

Call  
5852-3410

Email  
[info@diabetesmauritius.com](mailto:info@diabetesmauritius.com)

DISTRIBUTION GRATUITE

2023  
TROISIÈME ÉDITION

# RAMADAN & LE DIABÈTE

BIEN GÉRER VOTRE DIABÈTE  
PENDANT LE RAMADAN

**Diabetes**  
PREVENTION & CARE  
MAURITIUS



Devoted to well being



## Intro

Le diabète est une maladie métabolique (liée à la façon dont votre corps gère les aliments que vous consommez), des changements majeurs dans l'apport d'eau et/ou alimentaire peuvent exposer une personne atteinte de diabète à un certain nombre de complications.

Bien manger pendant le Ramadan n'est pas seulement une priorité physique, mais c'est quelque chose qui peut aussi affecter votre santé spirituelle. En mangeant les mauvais aliments, vous pouvez provoquer de la fatigue et de la léthargie qui peuvent à leur tour affecter le temps que vous consacrez à la prière.

Ainsi, bien manger pendant le ramadan n'est pas seulement un devoir physique, mais une nécessité spirituelle.

C'est pourquoi nous, chez Diabetes Prevention & Care (Maurice), vous apportons ce livret sur le diabète axé sur le Ramadan. Notre objectif est de vous donner les moyens pour une meilleure gestion et, en retour, d'un jeûne en toute sécurité pendant ce mois sacré du Ramadan.

### **Dr Samia Hafez Amir**

Médecin | Éducatrice en diabète  
Diabetes Prevention & Care (Mauritius)

### **Nuzhah Dhookhun**

Nutritionniste  
Diabetes Prevention & Care (Mauritius)

Avec la contribution et le soutien de:

### **Dr Anjuli Gunness**

Endocrinologue

### **Dr Yaasir Ozeer**

Endocrinologue

Notre collaborateur:

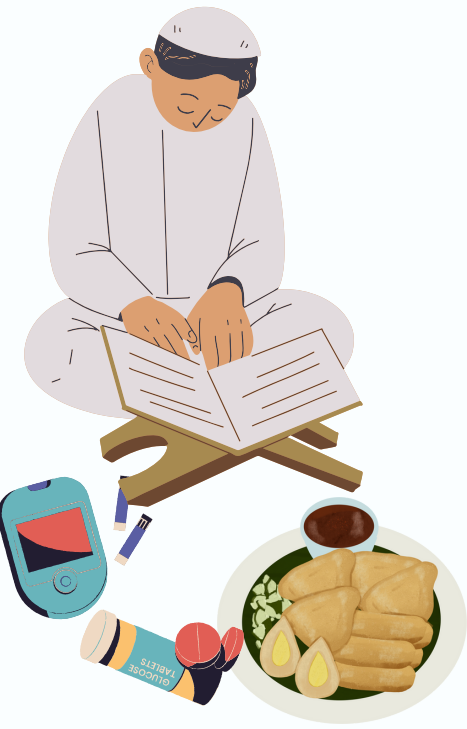
**Unicorn MSJ Ltd.**



Devoted to well-being



# BIEN PLANIFIER VOTRE RAMADAN



## Rappelez-vous!

Prendre soin de soi est un Ibadah

(un acte d'adoration dans l'islam)

1

### Consultez votre médecin

Consultez votre médecin pour une évaluation pré-Ramadan, de préférence 1 à 2 mois avant le début du jeûne. Votre médecin évaluera vos risques de jeûner et vous conseillera.

2

### Choisissez des aliments sains

Suivez les conseils diététiques qui vous sont donnés par votre médecin ou votre nutritionniste/diététiste. Choisissez des versions plus saines de vos aliments habituels.

3

### Faites réviser vos médicaments

Consultez votre médecin qui vous parlera de l'ajustement de vos médicaments pour la période du Ramadan.

4

### Vérifiez votre glycémie plus fréquemment

Vérifiez régulièrement votre glycémie pendant le jeûne. Se piquer les doigts ne rompt pas le jeûne.

