Diabète et ramadan pendant le confinement

Le ramadan débutera ce jeudi soir en France, pour une durée d'un mois et devrait commencer demain. Cette année, le ramadan se fera dans un contexte particulier en raison des mesures sanitaires de lutte contre l'épidémie de COVID-19. Les personnes qui suivent le ramadan devront prier et jeûner chez elles sans possibilité de se regrouper ni de se rendre à la mosquée.

Certains rites feront certainement l'objet de modifications : *« D'abord la rupture du jeûne quotidienne le soir, lors du repas de l'iftar, se fera chez soi. Nous déconseillons fortement aux familles de se regrouper en dehors du foyer, souligne Mohammed Moussaoui, Président du Conseil français du culte musulman (CFCM). La dimension conviviale qui a lieu à ce moment-là, avec famille, amis ou voisins, pourra se partager via les écrans et les réseaux sociaux. Le jour de l'Aïd-el-fitr, la grande fête célébrant la rupture du ramadan, se fera vraisemblablement elle aussi en comité réduit. »*

En tant que personne diabétique, si vous choisissez d'effectuer ce jeûne rituel, des précautions s'imposent pour le vivre dans les meilleures conditions possibles. Si vous êtes malade, les règles concernant la dispense du ramadan sont très clairement indiquées dans le Coran : La Sourate II verset 183 précise : *« Si le jeûne peut altérer de manière significative la santé du jeûneur ou lorsque la personne est malade , l'Islam l'exempte du jeûne.».*

Demandez l'avis de votre médecin

Avant de démarrer le ramadan, demandez conseil à votre médecin traitant ou diabétologue. Il est le mieux placé pour vous conseiller en fonction de votre situation médicale, qui est unique et personnelle. Il saura vous indiquer comment adapter votre traitement et identifier les risques.

Surveillez et équilibrez votre alimentation

En dehors du jeûne, privilégiez ainsi un repas le matin, avant le lever du soleil, de préférence riche en glucides lents (céréales, légumes, lentilles) pour rester en forme toute la journée. Buvez aussi abondamment de l'eau pour faire face à la longue période de jeûne et prévenir une déshydratation. Enfin, le soir, évitez les trop larges portions d'aliments riches en graisse (fritures, pâtisseries) qui déséquilibrent votre glycémie et peuvent perturber votre sommeil.

Ecoutez votre corps

Cette période du ramadan augmente le risque d'hypoglycémies durant la journée pour une personne diabétique. Pensez à vérifier votre glycémie plus souvent et surtout écoutez votre corps. Si votre taux de sucre dans le sang est trop bas, si vous ne vous sentez pas bien ou faites un malaise, rompez le jeûne, hydratez-vous et consultez votre médecin traitant par téléphone ou contactez un médecin par téléconsultation

Pour en savoir plus sur diabète et ramadan, lisez nos articles avec des conseils santé et des idées de recettes et menus spéciaux :

Comment gérer mon alimentation pendant le ramadan ?

Comment faire le ramadan sans nuire à ma santé ?

Source : Tribune du Monde, 16 avril 2020
« L'écrasante majorité des musulmans et des imams en France appliquent les directives scientifiques et sanitaires »

Crédit photo : © Adobe Stock