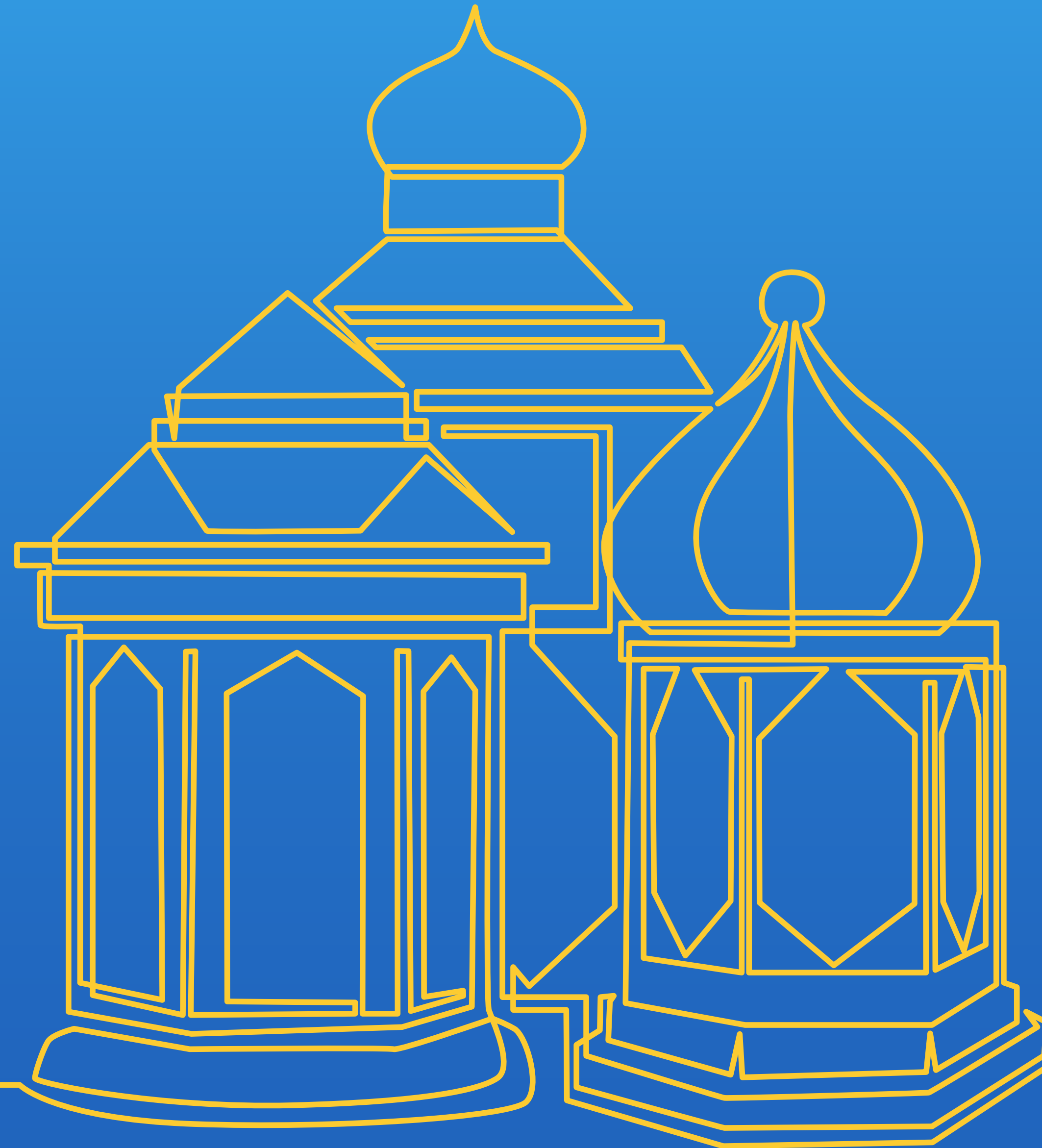


Ramadan et Diabète

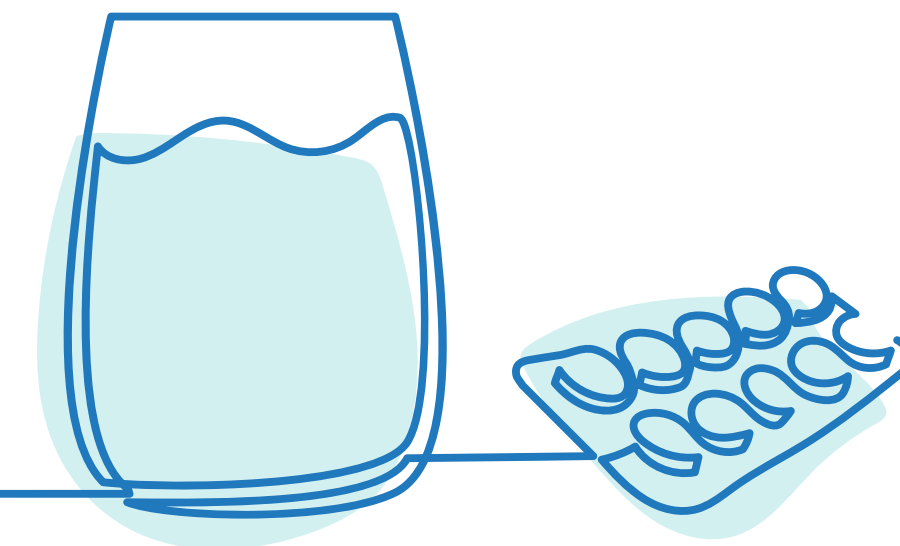
Des conseils essentiels de Roche Diabetes Care
pour les personnes atteintes de diabète





PRÉPARATION AVANT LE RAMADAN

Toutes les personnes atteintes de diabète doivent se rendre chez leur médecin 6 à 8 semaines avant le début du Ramadan pour discuter de tous les changements possibles au niveau de leur régime alimentaire ou médicamenteux (par exemple l'heure, la dose ou le type) pour maintenir leur sécurité pendant le jeûne. Il est probable que l'on vous déconseille de jeûner si cela vous est risqué.



LES RISQUES ASSOCIÉS AU JEÛNE CHEZ LES PERSONNES ATTEINTES DE DIABÈTE

Il est primordial de vous protéger des risques ci-dessous pendant le jeûne :

- Hypoglycémie, en particulier pendant la dernière période du jeûne qui précède l'Iftar
- Hyperglycémie sévère après chaque repas principal
- Déshydratation, en particulier dans les pays aux heures de jeûne prolongées et à climat chaud
- Gain considérable de poids dû à un apport calorifique accru et une activité physique réduite.

QUAND EST-IL CONSEILLÉ DE ROMPRE LE JEÛNE PENDANT LE RAMADAN