5

### Maintenez un certain niveau d'activité physique

Un exercice léger est acceptable pendant les heures où vous ne jeûnez pas. Évitez les exercices/activités physiques d'intensité modérée à élevée. Marcher jusqu'à la mosquée est considéré comme faisant partie de votre exercice quotidien pendant le Ramadan.

6

### Restez hydraté

Consommez beaucoup d'eau et/ou de boissons non caloriques pendant les heures autorisées pour éviter la déshydratation. Évitez les boissons chargées de sucres (par exemple l'alouda) à l'iftar. Évitez également les boissons contenant de la caféine.

# Les risques du jeûne

L'état de jeûne peut survenir après une période prolongée de non-alimentation, généralement 8 heures, mais peut être plus court en fonction de vos activités physiques et vos réserves. Cela peut être difficile pour une personne atteinte de diabète. Les trois principaux risques associés au jeûne sont l'hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang), l'hyperglycémie (taux élevé de sucre) et la déshydratation.



## HYPOGLYCÉMIE

Peut être dû à un apport alimentaire réduit et/ou irrégulier ou à des médicaments.

Se présente comme : transpiration, tremblements, sensation de faim, pâleur, irritabilité, étourdissements, etc.

## HYPERGLYCÉMIE

Peut être dû à des repas inhabituellement copieux ou à des changements de dose des médicaments.

Se présente comme : soif extrême, sensation de faim, uriner fréquemment, fatigue, douleurs au ventre, etc.

## DÉSHYDRATATION

Apport en eau limité.

Se présente comme : sensation d'évanouissement ou même perte de conscience, épuisement dû à la chaleur, thrombose.

# Quand rompre le jeûne?

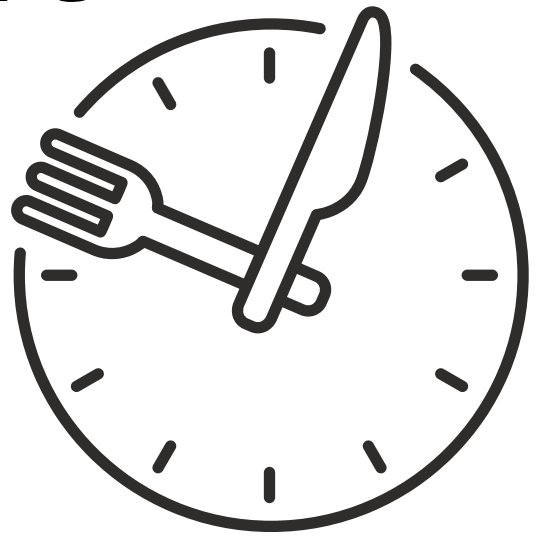
## VOUS DEVRIEZ ROMPRE VOTRE JEÛNE SI :

votre taux de sucre est

- moins de 3.9 mmol/L
- plus de 16,6 mmol/L

## OU SI VOUS AVEZ :

- des symptômes de taux de sucre basse/élevée, de déshydratation ou autre maladie aiguë



## QUE FAIRE EN CAS D'HYPOGLYCÉMIE

1.

**ROMPRE IMMÉDIATEMENT VOTRE JEÛNE**  
avec 15-20g de sucre rapide

2.

**COMMENCEZ À MANGER UN SUCRE LENT**  
pour éviter que votre glycémie ne redescende rapidement

3.

**REVÉRIFIEZ VOTRE TAUX DE SUCRE**  
après 10 minutes; si toujours faible, répétez les étapes 1 et 2 ci-dessus

4.

**SI ENCORE FAIBLE**  
après avoir répété les étapes ci-dessus, consultez un médecin

## SUCRES RAPIDES



petite boîte de jus  
(150-200 ml)



le miel  
(1 cuillère à soupe)



le sucre  
(1 cuillère à soupe)



