affecteront également vos valeurs de glycémie, votre taux de sucre dans le sang.

Pour certaines personnes, il vaut mieux ne pas participer au Ramadan, pour d'autres, c'est possible mais sous surveillance. Lisez attentivement cette brochure pour déterminer ce qui est le meilleur pour vous.

Le plus important est que vous informiez toujours le médecin qui supervise votre diabète, que vous prévoyez de participer au Ramadan.

Cela peut-être votre médecin généraliste, votre diabétologue, ou une infirmière spécialisée en diabétologie.



RAMADAN
Participer ou ne pas participer ?



Parlez-en avec votre référent en diabétologie

Vous êtes traités par :

MEDECINE GENERALE



+ Médecin généraliste

A L'HOPITAL



+ Diabétologue
+ Infirmière spécialisée en diabétologie

Les personnes atteintes de diabète sont exemptées du Ramadan

Les personnes atteintes de diabète ne sont pas tenues de faire le Ramadan. Le Coran donne aux personnes atteintes de maladies chroniques une exemption.

Pour les personnes qui jeûnent, le Ramadan est une menace pour leur santé.

Cela s'applique donc aux personnes atteintes de diabète de type 1, de type 2 et les femmes ayant un diabète gestationnel.

Si vous utilisez des médicaments pour votre diabète et si vous souffrez souvent d'hypo et/ ou d'une affection oculaire, rénale ou cardiaque¹, les risques sont importants. Vous pouvez alors participer d'une autre manière en soutenant une personne défavorisée par de la nourriture ou de l'argent.



Danger pour la santé ?
Pas de Ramadan



Aider d'une autre façon

Conseils pour participer ou non au Ramadan ²

NON, VOUS FERIEZ MIEUX DE NA PAS PARTICIPER



- Diabète de type 1



- Diabète de type 2 avec des complications telles que l'hypo, problèmes de vue, aux reins ou cardiaques



- Femmes enceintes



- Les femmes qui allaitent

DEMANDER TOUJOURS L'AVIS DE VOTRE RÉFÉRENT EN DIABÉTOLOGIE



- Diabète de type 2 sans complications

Comment pouvez-vous, avec votre diabète participer de manière responsable au Ramadan

Participer au Ramadan peut être important pour vous. Si vous le souhaitez, discutez-en avec votre médecin. Votre médecin peut alors correctement vous conseiller, prévenir la diminution des valeurs de sucre dans le sang et éviter les hypoglycémies.

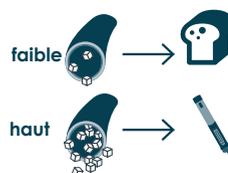
La préparation

- Discutez avec votre médecin d'une journée type pendant le Ramadan.
- Votre activité physique, le type de travail que vous faites, si vous allez à l'école ou si vous faites des travaux ménagers.
- Ce que vous mangez et buvez pendant l'iftar et le suhoor.
- La durée moyenne de votre sommeil chaque nuit.
- Votre praticien peut alors prendre des dispositions avec vous et vous conclurez un accord avec lui, en tenant compte de tous les éléments.





- Il est important que votre glycémie (sucre dans le sang) soit le plus possible équilibrée. Discutez d'un calendrier afin d'identifier les moments pour mesurer votre glycémie.
- Votre programme de médicaments sera ajusté.^{3,4} Cela signifie que vous pourriez utiliser temporairement un autre type de traitement, comprimés ou insuline. On vous remettra souvent une note écrite sur la façon de prendre vos médicaments pendant ce mois.
- Assurez-vous de savoir quoi faire si votre glycémie est trop élevée (hyperglycémie) ou trop faible (hypoglycémie).
- Commencez déjà quelques semaines avant le Ramadan avec peu à peu moins de café, cola et autres boissons contenant de la caféine.¹
- Il est conseillé de prendre rendez-vous dans la semaine qui suit l'Aid el-Sitr avec votre professionnel de la santé pour vérifier si vous vous portez bien, ainsi que votre diabète.



Le Ramadan

Il est important de bien comprendre vos valeurs glycémiques pendant le Ramadan. Les 4 premiers jours en particulier peuvent poser problèmes parce que vous n'êtes pas habitué à jeuner.

