

# Leila, 56 ans (75) sur Diabète et ramadan

Au début il était réticent, par crainte des hypoglycémies en pleine journée. Par la suite, voyant que je persistais à vouloir le faire, il m'a demandé de faire des examens sanguins pour vérifier si mon diabète était équilibré (l'HbA1c). Les résultats ont été satisfaisants.

## Un essai en concertation avec mon médecin

A la suite de ces résultats, il m'a donc donné un choix : **faire un essai d'une à deux journées pour tester si je n'avais pas de malaise** et si je pouvais tenir jusqu'au soir. Nous avons convenu que s'il y avait un malaise, il fallait rompre le jeûne et ne plus penser à faire le Ramadan !

## Adapter mon traitement et mon alimentation

**Mon médecin a adapté mes injections** (2 injections /jour) :

- Une avant le petit déjeuner (5 heures du matin, au lever du jour)
- La seconde le soir (avant le dîner)

J'ai respecté ses conseils : ne **pas faire trop d'activité physique** la journée, **boire le plus possible** tout au long de la soirée entre le dîner et le petit déjeuner.

Le premier jour, j'ai ressenti une petite fatigue. Les jours suivants, je n'ai pas eu d'hypoglycémies, même la journée. Par contre, tout au long de ces journées où je faisais le ramadan, je **surveillais ma glycémie** en faisant au moins deux tests par jour.

**Le matin, je prends un bon petit déjeuner.** Je ne change rien à mes habitudes pour ce repas (produit laitier, sucre, tartines beurrées et un petit verre de jus de fruits). A la **rupture du jeûne, pas d'excès** :

- je prends d'abord un petit verre de lait pour que l'estomac puisse se détendre et s'habituer de nouveau à la nourriture
- une entrée : anchois relevé à l'huile d'olive, citron et poivre noir.
- un bol de soupe (Chorba) avec une brique (ou du pain)
- dessert : fruit de saison

**En soirée, café ou thé à la menthe avec des petits gâteaux** sucrés jusqu'au moment du coucher et jusqu'au lever (vers 5h du matin, au lever du jour).

## Une visite de contrôle après le ramadan

**Après le Ramadan**, mon médecin a tenu à me voir pour refaire des examens et évaluer s'il n'y avait pas de problèmes apparents pendant cette période. Les résultats ont été satisfaisants. Les **conditions sont claires** : si je tiens à faire le Ramadan chaque année, je dois **prévoir une consultation avec mon médecin** pour avis médical et autorisation.

*Photo d'illustration non nominative. Crédits : Phovoir*