

LE DIABÈTE ET RAMADAN

Vous avez le diabète de type 1 ou 2 et voudrais faire le jeûne de Ramadan ?



« Ô vous les croyants ! Il vous a été prescrit le jeûne du Ramadan comme il l'a été à ceux qui vous ont précédés ; ainsi attendriez-vous la piété ; un nombre de jours précis...Donc, quiconque d'entre vous est malade ou en voyage, alors qu'il compte d'autres jours. Et que ceux qui s'en sentent incapables nourrissent un pauvre en compensation... »

Sourate N°2 du Saint Coran (la vache) v. 183, 184

Consultez votre médecin traitant 1 à 2 mois avant le Ramadan pour évaluer votre état de santé et pour l'éducation thérapeutique.

Le risque de jeûne pour le diabétique

Les risques potentiels pour des personnes avec le diabète de type 1 ou 2 liée au diabète provoquées par le jeûne : l'hypoglycémie, l'hyperglycémie, l'acidocétose diabétique et la thrombose.

Quel sont les facteurs de risques pour le diabétique pendant le jeûne de Ramadan ?

Facteurs de très haut risque

Médicalement il ne faut pas faire le jeûne s'il existe un des risques suivants :

- Diabète de type 1
- Diabète très déséquilibré ou instable
- Diabète sous insulines régulières
- Complications dégénératives majeures
- Grossesse, allaitement
- Maladie ou infection intercurrente sévère

Facteurs de haut risque

- Hypoglycémies sévères non ressenties dans les 3 derniers mois avant le Ramadan
- Acidocétose ou hyper-osmolarité dans les 3 derniers mois
- Diabète mal ou difficile à équilibrer

Que sont des modifications pendant le Ramadan qui posent des problèmes ?

Les modifications qui posent des problèmes pour des personnes diabétiques pendant Ramadan sont des modifications physiologiques, modification des heures de repas (Concentrés du coucher du soleil à l'aube) et la modification alimentaire (plus de sucre, plus de graisses).

Précautions alimentaires

- Consommer une quantité adéquate des calories totales bien réparties entre le Suhoor (4h00 matin) et l'Iftar (19h00 soir);
- Ajouter si nécessaire une ou deux collations
- Prenez un Suhoor équilibré et suffisamment riche en glucides à assimilation lente (riz, semoule, pain...) :

- 45–50% de glucides (index glycémique IG bas de préférence) ;
- 20–30% protéines (légumes, poisson, crevettes ou aliments légers)
- <35% de graisses (mono and polyinsaturées préférées). Les graisses saturées devraient être limitées à <10% du total des calories
- Faites un repas « classique » le soir (crudités, viande, féculents ± un fruit ou un gâteau en fin de repas)
- Maintenir une hydratation adéquate: boire suffisamment d'eau et/ou tisane (non des boissons sucrées) pendant et entre les deux repas
- Minimiser les boissons caféinées (café, thé, boisson de type cola) à cause de l'effet diurétique.
- L'Iftar devrait commencer avec beaucoup d'eau pour prévenir la déshydratation lors du jeûne, en plus 1–2 dattes sèches ou fraîches pour augmenter la glycémie

Évitez le grignotage entre les repas, buvez abondamment : eau, tisanes sans sucre et supprimez les sodas. Continuez à avoir une activité physique modérée. Les personnes atteintes de diabète devraient prendre le Suhoor aussi tard que possible, en particulier si le jeûne dure plus de 10 heures.

Quand est-ce qu'il faut arrêter le jeûne ?

- Il faudrait arrêter le jeûne immédiatement : lorsque que le taux de glucose dans le sang baisse à 3.3 mmol/l ou en dessous (hypoglycémie).
- si le taux de glucose dans le sang est à 3.9 mmol/l au début du jeûne et vous prenez insuline ou gliclazide.
- Lorsque que le taux de glucose du sang est de plus de 16 mmol/l (hyperglycémie)

Signes indiquant d'une hyperglycémie sont : la forte soif, uriner très souvent, une fatigue extrême.

- Si vous remarquez un ou plusieurs des symptômes suivants : nausée, devenir désorienté, perte de conscience ;
- si vous urinez peu- vous êtes déshydraté et il faut de l'eau immédiatement.

Pour plus d'information lisez également sur le site-web : <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabetes/alimentation/ramadan>

Si vous avez d'autres questions, veuillez-vous adresser à votre médecin ou à l'équipe du LGA.

Nous sommes là pour vous !