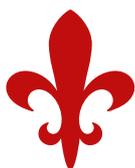




Diabète et Ramadan



Diabétologie



CHU
AMBROISE
PARÉ

Le Ramadan se définit comme une période de jeûne.

Selon le Coran, le diabète fait partie des situations pouvant permettre l'exemption du jeûne étant donné les risques associés. Cette période de privation est d'ailleurs déconseillée aux personnes atteintes d'un diabète.

Malgré cette indication, le fait de pratiquer ou non le Ramadan demeure un choix personnel.

Sourate II Verset 184

« **Ceux qui pourraient jeûner et qui s'en dispensent, devront en compensation, nourrir un pauvre** ».

Diabète et Ramadan

Le Ramadan est une période au cours de laquelle votre rythme de vie est complètement transformé, marqué notamment par :

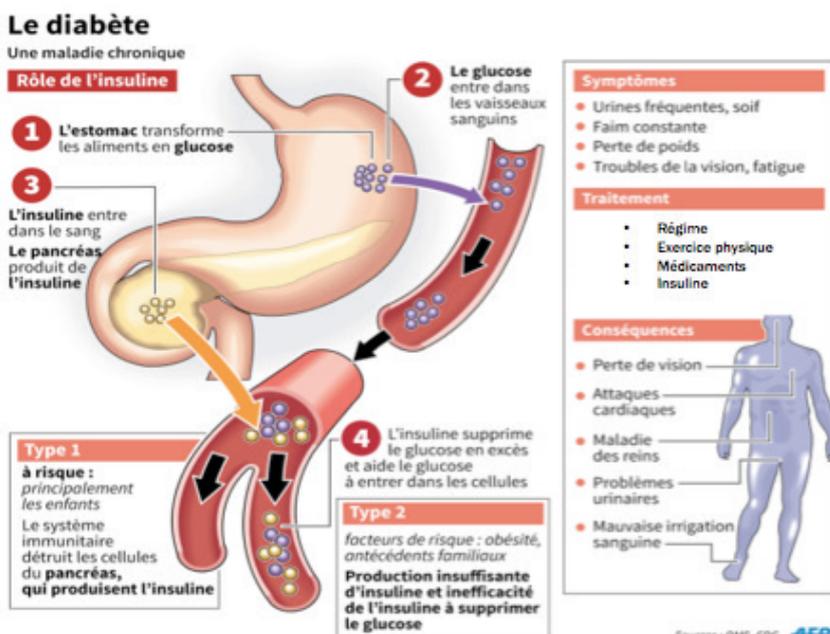
- une alternance de jeûne et d'alimentation riche ;
- un cycle de sommeil écourté ;
- un dérèglement des cycles hormonaux et biologiques.

Tous ces changements peuvent modifier l'équilibre de votre diabète et vous exposer à des problèmes tels que l'hypoglycémie, l'hyperglycémie, la déshydratation voire des complications plus sévères.

Cette période de jeûne ou « Saoum » est complexe à gérer pour le patient diabétique. Cependant, concilier diabète et Ramadan est possible à condition d'adapter son traitement et son alimentation aux contraintes liées à cette période d'abstinence, du lever au coucher du soleil.

Il est donc d'une importance capitale pour le patient diabétique d'aborder ce point, **avant** et **après** ce rite religieux, avec son médecin généraliste et/ou avec son diabétologue. Le but sera d'**adapter les traitements** (ADO - Insulines) à l'état de jeûne et au type de diabète.

le patient diabétique devra être vigilant quant aux auto-vérifications glycémiques, à la rupture du jeûne (repas souvent sucrés) et programmer au moins deux à trois repas équilibrés.



Que se passe-t-il dans votre organisme lorsque vous jeûnez ?

Le glucose est essentiel pour votre organisme. Sous l'action de l'insuline, le glucose pénètre dans vos cellules où il va fabriquer de l'énergie, indispensable à votre quotidien.

Lorsque vous mangez, tout le glucose n'est pas utilisé immédiatement. Une partie est stockée, essentiellement dans le foie, sous forme de glucogène. Lorsque vous jeûnez, la quantité de glucose circulant dans votre organisme diminue ainsi que votre production d'insuline. Votre foie va donc libérer ses réserves de glucogène afin de maintenir votre taux d'énergie.

Néanmoins, les réserves hépatiques (présentes dans votre foie) ne sont pas infinies et permettent uniquement de couvrir 24 heures de jeûne.

