

Diabète & Ramadan



Quelques conseils
pour jeûner en
sécurité





Le Ramadan se déroulera approximativement entre le 10 mars et le 9 avril. Chaque année, de nombreux patients atteints d'un **diabète** se demandent comment **adapter au mieux leur traitement et l'alimentation durant le Ramadan** en regard de leur maladie.

Cette année, le jeûne est d'environ **13 heures par jour** au début et s'allongera progressivement à **15 heures par jour**, ce qui offre une bonne période pour s'hydrater et s'alimenter en prenant au **minimum 2 repas**.

| | AUBE | | COUCHER |
|-------------------|--|--|---------|
| Début du Ramadan |  ~5h15 |  | ~18h40 |
| Milieu du Ramadan |  ~4h40 |  | ~19h05 |
| Fin du Ramadan |  ~5h02 |  | ~20h27 |

2 repas équilibrés !

Dans cette brochure, vous trouverez des conseils pour gérer au mieux votre diabète durant le mois de Ramadan ainsi que des conseils pour une **alimentation équilibrée, une bonne hydratation et une activité physique adéquate**.

Cette brochure s'adresse aussi bien aux diabétiques qu'aux personnes qui n'ont pas de problème de santé particulier.

*Pour les personnes en bonne santé, le jeûne est un choix. Mais pour les personnes malades (diabétiques par exemple), il peut être déconseillé. **Demandez l'avis de votre médecin.***



Prise en charge du diabète pendant le Ramadan



Puis-je jeûner ?

La pratique du jeûne durant le mois de Ramadan **n'est pas sans conséquences** pour la personne diabétique. Pour rappel, jeûner implique de ne pas boire ni de manger entre l'aube et le couché du soleil.

Comment se préparer ?



Il est recommandé à la personne diabétique de consulter son médecin traitant au moins **1 mois avant** le début du Ramadan. Ainsi, le médecin pourra évaluer dans quelle mesure son patient pourra pratiquer le jeûne sans risquer de déséquilibrer son diabète.



Prise en charge du diabète pendant le Ramadan



Et ensuite?

Pendant le Ramadan, le principale risque auquel s'expose le patient diabétique qui jeûne sont les variations glycémiques : **les hypoglycémies et hyperglycémies: il est important de reconnaître les signes.**

Il y a aussi un **risque de déshydratation** lorsqu'il fait chaud mais aussi en cas d'hyperglycémie : un des signes est d'aller uriner plusieurs fois dans la journée alors qu'il n'y a pas eu de consommation de boisson.

Il est important de consulter son médecin traitant durant le Ramadan ou si vous ressentez des signes de déséquilibre (toujours bien vérifier votre glycémie durant la journée).

Mais aussi !

Après le Ramadan, il est recommandé reprendre un rendez-vous avec votre médecin pour faire un bilan de santé.



Quand est-il
conseillé de
rompre le jeûne ?



En cas d'hypoglycémie :

La glycémie est inférieure à 70 mg/dl (3,9 mmol/L)



Transpiration
et tremblements



Palpitations



Sensation
de faim



Vertiges

Il faut se resucrer correctement en buvant 150 ml de soda (non light) ou de jus de fruits ou 150ml d'eau + 3 morceaux de sucre.

En cas d'hyperglycémie :

La glycémie est supérieur à 300mg/dl (16,6 mmol/L)



Fatigue intense



Soif intense



Besoin d'uriner
plus fréquent



Vision trouble

S'hydrater



Il est essentiel de s'hydrater suffisamment et correctement dès la rupture du jeûne. En effet, durant la journée nous éliminons une certaine quantité d'eau et de minéraux (transpiration, urines , ...) . Voici quelques conseils :

- **Boire** au moins **1,5L d'eau par nuit**, cela correspond à environ 8 verres d'eau à répartir entre le **ftour et le souhour**.
- **Limitier** votre consommation de café, de thés verts et noirs. Ils ont un effet diurétique c'est-à-dire qu'ils favorisent l'élimination de l'eau du corps alors qu'on doit maintenir un bon taux d'hydratation.
- **Privilégier** des infusions de type menthe, camomille, verveine ou du café décaféiné, **sans sucre**.
- Préparer des **eaux infusées** aux fruits et aux épices (gingembre, cannelle, citron)
- **Attention aux boissons riches en sucres : les sodas (Coca, Fanta, Ice Tea, Sprite, ...), les jus de fruits et smoothies, ... elles sont fortement déconseillées.**





S'alimenter

Cette année encore, le jeûne étant aux alentours de 13h à 15h par jour, il est plus facile de **manger 2 fois par jour avec une collation**, ce qui est fortement recommandé en cas de diabète afin de répartir ses prises alimentaires dans le but de **contrôler au mieux la glycémie** après les repas.

- Nous vous recommandons de maintenir le plus possible une **alimentation variée, équilibrée** et **sans excès**.
- Privilégiez les **modes de cuisson sains** : tajine, four, grill, vapeur. Consommez le moins de fritures possible.
- Il est préférable pour le contrôle de votre glycémie de privilégier les glucides (sucres) issus des **fruits**, du **pain complet**, de la semoule ou des **légumineuses** (pois chiches, lentilles, pois cassés, etc).
- **Evitez les préparations riches en sucres** (Chebakia, Msemen, pâtisseries, gâteaux, thés sucrés, sodas, etc) et modérez la consommation de fruits séchés (dattes, abricots séchés, figues, etc).

L'excès de sucre est néfaste pour l'équilibre de la glycémie et entraîne plus facilement un diabète déséquilibré.



