Ramadan 2014 : bien préparer le jeûne lorsque l’on est diabétique

L’observance du Ramadan est de plus en plus fréquente. Le Pr Serge Halimi* souligne la nécessité d’accompagner les patients dans la préparation et la gestion de ce jeûne : *" Pendant de nombreuses années, l’observance ou non du Ramadan était souvent débattue avec les patients diabétiques musulmans. On pouvait s’aider de l’avis des hommes de religion pour rappeler que cette obligation n’incite aucunement à prendre des risques pour la santé. Aujourd’hui, la discussion n’est plus tant « observer ou pas » ce jeûne que de savoir « comment gérer le jeûne », puisque l’immense majorité de ces diabétiques, surtout de type 2, ont décidé de le faire. "*

Gestion du jeûne avec un diabète

Le jeûne a un véritable impact sur l’état de santé et sur la glycémie : risque élevé d’hypoglycémie, durée du jeûne prolongée (16 à 18 heures l’été), alimentation déséquilibrée… Il est recommandé de prendre conseil, au préalable, auprès de son diabétologue pour connaître les risques et les contre-indications potentielles et d'adapter son traitement (autosurveillance glycémique, prise d’antidiabétiques…). Durant cette période, il est indispensable de repérer les situations qui pourraient nécessiter un arrêt du jeûne.

Pendant le Ramadan, la manière de s’alimenter est également modifiée (repas décalés, alimentation riche en graisses, prises alimentaires fréquentes). Il faut veiller à structurer les prises alimentaires autour de 3 repas et éviter de grignoter durant la soirée. Penser à s’hydrater régulièrement surtout l’été où les risques de fortes chaleurs sont élevés.

Pour en savoir plus

Comment gérer mon alimentation pendant le ramadan ?

Comment faire le ramadan sans nuire à ma santé ?

**Source : Préparer le jeûne et son approche thérapeutique, Quotidien du Médecin, 12 juin 2014*