

J'ai du diabète : comment gérer le jeûne du Ramadan ?

123 santé

Adresse du site : www.docvadis.fr/site.123-sant



Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Le Ramadan est le quatrième des cinq piliers de l'Islam, avec la prière, la profession de foi, l'aumône et le pèlerinage à la Mecque. Au cours de ce mois, il est interdit aux adultes de manger et boire de l'aube au coucher du soleil. Si vous avez du diabète, faire le Ramadan est très souvent possible, mais cela doit être préparé pour éviter les risques liés au jeûne. Il est indispensable d'en discuter avec votre médecin avant le Ramadan.

A qui le jeûne est-il déconseillé ?

Si vous êtes diabétique, le risque de complication est particulièrement élevé :

- si vous êtes fréquemment sujet aux hypoglycémies (c'est-à-dire que le taux de sucre dans votre sang est trop bas par rapport aux besoins de votre organisme) ;
- si vous avez fait une hypoglycémie sévère dans les 3 mois qui précèdent Ramadan ;
- si vous ne savez pas bien reconnaître les signes de l'hypoglycémie ;
- si vous contrôlez mal votre glycémie ou si votre diabète est mal équilibré ;
- si vous avez eu des problèmes aux yeux ou au cœur.

Les personnes ayant subi une chirurgie de l'obésité ne doivent pas faire le Ramadan, de même que les femmes enceintes.

Quels sont les risques liés au jeûne ?

Le jeûne vous expose à trois types de risques :

La déshydratation , liée à la perte en eau de l'organisme, notamment en période chaude. Elle peut se manifester par de la sécheresse dans la bouche, des crampes, des nausées, des vomissements et des palpitations cardiaques. La déshydratation augmente également le risque de formation de caillots dans les vaisseaux sanguins.

L'hypoglycémie peut survenir lorsque vous jeûnez. Elle se produit lorsque le taux de sucre dans votre sang est trop bas par rapport aux besoins de votre organisme. L'hypoglycémie peut avoir des conséquences graves : perte de conscience, convulsions ou encore crises d'épilepsie. Elle peut se manifester de manière plus ou moins forte : confusion, vertige, somnolence, nervosité, maux de tête, irritabilité, transpiration, faiblesse, élévation de la fréquence cardiaque, sensation de faim.

L'hyperglycémie survient lorsqu'il y a trop de sucre dans le sang. Ce risque existe au moment de la rupture du jeûne. Une hyperglycémie peut se manifester par de la fatigue, une soif très forte, des maux de tête, des difficultés de concentration, une envie fréquente d'uriner et une perte de poids.

