



RAMADAN **رمضان**
كريم KAREEM

DIABETE ET RAMADAN

Votre guide pour
jeûner en toute
sécurité



NovoCare[®]



Visitez **MONDIABETE.DZ**
pour plus d'informations
sur votre diabète


novo nordisk[®]



C'EST BIENTÔT RAMADAN ET VOUS VOUS APPRÊTEZ À JEÛNER, QUE DEVEZ-VOUS SAVOIR ?

Ce guide va vous permettre de comprendre pourquoi est-il important de vous préparer et de vous accompagner **avant, pendant et après le jeûne du Ramadan**.

Il vous permettra de savoir quels sont **les risques liés au jeûne**, à **identifier la catégorie de risque** à laquelle vous appartenez et **si vous êtes autorisé ou pas à faire le jeûne**.

Vous y trouverez aussi des **informations et des conseils pratiques** pour jeûner en toute sécurité.





Des conseils sur :

- Comment et quand **contrôler votre glycémie** pendant le jeûne du *Ramadan* ?
- Quand faut-il rompre le jeûne ?
- L'ajustement **des médicaments antidiabétiques** pendant le jeûne
- **Planification** de la prise des repas
- Quand et comment faire de **l'exercice physique** ?

Consignes d'utilisation du guide :

1 - Votre catégorie de risque

Risque élevé



Risque Modéré



Risque faible



2 - Les périodes autour du Ramadan

Avant
le Ramadan



Pendant
le Ramadan



Après
le Ramadan





AVANT LE MOIS DE RAMADAN

- Consultez votre **médecin** 1 à 2 mois **avant le Ramadan** pour entreprendre une évaluation médicale et faites-lui part de votre **intention de jeûner ou pas**.
- Faites le point sur l'équilibre de votre diabète et renseignez-vous sur **la catégorie de risque** à laquelle vous appartenez. Cela vous aidera à vous situer et a prendre **la décision de jeûner ou non**.
- Si votre médecin **vous autorise** à jeûner, il vous recommandera de participer à des **programmes d'éducation thérapeutique** structurés sur le **diabète et Ramadan**, qui vous permettront une meilleure compréhension du jeûne et du diabète et les différentes options pour atteindre un jeûne plus sûr.⁷
- Si votre médecin vous **déconseille** le jeûne, prenez en compte son avis et abstenez-vous de jeûner.
- **Il est donc fortement déconseillé de jeûner contre l'avis de son médecin.**





EVALUATION DE VOTRE NIVEAU DE RISQUE INDIVIDUEL



Niveau de risque	Recommandations médicales	Recommandations religieuses
HAUT RISQUE	<p>Les personnes appartenant à la catégorie à haut risque ne devraient pas jeûner</p> <p>Ces personnes présentent un risque élevé, très élevé, de développer des complications lors du jeûne pendant le Ramadan. Nous recommandons à ces personnes de ne pas jeûner. S'ils insistent toujours sur le jeûne, le plus grand soin et une surveillance doivent être fournis parallèlement aux stratégies et recommandations mentionnées dans le guide complet : Diabetes and ramadan practical guide lines 2021</p>	Le jeûne est déconseillé
RISQUE MODÉRÉ	<p>Il est conseillé aux personnes présentant un niveau de risque modéré de ne pas jeuner</p> <p>Beaucoup de ces patients peuvent choisir de jeuner malgré les conseils de ne pas jeuner. Cette décision personnelle importante doit être prise après examen des risques associés, en consultation avec les professionnels de la santé. Ils doivent également connaître les techniques ou stratégies permettant de réduire ce risque. Si les individus choisissent de jeûner, ils devront alors être prudents et interrompre le jeûne si des problèmes surviennent.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le jeûne est préférable, mais les patients peuvent choisir de ne pas jeûner s'ils sont préoccupés par leur santé après avoir consulté le médecin et pris en compte l'ensemble des circonstances médicales et les propres expériences antérieures du patient. 2. Si le patient jeûne, il doit suivre les recommandations médicales, notamment une surveillance régulière de la glycémie.
RISQUE FAIBLE	<p>Ceux qui présentent un niveau de risque faible devraient pouvoir jeûner</p> <p>Ces personnes courent un risque moindre de complication lors du jeûne pendant le Ramadan. Cependant, les circonstances peuvent changer, entraînant une modification de la notation du risque. Par conséquent, une stratification des risques devrait être effectuée chaque année pour examiner le niveau de risque avant le Ramadan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le jeûne est obligatoire 2. Le conseil de ne pas jeûner n'est pas autorisé, sauf si le patient est incapable de jeûner en raison du fardeau physique du jeûne ou de la nécessité de prendre des médicaments, de la nourriture ou des boissons pendant les heures de jeûne.