Après ces 24 heures, d'autres mécanismes s'actionnent afin d'assurer la fabrication de glucose :

- à partir de protéines présentes dans vos muscles ;
- ou à partir des acides gras présents dans vos tissus graisseux.

Ainsi la production de glucose va se poursuivre jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de substrat (ou support) de fabrication. Si le jeûne se poursuit trop longtemps, ces phénomènes adaptatifs sont dépassés. La production d'énergie devient insuffisante et les conséquences se font sentir...

Il faut savoir que lorsque vous êtes diabétique, la production hépatique de glucose est altérée. La sécrétion d'insuline est, elle aussi, anormale et vous devez parfois prendre des médicaments qui la stimulent. **En cas de jeûne**, ces deux constats peuvent entraîner rapidement des conséquences néfastes pour votre organisme.

Quels sont les risques liés à la période du Ramadan ?

- État de fatigue générale
- Vertiges
- Déshydratation et thrombose

Une **thrombose**, c'est un caillot appelé aussi «*thrombus*» se formant dans un vaisseau sanguin et l'obstruant. Le caillot peut se former dans une veine ou dans une artère. Nous parlons alors respectivement de thrombose veineuse (ou phlébite) ou de thrombose artérielle.

- Hypoglycémies
= si le résultat est inférieur ou égal à 70 mgr / dl
- Hyperglycémies
= si le résultat est supérieur ou égal à 180 mgr / dl
- Acidocétose (ou plus généralement appelé coma)
- Décompensation entraînant d'autres pathologies telles que l'insuffisance cardiaque.

Dans la journée, le risque principal est l'hypoglycémie due au jeûne. À l'inverse, au coucher du soleil, l'excès de calories va augmenter le risque d'hyperglycémie lié aux différents repas.

Signes d'hypoglycémies :

= si le résultat est inférieur ou égal à 70 mgr / dl

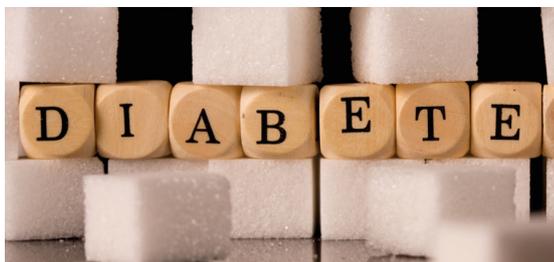
- changement d'humeur
- maux de tête
- tremblements
- fatigue
- vertige
- troubles de la vue
- pâleur
- transpiration
- faim.



Signes d'hyperglycémies :

= si le résultat est supérieur ou égal à 180 mgr / dl

- fatigue - somnolence
- langue sèche
- besoin d'uriner souvent
- soif intense.



Signes d'acidocétoses :

- soif intense et urines fréquentes
- sensation de faiblesse et de fatigue
- malaises, nausées, maux d'estomac, douleurs abdominales, vomissements
- fatigue extrême
- présence de cétones dans les urines et dans le sang
- haleine « fruitée » - odeur d'acétone, odeur de pomme pourrie
- augmentation de la fréquence respiratoire.

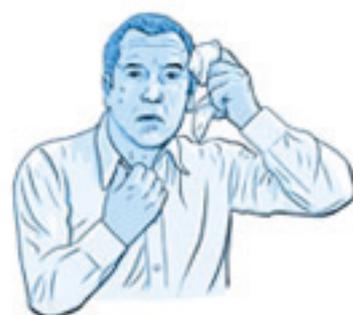
Les signes de l'hypoglycémie



Troubles du comportement



Faim



Sueurs



Tremblements



Troubles de la vue



Vertiges

Les signes de l'hyperglycémie



Amaigrissement notable



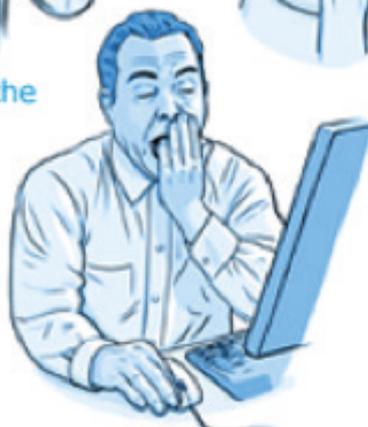
Soif, bouche sèche



Envie fréquente d'uriner



Maux de tête
vision troublée



Fatigue

Que faut-il surveiller ?