2 cuillères à soupe  
de raisins secs

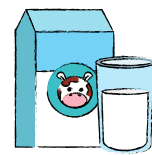


4-5 biscuits  
salés

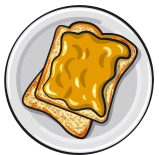
## SUCRES LENTS



une banane

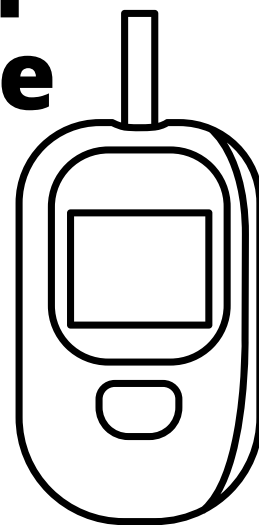


une tasse de lait



un toast avec  
beurre de  
cacahuète

# Quand vérifier votre glycémie pendant le Ramadan?



## SI VOUS ÊTES À RISQUE ÉLEVÉ\* PENDANT LE JEÛNE



avant le sehri



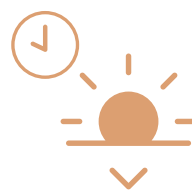
2 heures après le sehri



à midi



avant l'iftar



2 heures après l'iftar



chaque fois que vous ne vous sentez pas bien

## SI VOUS ÊTES À FAIBLE RISQUE\* PENDANT LE JEÛNE



avant le sehri



à midi



avant l'iftar



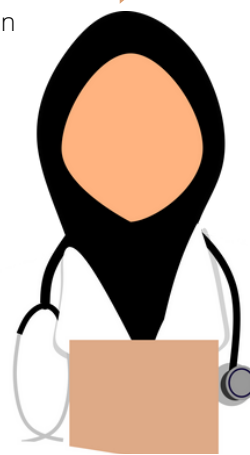
chaque fois que vous ne vous sentez pas bien

“

Se piquer le doigt pour tester son taux de sucre ne rompt pas le jeûne !

”

\*Nous vous conseillons de prendre conseil auprès de votre médecin traitant pour connaître vos risques





# Bien manger pendant le Ramadan



Bien manger pendant le Ramadan n'est pas seulement une priorité physique, mais c'est quelque chose qui peut aussi affecter votre santé spirituelle. En mangeant les mauvais aliments, vous pouvez provoquer de la fatigue et de la léthargie qui peuvent à leur tour affecter votre capacité à adorer et le temps consacrer à Allah (swt). Ainsi, bien manger pendant le Ramadan n'est pas seulement un devoir physique, mais une nécessité spirituelle.

## Pour l'énergie

Bananes  
Dattes  
Riz brun  
*Porridge*  
Des œufs  
Poulet et poisson

## Pour une bonne digestion

(pour éviter les ballonnements et la léthargie)

Figues  
Dattes  
Pain de blé entier (pain brun)  
Avoine (*oats*)  
Riz brun  
Brocoli

## Les aliments à éviter

### Les aliments frits comme les samoussas, *spring rolls*, chips et beignets

Ces aliments peuvent rendre la digestion difficile et favorisent les ballonnements.

### Aliments riches en sucre et en matières grasses

Ceux-ci peuvent donner à votre corps une poussée soudaine de sucre qui ne dure pas; vous laissant avec une sensation de fatigue et de léthargie.

**Aliments cuits riches en matières grasses** par exemple, currys gras.

## Alternatives saines

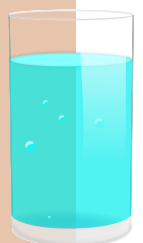
Faites frire vos aliments dans une poêle plutôt que de les faire frire dans une grande quantité d'huile

C'est encore mieux de les cuire au four ou à la vapeur!

## Restez hydraté!

Évitez les boissons à forte teneur en caféine (par exemple thé, café) car elles peuvent provoquer une déshydratation.

Rester hydraté peut faciliter la digestion et vous aide à éviter les maux de tête et vertiges pendant la journée.