Nom : Prénom: Niveau de risque:

Il est nécessaire de renouveler chaque année la stratification des risques pour en faire une expérience sûre



RAMADAN ET CHANGEMENTS

- *Le jeûne du mois de Ramadan constitue le 4ème des 5 piliers fondamentaux sur lesquels l'islam a été bâti.*
- *Durant cette période diurne de jeûne, le musulman doit s'abstenir de manger, de boire, de fumer... de l'aube au coucher du soleil.* ^{1,2}
- *Selon les dates du Ramadan, la durée de jeûne diurne est variable, s'étalant de 10 à 18h en fonction des saisons et des régions.* ^{1,2}

QU' EST CE QUI CHANGE POUR LES PATIENTS DIABÉTIQUES ?

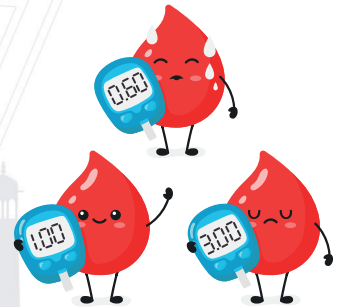
- La période de Ramadan implique **un changement du rythme de vie**, de la qualité et de la quantité des repas, mais aussi du cycle veille-sommeil, ainsi qu'une diminution relative de l'activité physique¹⁻³
- L'équilibre du diabète, **risque d'être perturbé** brutalement et exposer à des **complications graves** ^{1,3}
- Ce qui représente **un véritable enjeu** pour le jeûneur vivant avec un diabète ainsi que les professionnels de santé qui le prennent en charge



QUELS SONT LES RISQUES LIÉS AU JEÛNE DES DIABÉTIQUES PENDANT LE RAMADAN ?

les variations glycémiques sont le principal risque encouru par le jeûneur notamment en période de Ramadan.

En effet, les études ont démontré une augmentation du risque de complications pendant cette période ^{3,4}.





LES PRINCIPALES COMPLICATIONS MAJEURES CAUSÉES PAR LE JEÛNE

HYPOGLYCEMIE

Correspond à **une baisse** du taux de sucre dans le sang et se caractérise par une glycémie **inférieure ou égale à 0,70g/l**.



Transpiration



Pâleur



Tremblements



Fringale



Irritabilité

Signes d'alerte d'hypoglycémie

HYPERGLYCEMIE

Correspond à **une augmentation** du taux de sucre dans le sang pouvant être à l'origine de complications graves.



Vision trouble



Maux de tête



Soif intense



Besoin fréquent d'uriner



Fatigue

Signes d'alerte d'hyperglycémie



DESHYDRATATION ET THROMBOSE

La déshydratation engendre **la formation d'un caillot de sang qui peut boucher un vaisseau**, entraînée par **la diminution** des liquides ingérés durant le jeûne prolongé ou une transpiration excessive.

Le risque de déshydratation est d'autant plus élevé qu'il fait chaud...^{1,3}



ACIDOCETOSE DIABETIQUE⁸

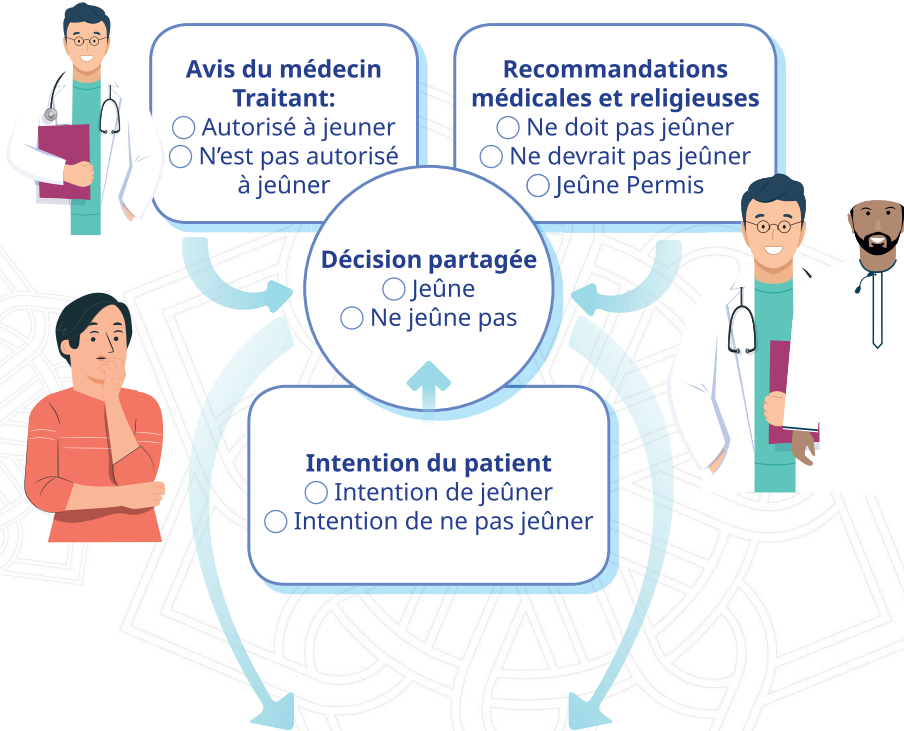
L'organisme utilise les graisses pour fabriquer de l'énergie et **produit des corps cétoniques, néfastes pour le corps**

