

Diabète et ramadan : un défi pour les médecins et pour les patients

Le ramadan, une tradition bien ancrée

Le ramadan fait partie des cinq piliers de l'islam. Chaque année, au 9^{ème} mois lunaire du calendrier de l'Hégire, ceux qui le font jeûnent pendant 29 à 30 jours. La date de début est mystérieuse, annoncée peu de temps avant. On jeûne du lever du soleil au coucher, donc plus de 12 heures quand cela se passe en juin ou en juillet*. C'est une période de recueillement et de retrouvailles en famille ou en communauté. Ceux qui sont seuls le vivent difficilement. Ceux qui sont malades ne sont pas obligés de le faire (ils versent un don pour nourrir une personne dans le besoin, environ 5€ par jour). Certaines personnes jeunent aussi à d'autres périodes, soit pour rattraper des jours non jeûnés, soit pour en faire plus... Chez les personnes exilées, cette tradition prend une signification encore plus importante. On jeûne en général à partir de la puberté.

Faire le ramadan quand on a du diabète ?

Les personnes qui ont du diabète ne se sentent pas forcément malades. Cela ne se voit pas et ils vivent normalement. Ils savent que leur alimentation doit être équilibrée mais ils peuvent vouloir faire le ramadan. Certains sont ennuyés de ne pas le faire car ils devraient « récupérer » plus tard, et faire beaucoup de semaines de jeûne. Ils mènent une vie normale, en dehors de la prise de médicaments, et s'ils n'ont pas de complication, ils pensent qu'ils doivent faire le ramadan. Ne pas faire le ramadan donne un sentiment d'exclusion, de stigmatisation en tant que malade et cela risque de déséquilibrer l'alimentation en doublant les repas. Ceux qui ont des complications, les personnes âgées et les femmes enceintes diabétiques ne doivent pas prendre le risque de le faire. Car il y a des risques d'hypoglycémie avec les traitements, et d'hyperglycémie aggravant les complications du diabète. Leur famille, qui comprend qu'ils ont un problème de santé, peuvent les soutenir pour qu'ils ne le fassent pas. Les responsables religieux peuvent être consultés pour les rassurer. A chacun, bien informé, de décider.

Les médecins et le ramadan

Jusqu'il y a peu de temps, les médecins déconseillaient à tous les diabétiques de faire le ramadan. Car ils craignaient des complications et un déséquilibre se répercutant sur l'évolution de la maladie. Les médecins marocains réunis en 1997 à Casablanca ont établi des recommandations sur les conditions dans lesquelles une personne diabétique pouvait ou non faire le ramadan. Par exemple, ils le déconseillent aux personnes qui sont traitées par insuline, à ceux dont le diabète est déséquilibré, ceux qui ont des complications, les personnes âgées et les femmes enceintes. Des études en France –à Nanterre, en 2003- ont évalué l'équilibre du diabète et la prise de poids des personnes informées et suivies, comparées à d'autres à qui on n'avait pas donné d'information. Elles montrent qu'une personne diabétique avertie et bien suivie ne déséquilibre pas son diabète en jeunant. Depuis ce temps-là, des formations sont faites aux médecins pour aider leurs patients à jeuner en contrôlant leur diabète. Des diététiciennes et des infirmières participent aux formations et animent des ateliers.

Si on est diabétique et que l'on veut faire le ramadan

Cela se prépare. Il faut s'y prendre à l'avance, et en parler avec son médecin. S'il n'est pas au courant, lui proposer de se former en lisant la conférence de Casablanca, ou auprès de médecins formés, à la faculté ou dans les réseaux ou pôles de santé. Il faut bien équilibrer son diabète, en le contrôlant par des glycémies au doigt et en en discutant avec son médecin ou son infirmier(e) sur la base d'un carnet ou de la mémoire de l'appareil. Il faut discuter de la répartition du traitement en 2 ou 3 prises, en diminuant un peu les doses en raison de la longue période de jeûne, éventuellement changer certains médicaments. Parler d'alimentation avec les soignants, et voir une diététicienne si l'on n'est pas sûr de bien maîtriser l'équilibre et la répartition des aliments. En parler avec son entourage pour équilibrer les repas et se faire aider en cas de difficulté. Arrêter le jeûne si l'on fait un malaise ou si le taux de sucre est trop élevé. Ne pas s'acharner si c'est trop difficile. Surtout ne pas mettre sa vie en danger.

*Le mois lunaire se déplace de 11 à 13 jours chaque année dans le calendrier Grégorien

Sourate 2 verset 183 :

«[...] quand le jeûne peut altérer de manière significative la santé du jeûneur ou quand la personne est malade, l'Islam l'exempte du jeûne»

Sourate 2 verset 185 :

« Dieu tient ainsi à vous faciliter l'accomplissement de vos devoirs religieux et non à vous le rendre difficile »

Sourate 7 verset 31 :

valable toute l'année

« Oh fils d'Adam ! portez vos vêtements d'apparat pour chaque lieu de prière, mangez, et buvez sans prodigalité car il n'aime pas les prodigues »

Cordel écrit par Martine Lalande, médecin généraliste, avec l'aide de Jamila Jamil, Léa Tholey, Catherine Mangeot.

collectif outils pour le soin, partage de savoirs d'accès libre. Avril 2015 www.outilsdusoin.fr Cordel N°11



Avicenne

Diabète et ramadan

cordel : petit fascicule bresilien de poèmes ou écrits subversifs accrochés à une corde à linge et vendus dans les marchés

Les 5 piliers du diabète

Le diabète est une maladie que l'on ne voit pas mais qui risque de compliquer la vie.

Pour contrôler son taux de sucre dans le sang et ne pas risquer les complications, on peut :

- 1-faire une activité physique (pas à jeun, un peu chaque jour, au moins marcher)
- 2-manger équilibré (6 catégories d'aliments)
- 3-prendre des médicaments (utiles et sans danger, conseillés par la revue Prescrire)
- 4-surveiller sa glycémie, soit-même avec un appareil et des bandelettes, si on peut, ou avec des prises de sang régulièrement, mais pas trop souvent non plus, sauf en cas de traitement par l'insuline,
- 5-s'en occuper personnellement (car la personne concernée est la mieux placée)

Pour jeûner, bien manger

- Faire 2 ou 3 repas

- Ne pas sauter le repas du matin, à prendre le plus tard possible.

- Si on rompt le jeûne avec des dattes, se souvenir que 3 dattes = 1 fruit

- Boire abondamment après le repas du soir et la nuit, pour ne pas remplir l'estomac et bien digérer.

- Manger de tout à tous les repas

- Equilibrer les repas en apportant les aliments essentiels : féculents, légumes verts et fruits, laitages, poissons viande oeufs, eau

- Compter 1 à 2 cuillerées d'huile par personne et par jour pour la cuisine

- Limiter les fritures et les aliments sucrés

- Penser au plats permettant de manger un peu plus de légumes

- En cas d'hypoglycémie : 2 sucres ou un jus de fruit puis prendre un repas

Si l'on ne jeûne pas, manger sans excès pour pouvoir partager les repas en famille ou en communauté