# Mangez avec bénédiction et suivre la Sunnah

Commencez par le Bismillah

---

Remerciez Allah (swt) de vous avoir  
fourni et béni avec la nourriture

---

Mangez avec votre main droite

---

Mangez un nombre impair de dattes  
et autres fruits

---

Évitez de critiquer la nourriture qui est devant vous

---

Évitez de trop manger et arrêtez-vous avant d'être  
complètement  
rassasié

---

Mangez avec les autres et partager de la nourriture

---

Mangez avec une bonne intention, par  
exemple, pour nous nourrir ainsi que vous puissiez  
servir Allah (swt)

---

Mangez en réalisant que manger est aussi un moyen  
d'augmenter votre obéissance à Allah (swt)



# UN PLAN NUTRITIONNEL POUR LE RAMADAN

Sehri

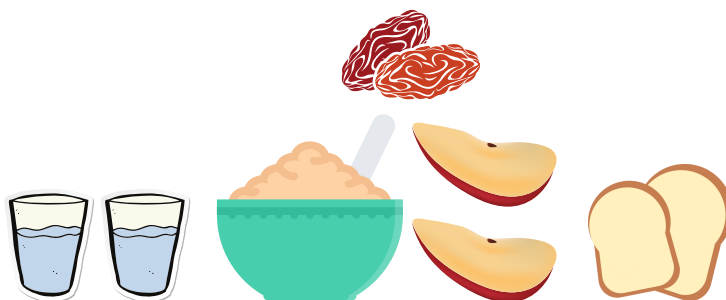
**Option 1** | Rôti complet: 1.5 OU Tranches de pain multigrains: 2  
Œuf: 1 avec des légumes: 1/2 cup OU beurre de cacahuète: 2 *tbps*

**Option 2** | Lait écrémé: 2*tbps*  
Oatmeal: 4-5 *tbps* (non cuit)

Fruits frais: 2 pièces

Dattes: 1

L'eau: 2 verres



Iftar

L'eau: 2 verres

Dattes: 1-2 ou 1 "energy ball"

Thé non sucré au lait: 1/2 cup



## Occasionnellement

Gâteau non-frit (par exemple, samoussas frits à l'air/au four, "spring rolls", etc.): 2-3 pièces

Dîner

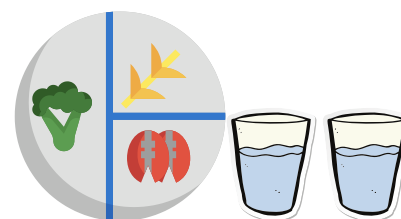
Rôti de blé entier/tranches de pain: 1.5-2 **OU** riz brun: 1.5 cup (cuit)

Grains sec (lentilles/haricots): 2 louches

Poulet/viande/poisson en rougaille, curry ou grillé (< 2 cuillères à café d'huile): 100-135g

Salade ou légumes cuits: 1.5-2 cups

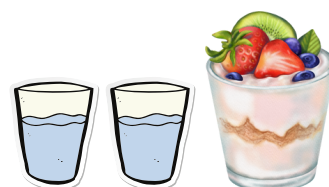
L'eau: 2 verres



Snack

L'eau: 2 verres

1/2 cup yaourt non-sucré + 1/2 cup fruits frais coupés en cubes





## GUIDE: MODIFICATIONS DES MEDICAMENTS PENDANT LE RAMADAN

Ceci est juste un guide.

La prise en charge du diabète reste hautement individualisée. Il est important d'en parler à votre médecin avant d'apporter des modifications.

### METFORMINE

#### Si vous en prenez 1 par jour

Prenez-le à l'heure de l'iftar

#### Si vous en prenez 2 par jour

Prenez-en un à l'heure du sehri et un à l'heure de l'iftar

#### Si vous en prenez 3 par jour

Prenez-en un à l'heure du sehri et 2 à l'heure de l'iftar

### SULFONYLURÉES

(Glimepiride, gliclazide, etc.)

#### Si vous en prenez 1 par jour

Prenez-le à l'heure de l'iftar\*

#### Si vous en prenez 2 par jour

Prenez-en un à l'heure du sehri\* et un à l'heure de l'iftar

*\*Réduire la dose si votre diabète est bien contrôlé.  
Consultez votre médecin.*

### INHIBITEURS DE DPP4 / GLIPTINES

(Sitagliptin, vildagliptin, saxagliptin, etc.)

#### Si vous en prenez 1 par jour

Prenez-le à l'heure de l'iftar

#### Si vous en prenez 2 par jour

Prenez-en un à l'heure du sehri et un à l'heure de l'iftar

### INHIBITEURS DU SGLT2

(Dapagliflozin, canagliflozin, empagliflozin etc.)