Conséquence d'une dose insuffisante d'insuline par rapport aux besoins

Jeûner lorsque l'on est diabétique est une décision importante qui doit être prise après évaluation des risques. N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin traitant 1 a 2 mois avant le Ramadan^{4,6}



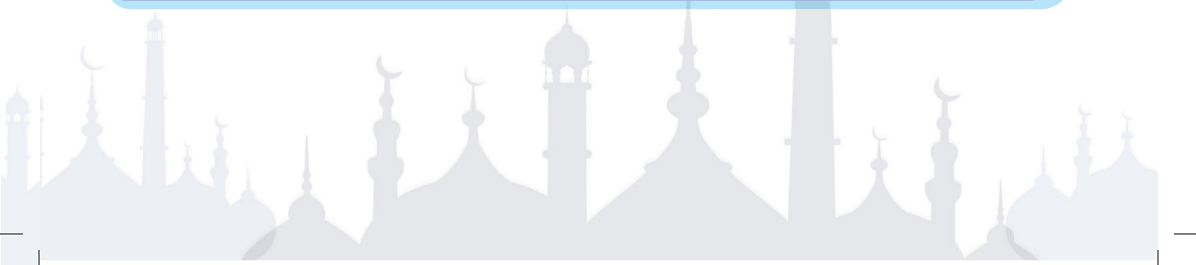
CO-DÉCISION MÉDECIN-PATIENT



Accord commun final sur la catégorie de risque



Accord commun final sur la conduite à suivre





MON TABLEAU DE SUIVI DES GLYCÉMIES EN PRÉ RAMADAN (CHAABANE)

Mon traitement habituel

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Diner :

Glycémies	Avant le repas du Souhour	Matin (au réveil)	Midi (12h00)	
Jour 1 :/...../.....				
Heure:				
Jour 2 :/...../.....				
Heure:				
Jour 3 :/...../.....				
Heure:				
Jour 4 :/...../.....				
Heure:				
Jour 5 :/...../.....				
Heure:				
Jour 6 :/...../.....				
Heure:				
Jour 7 :/...../.....				
Heure:				



Attention !
Vous devez impérativement interrompre le jeûne si ^{4,6} :

- Votre glycémie est supérieure à 3g/l.
- Votre glycémie est inférieure à 0,7 g/l.
- Vous ressentez des symptômes d'hypoglycémie

**Adaptation
du traitement**

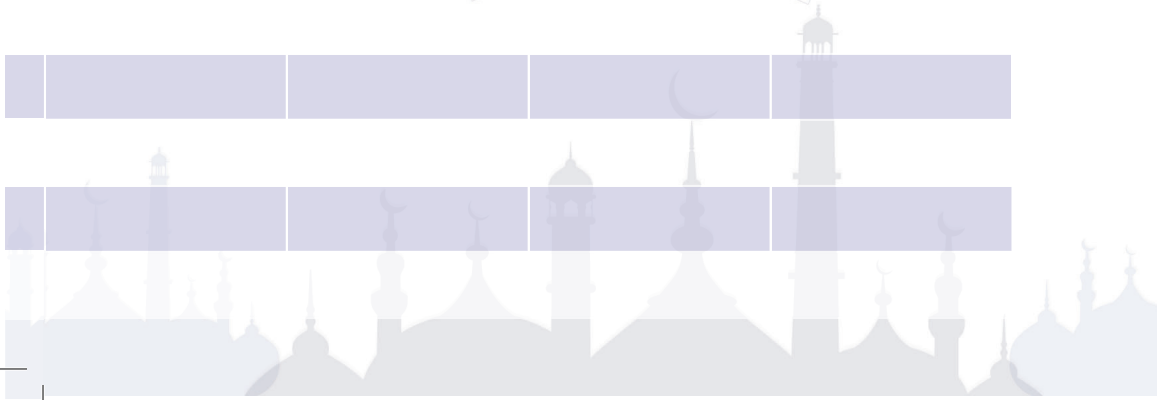
Mon traitement pendant le jeûne

Souhour :

Iftar :

Repas du soir :

Milieu d'après midi	Avant le repas de l'Iftar	2 h Après l'Iftar	En cas de malaise





QUE FAIRE SI VOTRE MÉDECIN NE VOUS AUTORISE PAS DE JEÛNER ?