Le Ftour

Nous vous recommandons d'opter pour un **repas complet et équilibré** qui permettra de contrôler l'impact de celui-ci sur votre glycémie et donc l'équilibre de votre diabète.

Nous vous recommandons de rompre le jeûne avec une soupe, avant le reste du repas, pour vous réhydrater et apporter à votre organisme tous les éléments nutritifs dont il a besoin. Pour cela, la **Harira ou la chorba** en est l'exemple parfait.



Féculents

- Pain gris/complet
- Crêpe (farine complète)
- Semoule
- Pommes de terre



Légumes

- Crus et cuits à volonté



Fruits

- Fruits frais (1 portion)
- Dattes (1 à 2 maximum)



Soupe

- Soupe de légumes (sans pommes de terre)
- **Harira ou chorba** : légumes secs (pois chiches, lentilles) plutôt que la farine



Protéines

- Viande
- Volaille
- Poisson
- Œuf
- Lentilles
- Pois chiches
- ...

Les repas du Ramadan



*Un peu de féculents
(céréales complètes:
riz, pâtes, boulgour,
semoule, tchicha,...),
pommes de terre ...*

Huile d'olive



1/4



*Des légumes à
volonté
1/2*

*Un morceau de
poulet, poisson,
viande maigre ou
des légumineuses
1/4*



*Les légumineuses (haricots secs,
lentilles, pois chiches, ...) peuvent
remplacer la viande. Elles sont
riches en protéines et en fibres*

Collation de nuit



Nous vous suggérons, selon votre rythme de sommeil, d'opter pour une **collation légère avant de dormir pour mieux équilibrer la glycémie** :

- Un fruit ou une salade de fruits sans sucre ajouté ni de jus
- Noix, amandes, noisettes, ... 10 à 15 pièces
- Yaourt nature, fromage blanc



OU

- Une salade ; une soupe de légumes
- Fromage
- 1 tranche de pain complet



Ne pas oublier de boire de l'eau



Le Souhour



Nous vous recommandons d'opter pour un **repas complet** et équilibré, **sans excès de produits sucrés** qui pourraient accentuer une sensation de soif et de faim après le lever du soleil.



Féculents

- Pain complet, au levain
- Semoule
- Crêpe à base de farine complète
- ...



Fruits - Légumes

- Fruit frais ou 1 portion de légumes ou crudités



Protéines

- Œuf
- Fromage, charcuterie maigre
- Houmous, lentilles, ...



Matières grasses

- Huile d'olive (1 cuillère)
- Margarine ou beurre (1 pointe de couteau)
- Noix, amandes, noisettes (10 pièces)
- Olives, avocat, ...



Boissons

- Eau
- Tisane sans sucre
- Infusion sans sucre



Les sensations alimentaires

Il est important de respecter ses sensations alimentaires et, de bien faire la différence entre la faim et l'envie et de respecter sa satiété (lorsqu'on n'a plus faim).

Ceci permettra :

- d'éviter les fortes hausses de glycémies
- d'éviter de se sentir trop fatigué (notamment pour la réalisation de la prière du soir)
- d'éviter la prise de poids



C'est important de prendre le temps de manger lentement et de bien mâcher .

N'hésitez pas à demander l'avis de votre diététicienne pour des conseils personnalisés.



L'activité physique



La pratique d'une activité physique régulière pour les personnes diabétiques apporte de nombreux effets bénéfiques pour la santé et un bien-être physique et mental.



- Elle améliore l'utilisation de l'insuline par l'organisme,
- Elle réduit ou diminue les doses des traitements antidiabétiques,
- **Elle réduit aussi les risques de complications liées au diabète.**



Durant le mois du Ramadan, le jeûne peut modifier plusieurs aspects de notre corps (sommeil perturbé, augmentation de la sensation de fatigue,), les diabétiques pratiquant une activité physique doivent donc être vigilant.

L'activité physique



Peut-on pratiquer une activité physique pendant le Ramadan ?

Le patient diabétique doit être attentif lorsqu'il veut pratiquer une activité physique, le risque principal est l'hypoglycémie. Il ne faut pas hésiter à prendre sa glycémie avant de commencer tout exercice physique mais aussi pendant et après l'effort si nécessaire. Parlez en à votre médecin !



- Les séances doivent être courtes : une heure maximum,
- Éviter les exercices intenses pendant la journée de jeûne. Par contre 2-3h après la rupture du jeûne, l'activité physique peut être bénéfique,

Une activité physique légère à modérée est recommandée.

Privilégier le yoga, la marche, gym douce.



Il est important de choisir le bon moment selon ses activités quotidiennes mais il est important d'adapter son effort et d'écouter son corps pendant ce mois de jeûne.



Recette Chia Pudding

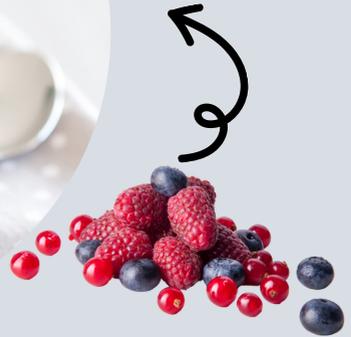
**125g de yaourt ou
fromage blanc
nature**



**1 petite poignée de
noix au choix
(amandes, noix,
noisettes, ... nature**



**Une cuillère à soupe
de graines de chia**



**Un fruit de saison
au choix
(kiwi, myrtilles,
pomme, fraises,
quelques rondelles
de banane, quelques
raisins secs, ...)**





Diabète & Ramadan

Réseau Santé Diabète - Bruxelles
février 2024

contact@reseaudiabete.be
0475/44.67.92