Tous les patients doivent rompre leur jeûne si :

- La glycémie est < 70 mg/dL (3,9 mmol/L).
- La glycémie est > 300 mg/dL (16,6 mmol/L).
- Des symptômes d'hypoglycémie, d'hyperglycémie, de déshydratation ou de maladie aiguë apparaissent.



CONSEILS DIÉTÉTIQUES POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE DIABÈTE PENDANT LE RAMADAN

- Répartissez les calories quotidiennes entre le Suhur et l'Iftar, ainsi qu'1 à 2 en-cas si nécessaire
- Assurez-vous que les repas soient bien équilibrés
- Intégrez des aliments à faible index glycémique et riches en fibres qui libèrent de l'énergie lentement avant et après le jeûne (du pain complet, des haricots, du riz, par exemple)
- Intégrez beaucoup de fruits, de légumes et de salades
- Minimisez les aliments riches en gras saturés
- Évitez les desserts sucrés
- Utilisez de petites quantités d'huile en cuisinant
- Hydratez-vous entre le coucher et le lever du soleil en buvant de l'eau ou d'autres boissons non sucrées
- Évitez les boissons caféinées et sucrées

Veillez consulter votre médecin pour discuter de tous les changements possibles au niveau de votre régime alimentaire pour maintenir votre sécurité pendant le jeûne.