- Il existe dans **le Coran**, des versets stipulant la **possibilité d'exemption** pour certaines catégories de personnes : personnes malades, femmes enceintes ou allaitantes, les voyageurs ¹⁰

«...Celui d'entre vous qui, malade ou en voyage, aura été empêché de l'observer, devra jeûner plus tard un nombre de jour équivalent à celui des jours de rupture. Mais ceux qui ne peuvent le supporter qu'avec grande difficulté devront assumer, a titre de compensation, la nourriture d'un pauvre pour chaque jour de jeûne non observé.»
(Sourate 2; Verset 184)

- Il est clairement indiqué dans **le Coran** d'offrir à un nécessiteux un repas ou son équivalent pour chaque jour non jeûné, appelé **la fidya** ¹⁰

Le jeûne du mois de Ramadan ne doit en aucun cas mettre en péril votre santé, vous ne devez pas le pratiquer contre l'avis de votre médecin ¹⁰

- Continuez à vous contrôler et à prendre votre traitement régulièrement
- Continuez à manger équilibré, à heure fixe et surtout évitez de sauter les repas
- Continuez à faire de l'exercice physique et dormez suffisamment
- Profitez des moments de partage en famille

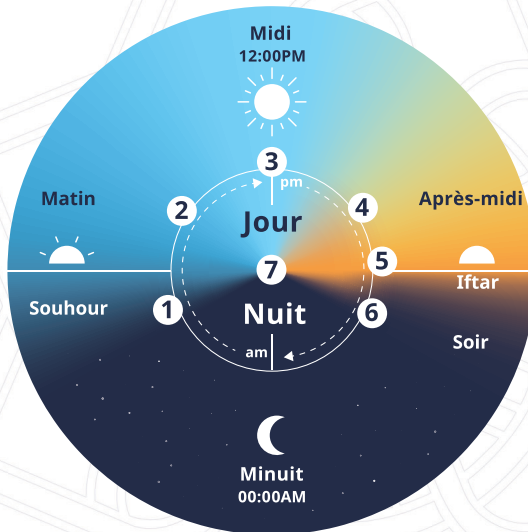




QUE FAIRE SI VOTRE MÉDECIN VOUS AUTORISE DE JEÛNER

**CONTRÔLEZ VOTRE GLYCÉMIE PLUSIEURS FOIS PAR JOUR
AU MINIMUM 03 MESURES CAPILLAIRES**

La fréquence de l'autosurveillance glycémique doit être **individualisée** pour chaque patient pouvant aller **jusqu'à 7 points** de surveillance par jour :



Pendant le Ramadan

Attention !
Vous devez impérativement interrompre le jeûne si ^{4,6} :

- Votre glycémie est **supérieure ou égale à 3g/L** à n'importe quel moment de la journée
- Votre glycémie est **inférieure ou égale à 0,7 g/L**, surtout à distance de la rupture du jeûne (première partie de journée).
- Vous ressentez des **symptômes d'hypoglycémie**



ADAPTEZ LA PRISE DE VOS TRAITEMENTS ^{4,6}

Médicaux oraux ou injectables **tels que prescrits par votre médecin** lors de la consultation précédant le Ramadan. **Contactez votre médecin en cas de déséquilibre glycémique** ou de rupture de traitement.



HYDRATEZ-VOUS ^{4,6}

Dès la rupture du jeûne et tout au long de la soirée. **Buvez beaucoup d'eau**, supprimez les sodas et consommez des aliments hydratants.⁷



FAVORISEZ L'EXERCICE PHYSIQUE MODÉRÉ

Surtout après le Ftour, privilégiez la marche, le vélo où encore les prières de **Tarawih** ^{3,4,6}, dans cette prière il peut y avoir plus de **20 Rakaa** où une quantité importante d'énergie peut être dépensée ⁹



ESSAYEZ DE DORMIR SUFFISAMMENT ET AUTANT QUE POSSIBLE

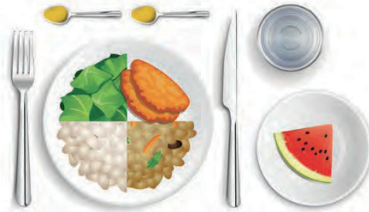


N'HÉSITÉZ PAS À IMPLIQUER VOTRE FAMILLE



STRUCTUREZ VOS PRISES ALIMENTAIRES ET MANGEZ ÉQUILIBRÉ ^{4,6,7} :

- Il est recommandé de faire **2 à 3 repas équilibrés** entre le coucher du soleil et l'aube (et non un grignotage continu) pour éviter les épisodes sévères d'hyperglycémie après avoir mangé.
- Etablissez **un plan alimentaire équilibré** et veillez à ne pas céder à l'excès alimentaire en mangeant lentement
- Augmentez la consommation de légumes et de fibres
- Modérez la consommation de féculent
- **Évitez** les excès de **graisses** et de **sucres rapides**
- **Évitez** les aliments contenant de **grandes quantités de sel**
- En fonction de votre glycémie avant la rupture du jeûne, la consommation de dattes (1 à 3) est permise.