Boire

Buvez beaucoup d'eau ou du thé sans sucre. Les boissons sucrées ne sont pas autorisées : jus de fruits ou les boissons non alcoolisées. En effet, ils provoquent une augmentation de la glycémie. Par 24 heures, vous avez besoin d'au moins 1,5 litre de liquide.

Alimentation

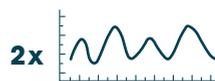
Ne pas consommer trop de glucides (sucre et amidon) pendant l'Iftar le soir. Vous pouvez manger des petites portions de pain, de riz, de couscous ou de pâtes. Manger plus de légumes et de salades. Ne pas manger trop épicé. Les fruits et les dattes sont à étaler sur la soirée.

Exercice

Il est bon de faire une promenade après le dîner, mais ne vous surmenez pas.

Vérifiez votre glycémie

Faites au moins deux profils journaliers de votre glycémie pendant les 4 premiers jours du Ramadan. C'est autorisé.² Si le taux de sucre dans le sang est raisonnablement stable, vous pouvez procéder à la mesure de votre glycémie une fois par semaine.¹

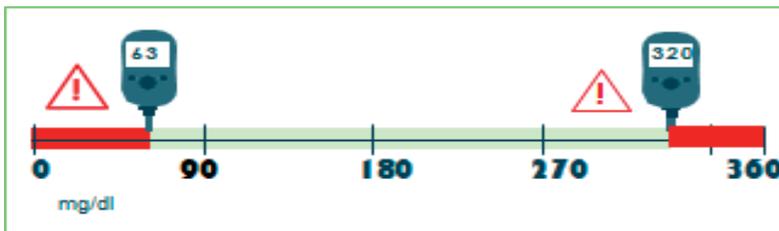


Si les valeurs sont différentes de ce qui a été convenu avec votre professionnel de la santé ou si vous avez des doutes, veuillez le contacter.



Valeurs faibles ou élevées

Consultez toujours votre médecin si les taux de glycémie sont inférieurs à 63 mg/dl ou plus de 320 mg/dl. Il est alors conseillé d'arrêter le Ramadan.²



Maladie

Si vous présentez les symptômes suivants pendant le Ramadan ou tomber malade, veuillez contacter votre médecin :

- Une infection, telle qu'une pneumonie, inflammation de la peau ou cystite¹
- En cas de maladies avec fièvre, vomissements ou diarrhée

Si vous présentez un ou plusieurs des symptômes suivants, veuillez appeler directement votre médecin généraliste ou votre diabétologue¹ :

- Si vous remarquez que vous vous sentez somnolent
- Lorsque vous avez des difficultés à respirer
- Si vous êtes confus
- Si la prise de sucre ne vous aide pas à vous sentir mieux quand :
 - vous commencez à trembler, à transpirer ou à bâiller



- o vous devenez agité
- o vous avez mal à la tête, une vision floue et / ou double



L'Aid el-sitr

Le Ramadan se termine par l'Aid el-Sitr. A cette occasion, de nombreux plats consommés sont gras et sucrés. Les glucides contenus dans ces plats feront augmenter votre taux de sucre dans le sang. Dès lors, essayez de ne pas manger trop de glucides.⁵

Prenez rendez-vous avec votre diabétologue quelques jours après l'Aid, afin d'adapter correctement à vos médicaments.

Nous vous souhaitons un bon Ramadan !



Références

1. Ik heb diabetes en wil meedoen aan de Ramadan , Thuisarts
2. Diabetes en Ramadan, adviezen voor behandelaars Editie 2018, NDF en Jan P.G. van Ooijen Stichting
3. <https://www.nhg.org/themas/artikelen/welke-regels-zijn-er-met-betrekking-tot-geneesmiddelengebruik-tijdens-de-ramadan>
4. <https://www.apotheek.nl/themas/ramadan-en-medicijngebruik>
5. https://www.catharinaziekenhuis.nl/files/Patient/Patientenfolders/_ScreensPages/Algemeen/INW-019-Ramadan_en_diabetes.pdf

Ce document ne peut être reproduit, stocké dans un système de recherche documentaire ou transmis sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de Sanofi. En compilant "Le diabète en voyage", Sanofi a fait preuve du plus grand soin.

Sanofi ne peut accepter aucune responsabilité quant aux inexactitudes dans les informations et n'est pas responsable des conséquences découlant de l'utilisation de cette brochure.

.sanofi