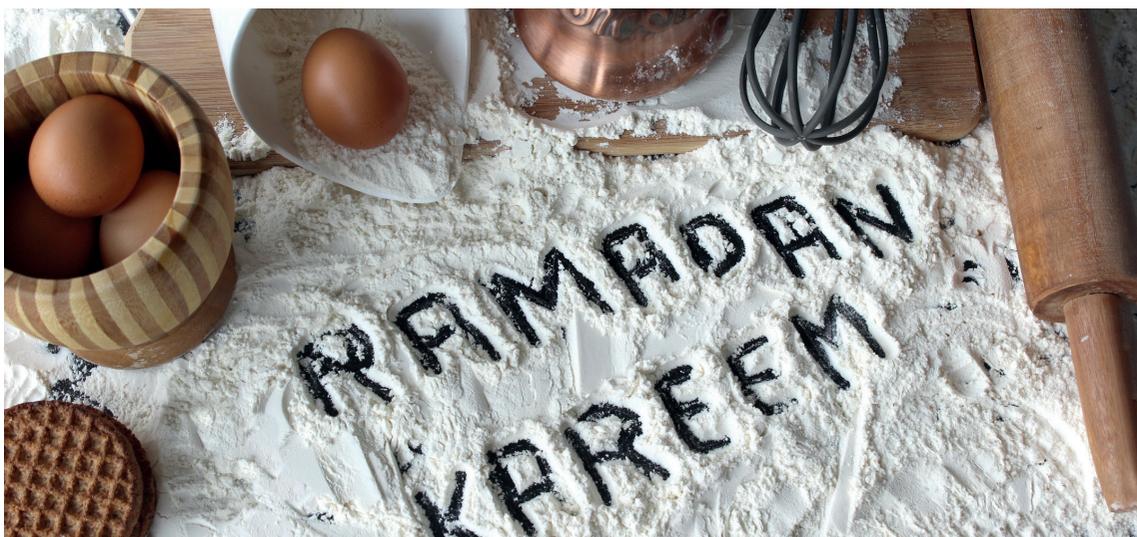


# Diabète & Ramadan

«*Le jeûne du ramadan possible également pour les diabétiques*»



Première édition octobre 2016



[www.diabetesuisse.ch](http://www.diabetesuisse.ch)  
Pour vos dons : PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft  
Association Suisse du Diabète  
Associazione Svizzera per il Diabete

Les personnes atteintes de diabète de type 1 ou de type 2 peuvent elles aussi faire le ramadan, elles n'y sont cependant pas tenues en raison de leur maladie métabolique. Pour les personnes qui, à cause d'une maladie chronique, ne peuvent pas observer le jeûne du ramadan sans prendre des risques pour leur santé, l'islam (toutes les écoles juridiques) prévoit également la possibilité de fournir quotidiennement un repas à un pauvre ou de faire un don d'argent équivalent à ce repas pour répondre à leurs obligations religieuses. De nombreux croyants tiennent cependant à observer le jeûne.

## Risques

Le ramadan consistant à jeûner toute la journée et à prendre les repas après le coucher du soleil, il existe un risque d'hypoglycémie durant la journée et un risque d'hyperglycémie la nuit. Pour limiter le



plus possible les risques pendant le jeûne, les personnes diabétiques doivent adapter leur traitement à leurs nouvelles habitudes alimentaires et respecter quelques règles.

## Se faire accompagner par des professionnels

Les personnes diabétiques qui souhaitent observer le jeûne du ramadan doivent consulter leur médecin et leur spécialiste du diabète avant le début du jeûne pour s'informer des risques encourus et des possibilités envisageables et pour parler de l'adaptation du traitement. Afin d'éviter d'éventuelles complications, les personnes diabétiques peuvent, quelques semaines avant le ramadan, faire un jeûne de quelques jours afin de voir comment leur corps réagit pendant cette phase.

## Adaptation du traitement

Il est important que l'adaptation du traitement soit accompagnée par un médecin. Les spécialistes peuvent conseiller les personnes qui prennent de l'insuline ou des comprimés faisant baisser la glycémie (sulfonylurées, glinides) sur la manière d'adapter leur traitement. Les personnes traitées par l'insuline doivent se limiter aux insulines basales (Levemir®, Lantus® ou Tresiba®, par exemple). Les personnes qui jeûnent plusieurs jours, arrivent à se passer de nourriture et contrôlent déjà leur diabète sous insuline basale doivent continuer à prendre l'insuline basale pendant le jeûne.

## Surveiller la glycémie

Au cours d'un jeûne, la glycémie doit être contrôlée plus fréquemment qu'en temps normal, en particulier durant le ramadan, une période pendant laquelle les repas sont souvent plus copieux que lors des autres mois de l'année. Il est important de toujours contrôler immédiatement la glycémie en cas de sensation de mal-être. De même, il est impératif de prendre des médicaments abaissant la glycémie si le taux est trop élevé, et de consommer des glucides rapides si le taux est trop faible. Si la glycémie est inférieure à 3,3 mmol/l ou supérieure à 16 mmol/l, le jeûne doit immédiatement être rompu.

### En cas de signes d'hyperglycémie (trop de sucre dans le sang), arrêtez immédiatement le jeûne.

- Fatigue / somnolence / sensation de faiblesse
- Bouche sèche / soif
- Besoin fréquent d'uriner
  - Contrôler la glycémie (toutes les 2 à 4 heures)
  - Boire beaucoup, par exemple du thé non sucré, de l'eau...
  - Si ces symptômes sont accompagnés de nausées, vomissements, maux de ventre, informer immédiatement le médecin.