• **Attention!**

- Évitez le grignotage entre les repas et la consommation de produits sucrés dans la soirée cela ne fera qu'augmenter votre glycémie
- Sauter des repas au Souhour ou les prendre trop tôt peut entraîner une hypoglycémie avant l'iftar, prenez le, le plus tard possible en privilégiant les sucres lents
- La prise de poids doit être évité pendant le Ramadan



PROPOSITION D'UN MENU RAMADANESQUE HEBDOMADAIRE ÉQUILIBRÉ

Jour 1



Rupture du jeûne :

1 Verre de lait



Iftar :

1 grande assiette de Salade verte

1 petit bol de Chorba Frik

1/6 de Khobz Eddar



1 Bourek a base de viande ou poulet cuit au four

1 petite assiette de Hmis

3 pruneaux de tadjine lahlou



Repas du soir :

1 petit ramequin de Mhalbi sans sucre

1 petite brioche faite maison



1 verre de thé

L'eau à volonté



Souhour :

1 grande assiette de Salade variée

1 petite assiette de Mesfouf sans sucre



1 verre de Lben

1 pomme moyenne





Jour 2



Rupture du jeûne :

- 1 dattes
- 1 verre de lait



Iftar :

- 1 grande assiette de Salade algérienne
- 1 petit bol de Chorba Beida vermicelle
- 1/6 de matloue
- 1 assiette moyenne de Légumes farcis
- 1 petite tranche de pizza
- 1 orange moyenne



Repas du soir :

- 1 yaourt nature
- 1 petite brioche
- 1 café sans sucre
- L'eau à volonté



Souhour :

- 1 grande assiette de Salade verte
- 1 petit Bol de Mesfouf au petit pois
- 1 verre de lait
- 1 petite banane





Jour 3



Rupture du jeûne :

1 verre d'eau



Iftar :

1 petite assiette de Salade de riz
1 grand bol de Soupe de légume
1 petit chausson aux légumes
1 assiette de Tadjine d'olive au poulet
1/6 de pain
1 Pomme moyenne



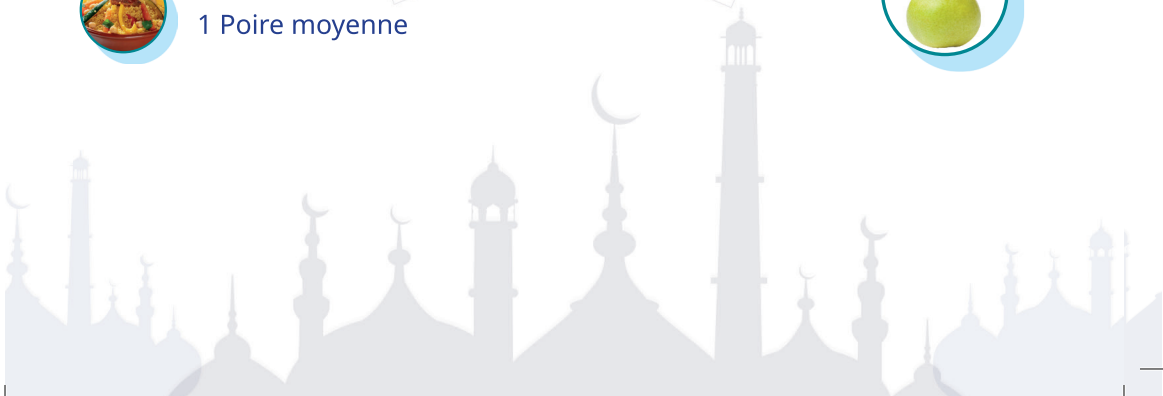
Repas du soir :

1 petite brioche faite maison
1 petit ramequin de Flan light (occasionnellement)
1 Thé
1 poignée de Fruits oléagineux



Souhour :

1 assiette moyenne de Salade de concombre
1 assiette moyenne de Couscous garnis
1 verre de Lben
1 Poire moyenne





Jour 4



Rupture du jeûne :

- 1 verre de lait
- 1 dattes



Iftar :

- 1 petite assiette de Hmiss
- 1 grande assiette de Salade Variée
- 1 bol moyen de Hrira
- 1/6 de Kesra
- 1 assiette moyenne de Gratin de pomme de terre
- 1 Orange moyenne



Repas du soir :

- 1 petit ramequin de Mhalbi sans sucre
- 1 brioche faite maison
- 1 thé sans sucre
- 1 poignée de Fruits oléagineux
- Eau à volonté



Souhour :

- 1 assiette moyenne de Salade variée
- 1 assiette moyenne de Gratin de pomme de terre du ftour
- 1/6 de pain
- 1 pomme moyenne
- 1 yaourt nature





Jour 5



Rupture du jeûne :

1 Verre d'eau

Iftar :