Prenez-le à l'heure de l'iftar

### INSULINE

#### INSULINE BASALE

##### Si vous faites une injection par jour

Réduisez la dose de 15 à 30%

Faites-le à l'heure de l'iftar

##### Si vous faites deux injections par jour

Prenez votre dose matinale habituelle à l'heure de l'iftar

Réduisez votre dose du soir de 50% et prenez le à l'heure du sehri

#### INSULINE RAPIDE

Prenez votre dose habituelle au moment de l'iftar

Omettez votre dose de midi

Réduisez votre dose au moment du sehri de 25 à 50 %

#### INSULINE PRÉMÉLANGÉE ("PREMIXED INSULIN")

##### Si vous faites une injection par jour

Prenez votre dose habituelle au moment de l'iftar

##### Si vous faites deux injections par jour

Prenez votre dose habituelle au moment de l'iftar

Réduisez votre dose au moment du sehri de 25 à 50 %

##### Si vous faites deux injections par jour

Omettez votre dose de l'après-midi

Ajustez les doses aux heures de l'iftar et du sehri

Revoir les doses tous les 3 jours en fonction des lectures du glucomètre

**Consultez votre médecin si vous prenez des médicaments combinés en un seul comprimé.**

# Ajustements à vos médicaments pendant le Ramadan



## TRAITEMENT ACTUEL

---

---

---

---

---

## PENDANT LE RAMADAN

### SEHRI

---

---

---

### IFTAR

---

---

---

“

La prise en charge du diabète est très individualisée. Parlez-nous ou parlez-en à votre médecin traitant concernant les ajustements de vos médicaments contre le diabète pendant le Ramadan.

”

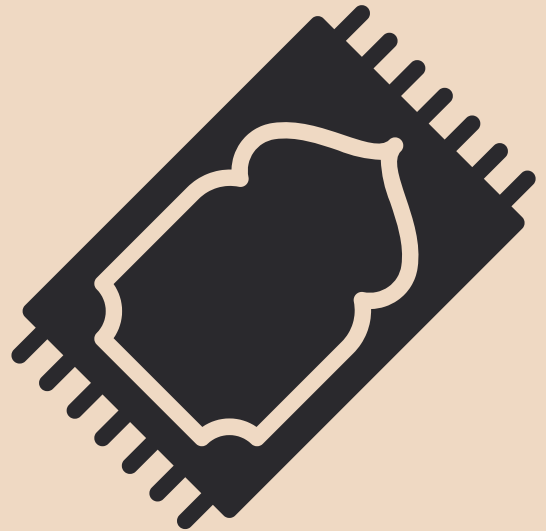


## NOTE DE VOTRE MÉDECIN

# Faire de l'exercice pendant le Ramadan

Pendant le jeûne, l'exercice augmentera le risque d'hypoglycémie ou de déshydratation. L'exercice léger (par exemple la marche) est acceptable pendant les heures où vous ne jeûnez pas. Évitez les exercices trop intenses/d'intensité modérée à élevée (qui vous essoufflent).

Votre routine d'exercice dépendra également de la nature de votre travail. Parlez à votre professionnel de la santé pour plus d'informations.



Pendant le Ramadan, il y a des prières nocturnes supplémentaires spéciales "Taraweeh" organisées dans les mosquées locales. Ces prières sont considérées comme une activité physique.

Conseils pour assister aux prières de Taraweeh :

- Les prières de taraweeh augmentent le risque d'hypoglycémie et de déshydratation
- Apportez un traitement au glucose et de l'eau avec vous
- Mangez le repas du soir avant d'aller aux prières de Taraweeh
- Rajoutez des féculents glucidiques dans le repas pour prévenir l'hypoglycémie

# Bilan sanguin



BLOOD TEST




## TEST

## AVANT LE RAMADAN

## APRÈS LE RAMADAN

Date:

Date:

Glycémie à jeun

.....

.....

HbA1c

.....

.....

Cholestérol total

.....

.....

Cholestérol LDL

.....

.....

Cholestérol HDL

.....