EXERCICE

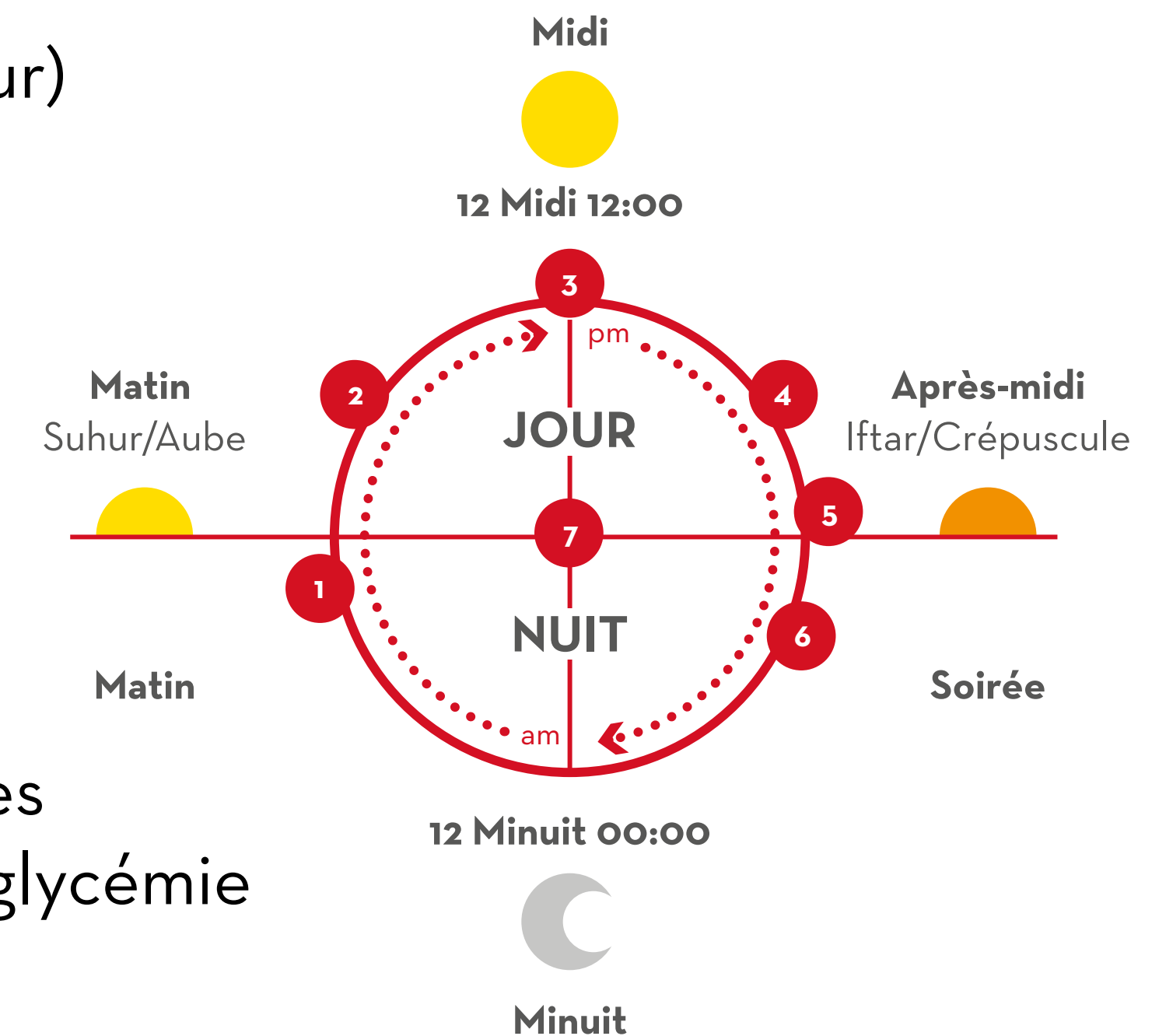
- L'activité physique légère à modérée est recommandée
- Évitez les exercices intenses pendant les heures de jeûne
- Les prières Tarawih peuvent être considérées comme faisant partie de l'exercice quotidien
- Vérifiez votre glycémie avant l'exercice
- Assurez un bon apport en liquides



HORAIRES RECOMMANDÉS POUR VÉRIFIER LA GLYCÉMIE PENDANT LE JEÛNE DU RAMADAN

Les patients sont conseillés de vérifier leur glycémie plusieurs fois au cours de la journée, en particulier ceux qui ont besoin d'insuline ou de sulfonylurée.

- 01.** Repas d'avant l'aube (Suhur)
- 02.** Matin
- 03.** Midi
- 04.** Après-midi
- 05.** Repas d'avant le crépuscule (Iftar)
- 06.** 2 heures après l'Iftar
- 07.** À n'importe quel moment lorsqu'il y a des symptômes d'hypoglycémie / d'hyperglycémie ou en cas de malaise



Références:

International Diabetes Federation and DAR International Alliance. Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines, Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2021. Available from: www.idf.org/guidelines/diabetes-in-ramadan



© 2021 Roche Diabetes Care Middle East FZCO
Tous droits réservés
Roche Diabetes Care Middle East FZCO
PO Box 263990 - Jebel Ali Free Zone
Dubai, United Arab Emirates
www.rochediabetescareme.com
ACCU-CHEK est une marque de Roche.