1 petite assiette de Hmis

1 Bourek de pomme de terre au four

1 assiette de légumes variés en sauce et au poulet

1/6 de galette

2 petites mandarines

Eau à volonté



Repas du soir :

1 petite brioche

1 yaourt nature

1 tisane sans sucre



Souhour :

1 grande assiette de Salade verte

1 petit bol de Mesfouf

1 verre de lben

1 poire moyenne





Jour 6



Rupture du jeûne :

- 1 dattes
- 1 verre de lait



Iftar :

- 1 petite assiette de Hmiss
- 1 petite assiette de Salade de pomme de terre
- 1 assiette moyenne de Mtwawem
- 1/6 de galette
- 1 mini pizza
- 1 orange moyenne



Repas du soir :

- 1 petite brioche
- 1 petit ramequin de flan light (occasionnellement)
- L'eau à volonté



Souhour :

- 1 grande assiette de Salade variée
- 1 petit bol de Riz en sauce a la viande
- 1 yaourt nature
- 1 petite banane



Jour 7



Rupture du jeûne :

- 1 Verre d'eau



Iftar :

- 1 grande assiette de salde variée
- 1 petite assiette de salade d'aubergine mechwia
- 1 bol moyen de soupe de légume
- 1 Brik aux épinards au four
- 1 assiette moyenne de Haricot vert sauté
- 1 Escalope de poulet grillé
- 1/8 de pain
- 1 petit morceau de Kalb Elouz
- Eau à volonté



Repas du soir :

- 1 thé sans sucre
- 1 poignée de fruits oléagineux



Souhour :

- 1 grande assiette de salade verte
- 1 petite assiette de mesfouf
- 1 verre de lben
- 1 petite banane



Pendant le Ramadan



MON TABLEAU DE SUIVI DES GLYCÉMIES PENDANT LE RAMADAN (SEMAINE 1)

Mon traitement habituel

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Diner :

Glycémies	Avant le repas du Souhour	Matin (au réveil)	Midi (12h00)	
Jour 1 :/...../.....				
Heure:				
Jour 2 :/...../.....				
Heure:				
Jour 3 :/...../.....				
Heure:				
Jour 4 :/...../.....				
Heure:				
Jour 5 :/...../.....				
Heure:				
Jour 6 :/...../.....				
Heure:				
Jour 7 :/...../.....				
Heure:				



MON TABLEAU DE SUIVI DES GLYCÉMIES PENDANT LE RAMADAN (SEMAINE 2)

Glycémies	Avant le repas du Souhour	Matin (au réveil)	Midi (12h00)	
Jour 1 :/...../.....				
Heure:				
Jour 2 :/...../.....				
Heure:				
Jour 3 :/...../.....				
Heure:				
Jour 4 :/...../.....				
Heure:				
Jour 5 :/...../.....				
Heure:				
Jour 6 :/...../.....				
Heure:				
Jour 7 :/...../.....				
Heure:				





MON TABLEAU DE SUIVI DES GLYCÉMIES PENDANT LE RAMADAN (SEMAINE 3)

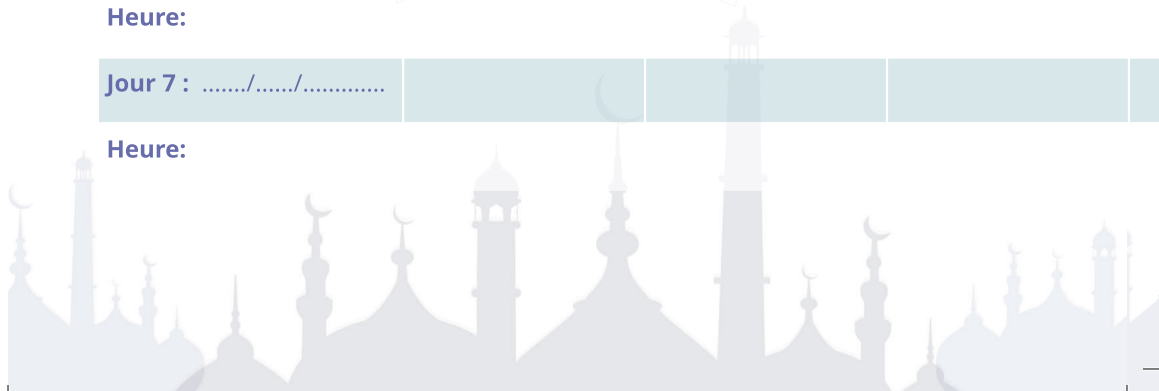
Glycémies	Avant le repas du Souhour	Matin (au réveil)	Midi (12h00)	
Jour 1 :/...../.....				
Heure:				
Jour 2 :/...../.....				
Heure:				
Jour 3 :/...../.....				
Heure:				
Jour 4 :/...../.....				
Heure:				
Jour 5 :/...../.....				
Heure:				
Jour 6 :/...../.....				
Heure:				
Jour 7 :/...../.....				
Heure:				