□

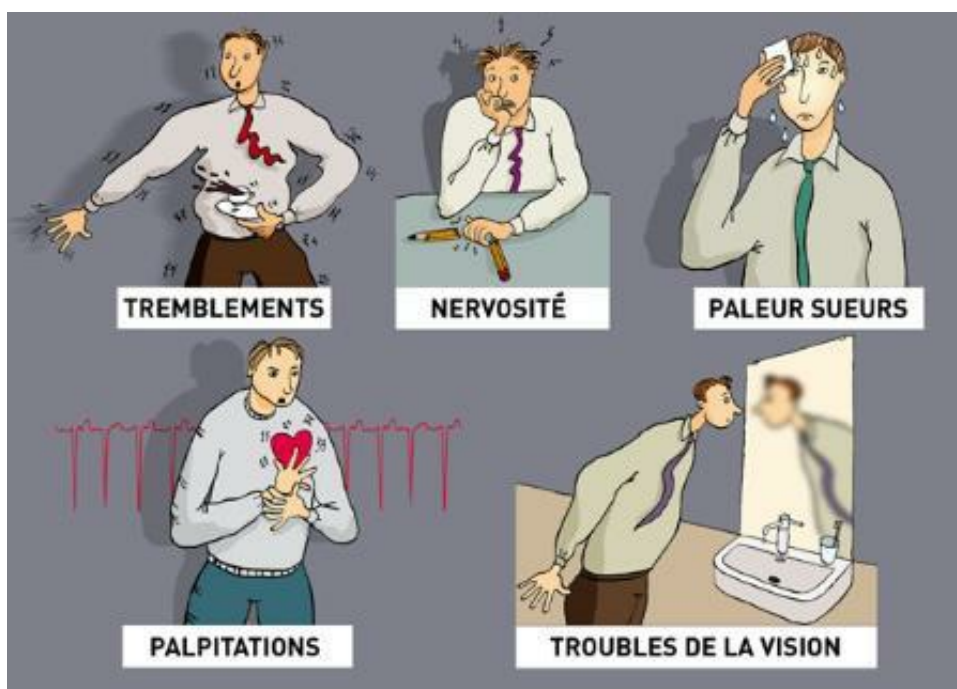


Schéma montrant la présence d'une tumeur au niveau de la cavité pleurale.

Dois-je suivre mon traitement en période de jeûne ?

Certains traitements contre le diabète exposent aux hypoglycémies pendant le jeûne.

Si vous suivez un traitement par insuline ou si vous prenez un traitement par voie orale (comprimé ou gélule), il est indispensable de consulter votre médecin qui vous indiquera quels médicaments doivent être arrêtés ou réduits, et à quel moment vous devez les prendre.

□

Quelles précautions dois-je prendre lorsque je jeûne ?

Vous devez impérativement surveiller votre glycémie, au moins deux fois pendant le jeûne et une fois avant le premier repas qui le suit.

Pendant le jeûne, si votre glycémie descend en-dessous de 0,60 g/l, (0,70 g/l dans les premières heures qui suivent le début du jeûne) ou si elle est à 3 g/l, il faut rompre le jeûne et consulter votre médecin.

Il convient également de limiter l'activité physique et sportive durant la période de jeûne, tout particulièrement en cas de forte chaleur, pour limiter le risque de déshydratation.

Si vous travaillez, prévenez vos collègues que vous jeûnez, et expliquez-leur la marche à suivre en cas de malaise. Mettez également dans vos papiers un petit mot indiquant que vous avez du diabète et le nom de votre médecin.

□

Comment gérer mes repas pendant le mois du Ramadan ?

Lors du repas avant le début du jeûne (avant le lever du soleil) :

- Privilégiez les sucres lents et les fibres : blé, semoule, céréales, légumes secs (pois chiches, haricots secs, lentilles)...ils vous permettront de stabiliser votre glycémie et vous aideront à réduire les fringales et la sensation de faim.
- Buvez beaucoup (eau, boisson chaude sans sucre ou édulcoré...).

La rupture du jeûne vous expose à un risque élevé d'hyperglycémie. Il faut donc être particulièrement prudent à ce moment. Par conséquent, lors de la rupture du jeûne (après le coucher du soleil) :

- Privilégiez en premier lieu les sucres rapides, par exemple avec des fruits, pour faire remonter votre glycémie.
- Ensuite, revenez aux sucres lents.
- Dans tous les cas, évitez les aliments gras comme ceux cuisinés avec le smen, les bricks et les aliments frits, limitez les pâtisseries...
- Il est également essentiel de boire beaucoup pendant cette période (eau, thé sans sucre ou édulcoré...).

□

Comment puis-je préparer le Ramadan ?

Pour bien préparer le Ramadan, prenez rendez-vous avec votre médecin avant le début du jeûne.

Cela lui permettra de réaliser un bilan de santé pour évaluer votre état général, contrôler votre glycémie et discuter de l'adaptation de votre traitement pendant le Ramadan.

Si vous êtes diabétique, le jeûne peut avoir des répercussions importantes sur votre santé. Il est essentiel de consulter votre diabétologue pour en discuter avec lui et adapter votre traitement pour préserver votre santé et éviter les complications liées au jeûne.

Vous pouvez consulter la page du site de l'Association Française des Diabétiques consacrée à ce sujet, avec notamment le témoignage d'une femme diabétique qui suit le ramadan ([https://www.afd.fr/actualites/le-jeune-ramadan-et-le-diabete](#)) et une conférence menée par deux médecins donnant des réponses pratiques pour vous aider à gérer votre diabète dans les meilleures conditions pendant le ramadan ([https://www.afd.fr/actualites/le-jeune-ramadan-et-le-diabete](#)).

□