La pratique du jeûne

Le jeûne est une privation volontaire totale ou partielle de toute alimentation pendant un certain laps de temps.

Le jeûne religieux

Les motivations sont principalement religieuses et spirituelles car la pratique du jeûne est très présente dans la religion, **notamment les grandes religions monothéistes** (Christianisme, Judaïsme, Islam) avec des différences notables de pratiques et de durée suivant les religions.

Le jeûne dans la religion musulmane

Dans la religion musulmane, la période du jeûne pendant le ramadan est particulièrement longue. Pendant un mois, tout musulman s'abstient de manger, de boire, d'avoir des relations sexuelles, du **lever au coucher du soleil**. Pour compenser le jeûne, les repas sont souvent copieux et variés.

La gestion du diabète pendant le jeûne

Pour les personnes diabétiques, le jeûne religieux n'est pas une pratique anodine. Il a un impact sur l'organisme et, comme pour d'autres maladies chroniques, il expose à des **risques de complications**. Pour autant, il est **possible de le pratiquer sous certaines conditions** : en demandant l'avis de son médecin généraliste ou de son diabétologue, en suivant quelques conseils, et en adaptant son traitement et son alimentation.

A lire :

Comment gérer son alimentation pendant le ramadan ?

Comment faire le ramadan sans nuire à ma santé ?