MON TABLEAU DE SUIVI DES GLYCÉMIES PENDANT LE RAMADAN (SEMAINE 4)

Glycémies	Avant le repas du Souhour	Matin (au réveil)	Midi (12h00)	
Jour 1 :/...../.....				
Heure:				
Jour 2 :/...../.....				
Heure:				
Jour 3 :/...../.....				
Heure:				
Jour 4 :/...../.....				
Heure:				
Jour 5 :/...../.....				
Heure:				
Jour 6 :/...../.....				
Heure:				
Jour 7 :/...../.....				
Heure:				





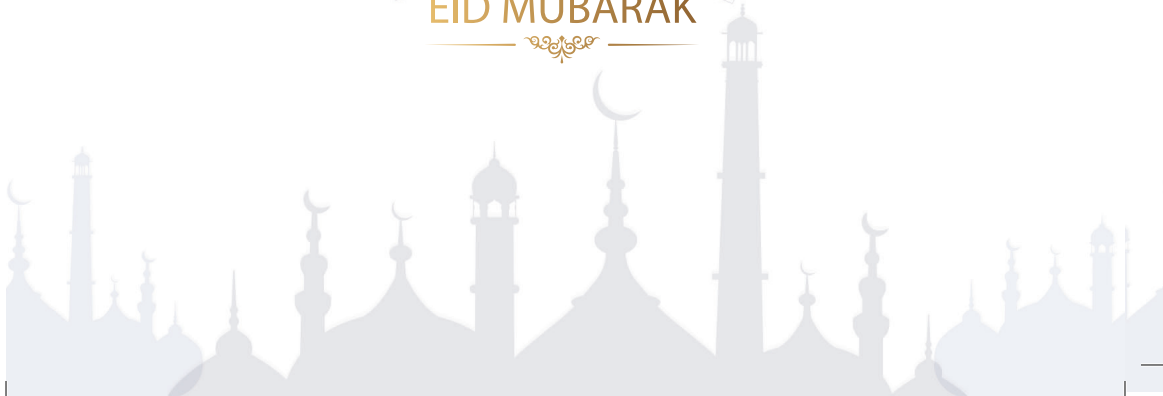
APRÈS LE MOIS DE RAMADAN

Le jour qui suit la fin du *Ramadan*, ***l'Aid el fitr*** est un jour de fête, toutefois, **faites-vous plaisir tout en restant raisonnable sur la consommation des sucreries et les aliments gras.**

- Dans le mois qui suit le *Ramadan*, consultez votre médecin pour une **nouvelle évaluation médicale** et un réajustement thérapeutique si nécessaire.



عيد مبارك
EID MUBARAK





! CE QUE VOUS DEVEZ RETENIR

- **La consultation médicale de pré-Ramadan et votre évaluation sont fortement conseillées pour réduire le risque de déséquilibre de votre diabète et de complications**

- **Après évaluation du risque, votre médecin peut vous déconseiller le jeûne.**

Si vous souhaitez malgré tout jeuner, ne cachez pas cette décision à votre médecin. ^{3,4}

- **Lorsqu'il est autorisé, le jeûne doit être précédé par un enseignement adapté aux habitudes alimentaires du Ramadan et aux ajustements de traitement nécessaires.** ^{3,4}

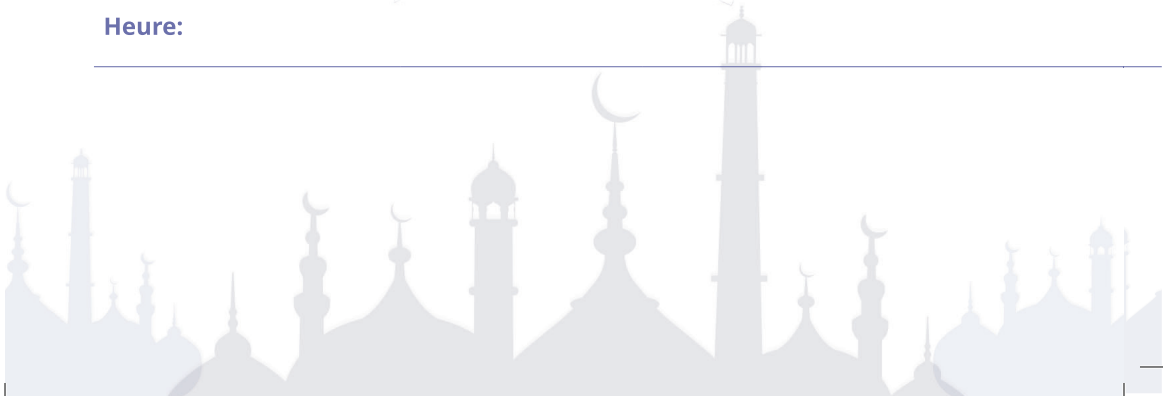
RÉFÉRENCES :