Vous devez renforcer l'autosurveillance glycémique, condition essentielle pour suivre le Ramadan.

Vous devez effectuer au moins une glycémie avant chaque repas et au minimum deux glycémies pendant le jeûne.

Attention :

- si votre glycémie est inférieure ou égale à 70 mgr / dl, il faut envisager de rompre le jeûne.
- **si vous êtes en hypoglycémie (à savoir inférieure ou égale à 50 mgr / dl), vous devez impérativement rompre le jeûne et vous resucrez immédiatement.**

Si habituellement, vous ressentez peu vos crises d'hypoglycémies, vous devez d'autant plus surveiller votre glycémie afin de vous éviter un malaise.

Attention :

- **si vous êtes en hyperglycémie (à savoir supérieure à 180 mgr / dl), vous devez impérativement arrêter le jeûne et prenez rendez-vous chez votre médecin traitant ou votre diabétologue.**

Pour quel type d'alimentation opter ?

Généralités

Pendant la période du Ramadan, l'alimentation est souvent trop grasse et trop sucrée. Nous oublions les aliments riches en fibres tels que les fruits et légumes frais.

Bon à savoir

- Quelques aliments à **privilégier** : les dates, le pain, les soupes « d'Harira », de « Chorba », et de « Tchicha ».
- Quelques aliments à **éviter** : les pâtisseries orientales et les viennoiseries, les fruits oléagineux tels que les cacahuètes et pistaches, les sodas et jus de fruits. N'abusez pas non plus du café et du thé qui vont favoriser la déshydratation de votre organisme.

L'alimentation devra donc être équilibrée, répartie sur un, deux ou trois repas pendant la rupture du jeûne.

Certaines années, la rupture du jeûne se fait à une heure tardive. De nombreuses personnes ne prennent alors pas de second ou troisième repas par manque d'appétit. Il faut donc rester vigilant par rapport à votre traitement médicamenteux et vous adapter à chaque Ramadan.





Quelques trucs et astuces

- Pensez à manger lentement
- Évitez les grignotages
- Si vous avez envie de grignoter, favorisez les fruits frais tels que le melon ou la pastèque, les fruits secs comme les amandes, noix ou noisettes, les légumes frais et les produits laitiers dont les yaourts ou le lait.
- Les bricks, comme d'autres aliments frits, sont à éviter si vous avez tendance à prendre du poids lors du Ramadan. Pour alléger la préparation, vous pouvez les faire cuire au four en les badigeonnant légèrement d'huile. Retournez-les à mi-cuisson afin qu'elles soient dorées.

Afin de maintenir un taux correct de glycémie, consommez ces aliments en quantité raisonnable.

Quelques conseils pour adopter une alimentation saine

De préférence, rompez le jeûne avec des aliments à absorption rapide tels qu'un verre de lait ou encore une demi-datte.

Un repas équilibré comprend :

- une portion de viande ou de poisson ou d'oeufs qui représente une source en protéines
- une portion de légumes crus ou cuits comme des tomates, concombres, poivrons, courgettes, aubergines qui apporte à notre organisme des fibres
- une demi-portion de haricots blancs, de lentilles ou de pois qui est riche en protéines et en sucre
- une demi-portion de riz complet, de pâtes complètes, de semoule, de pain complet qui prodigue à notre organisme des sucres lents
- un dessert ; un fruit ou un gateau en fin de repas.

Pendant toute cette période, veillez à boire beaucoup d'eau afin de prévenir la déshydratation liée au jeûne.

Harira de Casablanca

Pour 6 personnes // Préparation : 30 min // Cuisson : 60 min

- 2 L d'eau
- 250 gr de viande coupée en dés (agneau, veau...)
- 1 coeur de céleri finement haché
- 1 bouquet de coriandre haché
- 1 bouquet de persil plat haché
- 1 bol de pois chiche trempé la veille et pelé le lendemain
- 1 oignon finement haché ou râpé
- 1 kg de tomates moulues
- 1 verre à thé de vermicelles
- 1/2 cuillère de safran colorant
- 1 pincée de pistils de safran
- sel et poivre
- 1 oeuf
- 3 ou 4 os
- 70 gr de fécule de maïs ou de farine
- 2 cuillère à café d'huile d'olive
- le jus d'1/2 citron (selon le goût)
- 1 bâton de cannelle (selon le goût)

Préparation

Cette soupe Harira se prépare en deux temps. D'abord, commencez par ce que l'on appelle « *tka-taa* » où on fait cuire un bouillon avec la majorité des ingrédients, puis la seconde étape, « *tadouira* », où on termine l'assaisonnement et on « épaisit » la soupe avec l'oeuf et la farine.