### En cas de signes d'hypoglycémie (pas assez de sucre dans le sang), arrêtez impérativement votre jeûne.

- Transpiration / bouffées de chaleur
- Tremblements
- Sensation intense de faim
- Pâleur du visage
- Vertiges / maux de tête
- Fatigue / somnolence / sensation de faiblesse
- Changement de comportement (agressivité par exemple)
- Vision double / troubles visuels
- Glycémie inférieure à 4 mmol/l
  - 10 g de glucose (par ex. 3 Dextro Énergen ou 4 morceaux de sucre)
  - ou 1 dl de boisson sucrée
  - ou 1 dl de jus de fruit sucré
  - Contrôler à nouveau la glycémie au bout de 15 minutes. Si le taux est toujours inférieur à 4 mmol/l ou si les signes d'hypoglycémie persistent, ou si le taux initial est inférieur à 2,5 mmol/l, prendre à nouveau 10 g de glucose.
  - Si aucun repas n'est pris dans les 1 à 2 heures, il est recommandé de manger en plus un morceau de pain ou un yaourt ou une banane. Mesurez à nouveau votre glycémie après 1 à 2 heures.

## Alimentation & boissons

Pendant le ramadan, les personnes diabétiques doivent veiller à ne pas prendre de repas trop sucrés ou trop gras, afin d'éviter des variations importantes de la glycémie. Les glucides riches en amidon, tels que le pain complet, le riz basmati, les haricots ou les flocons d'avoine, aident à maintenir une glycémie stable.



Pendant le ramadan, les personnes diabétiques doivent veiller à manger de préférence avant le lever du soleil plutôt qu'après minuit pour atteindre un équilibre glycémique pour la journée. Il est important de

boire suffisamment d'eau ou de thé non sucré au moment de l'interruption du jeûne pour prévenir toute déshydratation du corps. Si elles

Pendant le ramadan, veiller à manger avant le lever du soleil plutôt qu'après minuit.

se sentent déshydratées, les personnes diabétiques doivent arrêter immédiatement le jeûne et boire beaucoup d'eau. Une déshydratation se manifeste par une confusion, une perte d'orientation ou un évanouissement.

## Jeûne et diabète gestationnel

Il est fortement déconseillé aux femmes enceintes souffrant de diabète gestationnel d'observer



le jeûne du ramadan, en raison des graves conséquences que celui-ci pourrait avoir sur l'enfant à naître et la mère.

## Conseils importants

- Pendant la période de jeûne, ayez toujours sur vous des sucres rapides.
- Pendant le jeûne, ayez toujours sur vous une carte indiquant que vous souffrez du diabète.
- Pendant la période de jeûne, mesurez votre glycémie régulièrement et plus souvent qu'en temps normal. La mesure ne rompt pas le jeûne.



### EN CAS D'URGENCE: Je suis **DIABÉTIQUE**

Si je me comporte de façon inhabituelle et que je donne l'impression d'être désorienté ou confus, cela peut-être le signe d'une hypoglycémie.

Administrez-moi alors du sucre (20 g), sous la forme d'une boisson sucrée (2 dl, pas la version light) ou au minimum 4 sucres de raisin ou du sucre en morceaux. Si mon état ne s'améliore pas dans les dix minutes, contactez un médecin ou les services d'urgence.

Si je perds conscience, ne m'administrez rien et contactez immédiatement un médecin ou les services d'urgence.



- Si votre glycémie est trop élevée ou trop basse pendant le jeûne, vous devez agir en conséquence.
- Si votre glycémie est inférieure à 3,3 mmol/l, arrêtez immédiatement le jeûne et prenez des sucres rapides.

- Si votre glycémie est supérieure à 16 mmol/l, arrêtez immédiatement le jeûne et prenez vos médicaments pour faire baisser votre taux de sucre.
- Si vous présentez des signes de déshydratation pendant le jeûne, arrêtez-le immédiatement et buvez de l'eau.
- Si vous vous sentez mal et désorienté pendant le jeûne, arrêtez-le immédiatement.



## Où obtenir plus d'informations?

Auprès de votre médecin ou des conseillers/-ères diplômé(e)s d'une antenne de l'Association Suisse du Diabète près de chez vous. Tous nos conseillers/conseillères sont reconnus par les caisses d'assurance-maladie suisses.

[www.diabetesuisse.ch/regions](http://www.diabetesuisse.ch/regions)

diabetesaargau	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
diabetesregionbasel	Marktplatz 5	4001 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
diabetesoberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecour	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabèteneuchâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Avec l'aimable concours de l'Association musulmane de Berne  
([www.muslimischer-verein.ch](http://www.muslimischer-verein.ch))

Avec le soutien technique et financier de migesplus.ch



[www.migesplus.ch/fr/](http://www.migesplus.ch/fr/) – Informations de santé en plusieurs langues.

Sources: J. Weiss: Fasten an Ramadan trotz chronischer Krankheiten. DMW Deutsche Medizinische Wochenschrift 2009; 134 / Diabetes UK ([www.mcb.org.uk](http://www.mcb.org.uk)) / Deutsche Diabetes Hilfe ([www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org), [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de))

© SDG, octobre 2016