1. Monnier et al. Ramadan et diabète : est-ce un problème ? Considérations pratiques et apport de la mesure continue de la glycémie Médecine des maladies Métaboliques. 2015;9(6):591-599.
2. Bencharif M et al. Effect of Ramadan fasting on dietary intake and physical activity: Comparison by age and gender. Nutrition Clinique et Métabolisme. 2017; 31(2):140-150.
3. Elamari S et al. Prise en charge des patients diabétiques au cours du jeûne du Ramadan: application des recommandations internationales en pratique clinique. Pan Afr Med J. 2020; 36: 316.
4. El Aziz et al. Diabète et Ramadan : mise au point sur les recommandations récentes. 2014.
5. Salti I et al. EPIDIAR Study Group. A population-based study of diabetes and its characteristics during the fasting month of Ramadan in 13 countries: results of the epidemiology of diabetes and Ramadan 1422/2001 (EPIDIAR) study. Diabetes Care 2004;27(10):2306-2311.
6. Ibrahim M et al. Recommendations for management of diabetes during Ramadan: update 2020, applying the principles of the ADA/EASD consensus. BMJ Open Diabetes Res Care. 2020;8(1):e001248.
7. Al-Arouj M et al-Recommendations for management of diabetes during Ramadan. Diabetes Care, volume 33, number 8, August 2010
8. NHS.Hyperglycemia (high blood sugar). [en ligne] : <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-sugar-hyperglycaemia>
9. IDF_DaR_Practical_Guidelines_2021_web page 74
10. Religious opinion of the Mofty of Egypt, IDF_DaR_Practical_Guidelines_2021_web Chapter 6:107-116



MON TABLEAU DE SUIVI DES GLYCÉMIES LORS DES 6 JOURS (ESSABRINES)

Glycémies	Avant le repas du Souhour	Matin (au réveil)	Midi (12h00)
Jour 1 :/...../.....			
Heure:			
Jour 2 :/...../.....			
Heure:			
Jour 3 :/...../.....			
Heure:			
Jour 4 :/...../.....			
Heure:			
Jour 5 :/...../.....			
Heure:			
Jour 6 :/...../.....			
Heure:			

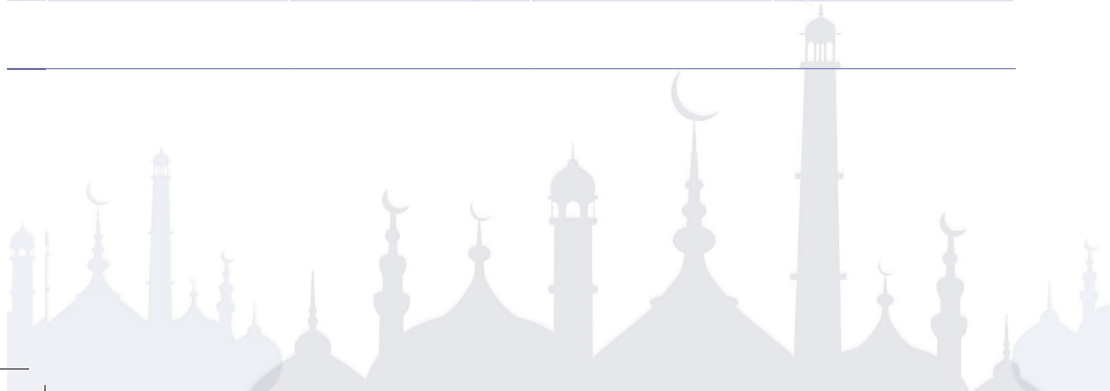




Attention !
Vous devez impérativement interrompre le jeûne si ^{4,6} :

- Votre glycémie est supérieure à 3g/l.
- Votre glycémie est inférieure à 0,7 g/l.
- Vous ressentez des symptômes d'hypoglycémie

Milieu d'après midi	Avant le repas de l'Iftar	2 h Après l'Iftar	En cas de malaise





RAMADAN رمضان كريم KAREEM



DZ23NCE00015



ALDAPH SPA, filiale du groupe Novo Nordisk en Algérie

Micro zone d'activités, Lot N°32 Hydra, Alger.
Tél : +213 (0)23 53 15 31
Fax : +213 (0)23 53 14 30
www.novonordisk.dz

Pour déclarer les cas de pharmacovigilance, veuillez contacter

Mobile pharmacovigilance : +213 (0) 770 100 118
Fax pharmacovigilance : +213 (0) 23 53 14 35
Mail pharmacovigilance : Algeriasafety@novonordisk.com

Centre National de pharmacovigilance et de matériovigilance CNPM

Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger
Tél./Fax : +213 (0)23 36 75 02
+213 (0)23 36 75 27 / +213 (0)23 36 75 29
Mail : cnpm@cnpm.org.dz