1. Faites revenir la viande, les os et l'oignon dans l'huile d'olive. Après coloration, ajoutez les tomates moulues, le céleri, les herbes hachées, les pois chiches, les épices et les deux litres d'eau. Laissez cuire doucement pendant environ 40 minutes sans oublier de retirer la viande, une fois cette dernière cuite.
2. Délayez ensuite la fécule de maïs ou la farine dans un peu d'eau. Versez le mélange tout en remuant afin d'empêcher la formation de grumeaux dans la harira. Portez à ébullition puis ajoutez les vermicelles. Laissez cuire quelques minutes et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Enfin, ajoutez l'oeuf battu tout en remuant.
3. Vous pouvez ajouter à ce moment-là le jus d'1/2 citron et la coriandre hachée, la harira n'en sera que meilleure. Cette soupe peut se prendre entre vos repas.

La Harira demande généralement une longue préparation. Pour les pressés, vous pouvez faire revenir la viande seule dans l'huile. Mixez ensemble les tomates, herbes, céleri et oignon pour les rajouter à la viande avec les pois chiches avant de mouiller le tout avec les deux litres d'eau.

Calcul des glucides

- | | |
|--------------------------|-------|
| • 200 gr de pois chiches | 40 gr |
| • 1 kg de tomates | 50 gr |
| • 70 gr de farine | 56 gr |

Au total : 145 gr de glucides donc 25 gr de glucides / personne.



Samsa aux fruits secs

Pour 4 personnes // Préparation : 30 min // Cuisson : 10 min

- 40 feuilles de brick
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 blanc d'oeuf
- 100 gr de sucre glace
- 100 gr de pistaches décortiquées
- 300 gr d'amandes
- 100 gr de noisettes
- 50 gr de cerneaux de noix
- beurre



Préparation

1. Faites griller amandes, pistaches, cerneaux de noix et noisettes. Mixez le tout. Versez le sucre glace, puis l'eau de fleur d'oranger. Mélangez bien pour former une pâte compacte. Réservez. Découpez sur 1 cm de large les arrondis des feuilles de brick, de façon à ce qu'elles forment un rectangle.
2. Pour la confection de la samsa, coupez des bandes de 7 cm de large dans le rectangle des feuilles de brick. Placez la bande devant vous. À l'aide d'une cuillère à soupe, déposez 1 noix de pâte aux fruits secs à l'extrémité d'une bande de feuille de brick.
3. Rabattez la feuille de brick sur la pâte. Tournez à angle droit pour former un premier triangle. Procédez ainsi plusieurs fois tout au long de la bande. Laissez l'extrémité de la bande vide sur 2 cm de largeur.
4. Avec un pinceau, badigeonnez de blanc d'oeuf l'extrémité de la bande. Collez-la sur le triangle. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des feuilles de brick. Couvrez la plaque du four de papier aluminium, beurrez-le. Disposez dessus les samsa, sans qu'elles ne se touchent. Ajoutez une noix de beurre sur chacune. Enfournez à 180° C. Laissez dorer 10 minutes. Servez-les froides.

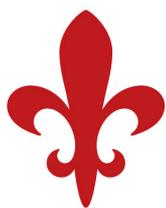
Calcul des glucides

- | | |
|-----------------------------|---|
| • 40 feuilles de brick | 400 gr (40 x 10 gr de glucides / brick) |
| • 100 gr de sucre glace | 100 gr |
| • 100 gr de pistaches | 30 gr |
| • 300 gr d'amandes | 51 gr |
| • 100 gr de noisettes | 18 gr |
| • 50 gr de cerneaux de noix | 5 gr |

Au total : 600 gr de glucides donc 150 gr de glucides / personne.

Nous vous souhaitons un bon Ramadan et nous restons à votre écoute !

L'équipe de diabétologie &
Nadège Detournay, diététicienne



CHU
AMBROISE
PARÉ

Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons

T : 065/41.40.00 - F : 065/41.40.19

Prise de rendez-vous au 065/41.41.41

www.hap.be

Facebook : CHU Ambroise Paré



Nous remercions Madame Souad Louahed pour sa collaboration dans l'écriture de ce document !