



# RAMADAN

LE PATIENT DIABÉTIQUE ET LE RAMADAN

Zeynep YAGMUR - Silvana Caru,  
diététiciennes, Réseau Santé diabète – 28 mai  
2015



**ALIMENTATION TYPIQUE DURANT LE MOIS DU RAMADAN**

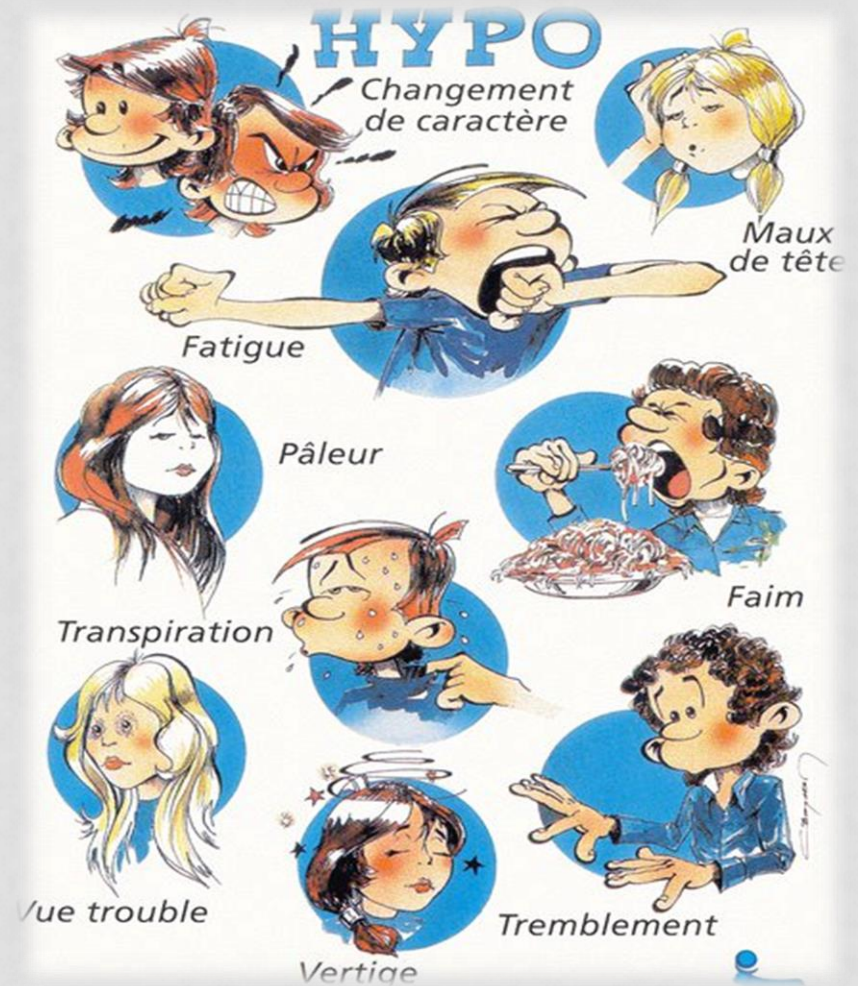
# ALIMENTATION ET LE RAMADAN

- Est très riche **en sucre** et riche **en graisse**
- Pauvre en légumes cuits, crudités et fruits**
- Pauvre en boisson comme l'**eau**
- Souvent **un seul repas/jour**
  - très mauvais: déséquilibre le diabète



# SYMPTÔME D'UNE HYPOGLYCÉMIE

- Vous vous sentez confus
- Des vertiges
- Somnolence
- Cœur bat vite
- Maux de tête
- Transpiration
- Nervosité



# DURANT LE JEÛNE

- **Durant le jeûne, contrôle de la glycémie**
- Régulièrement!!!!
- Vérifier son stock de matériel (bandelettes, aiguilles...) avant le ramadan.
- Rompre le jeûne en cas d'hypoglycémie  $<0,60$  g/L (**prévoir le resucrage**)



# RESSUCRAGE EN CAS HYPOGLYCÉMIE

- Vérifier avec glucomètre
- S'allonger ou s'asseoir
- **Comment se resucrer?** Avec 15 g de sucre
  - de petites gorgées de:
  - ½ verre de Coca ou limonade sucré
  - 3 carré de sucre dans ½ verre d'eau
  - 1 verre de jus de fruit
  - 1 cuillère à café de miel ou confiture
- Nouveau contrôle de sa glycémie 20 minutes après resucrage
- Puis prendre une tranche de pain gris pour maintenir le taux de sucre dans le sang

# ALIMENTATION AU FTOUR ET SOUHOUR: CONSEILS GÉNÉRAUX



# AU SOUHOOR

- **Pain gris ou complet**



- avec du fromage, œuf, charcuterie maigre
- margarine ou de l'huile d'olive (attention pas plus d'une cuillère à soupe)
- **Boisson chaude (déca, tisane, chicorée) sans sucre (max 1 sucre). le thé vert, menthe, le café sont déshydratant,**
- **1 produit laitier (lait demi-écrémé ou lait battu ou yaourt)**
- **1 fruit**
- **1 à 2 verres d'eau**





# AU FTOUR

## - **Au moment de la rupture du jeune :**

- 1 à 3 dattes (maximum)
- soupe harira ou de shorba  
(sans farine) préparé avec legumies secs, orge, blé
- Se réhydrater toute la nuit: 1,5 litre
- Pain complet ou crêpe feuilleté gris (éviter le blanc, les garnitures sucrées: miel, confiture et les feuilletés sucré)
- **Attention: ne pas abuser des pâtisseries (shabakiya, ftayar, briouat, msemen,...) !!**



# AU FTOUR

**Et/ou: en petite quantité, selon votre appétit,  
vos préférence et sans excès :**

- Viande maigre, volailles ou poisson
- légumes cuits (en tajine, à la vapeur, grill, au four) ou salade de crudité qui représentent la moitié de votre assiette
- Féculent: ½ sachet de riz ou 4 cuillère à soupe de semoule ou pâte ou 4 pomme de terre ou pain gris, complet....

# ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



En collaboration avec  
[Foodinaction.com](http://Foodinaction.com)



# COLLATION DE LA NUIT

- salade de fruit (éviter la banane et les raisins): régularise le transit intestinale (constipation !!)
- ou 1 produit laitier sans sucre (yaourt, ou lait demi-écrémé ou lait battu)
- Continuer à boire de l'eau...
- Évitez de manger trop sucré- pâtisseries – sodas – jus de fruits!!



# ALIMENTATION ET RAMADAN

BON RAMADAN à tous