.....

Triglycérides

.....

.....

L'urée

.....

.....

Créatinine

.....

.....

Poids

.....

.....

## AUTRES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A top-down view of a light-colored ceramic bowl filled with golden-brown, roasted sweet potato fries. The fries are garnished with fresh green herbs, a slice of lemon, and a few almonds. The bowl sits on a light-colored wooden surface.

# RECETTES

Par Nuzhah Dhookhun  
Nutritionist



2 SERVINGS



30 MIN

## FARATA MULTI-CÉRÉALES AUX ŒUFS

### INGREDIENTS

**Pour le farata :**  
150g de farine multi-céréales  
sel  
eau  
1 c.a.sd'huile

**Pour l'omelette :**  
2-3 œufs  
1 tasse de légumes,  
1 petit oignon coupés finement,  
sel & poivre

### DIRECTIONS

1. Mélangez le sel et la farine . Ajoutez l'huile et l'eau, puis pétrissez jusqu'à ce qu'une pâte se forme .
2. Partagez la pâte en deux ou trois boules. aplatissez les boules à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
3. Faites cuire les faratas des deux côtés pendant 2-3 minutes.
4. Fouettez les œufs, rajoutez l'oignon, les légumes, le sel et le poivre et bien mélangez. Divisez en portion de 2 ou 3 selon le nombre de faratas obtenus.
5. Verser une partie du mélange dans une poêle légèrement graissée, ajoutez un farata par dessus. laissez cuire l'omelette puis tournez pour légèrement recuire le farata selon votre préférence.
6. Faites de même avec le reste du mélange et servez!



2 SERVINGS



30 MIN

## FRO-YO MANGUE

### INGREDIENTS

- 1 tasse de yaourt grec non- sucré
- 1/4 tasse de mangues hachées
- 1 cuillère à café d'essence de vanille

### DIRECTIONS

Faites congeler les mangues jusqu'à ce qu'elles soient semi-durcies.

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Servez froid avec une garniture de pistaches.



2 SERVINGS



30 MIN

## TALBEENA

### INGREDIENTS

- 4 cuillères à soupe d'orge moulu
- 2 tasses de lait
- 2 dattes trempées pendant une nuit
- 2 cuillères à soupe de noix hachées

### DIRECTIONS

Faites bouillir l'orge dans le lait pendant 12-15 minutes.

Rajoutez les dattes et écrasez-les.

Vous pouvez boire l'eau de datte (c'est une boisson sunnah à prendre à jeun) ou l'ajouter au talbeena.

Garnissez de noix hachées et servir!

Le Talbeena est un aliment prophétique (psll), qui est fabriqué à partir d'orge. L'orge est une céréale à faible index glycémique, qui est également faible en purines, ce qui en fait une bonne alternative au pain ou à l'avoine pour le petit déjeuner ou le suhoor.



# **Prendre soin de soi est un Ibadah**

Allah et Son messager bien-aimé (PSL) ont décrété que nous accordions clémence et douceur envers toutes Ses créations, y compris nous-mêmes, car nous sommes aussi la création d'Allah (swt)

Nourrir l'esprit et le corps est primordial. Veillez à ne pas remplir votre corps de toxines, de drogues, d'alcool et de la multitude de substances nocives disponibles à tout moment. Offrez-vous la nourriture dont votre corps a besoin, l'exercice et le repos qu'il exige. Le tout avec modération et équilibre.

Être attentif et respectueux envers notre esprit et notre corps n'est pas seulement nécessaire à la survie, c'est un acte d'immense gratitude envers Allah, une forme d'Ibadah.



## **A PERSONALISED APPROACH TO DIABETES CARE**

---

**Tel** (230) 5852 3410 | 5845 9050 | 2402910

**Adresse** 41, Sir Virgile Naz Street, Port Louis, Mauritius

**E-mail** [info@diabetesmauritius.com](mailto:info@diabetesmauritius.com)

**Facebook** [@diabetes.prevention.care.mru](https://www.facebook.com/diabetes.prevention.care.mru)

**Site Web** [www.diabetesmauritius.com](http://www.diabetesmauritius.com)