

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
MINISTERE DE LA SANTE
INSTITUT NATIONAL DE SANTE PUBLIQUE
DEPARTEMENT DE PROTECTION ET PROMOTION DE LA SANTE
SERVICE NUTRITION



DIABETE ET RAMADAN

un guide pratique pour gérer L'alimentation des diabétiques

Introduction et Généralités

Conseils Nutritionnels

Recettes et Menus types



Destiné aux :
Professionnels de santé
Educateurs thérapeutiques
Patients diabétiques



Rédaction et élaboration du document:

**Mme.HELLAL Sara: Biologiste spécialiste en nutrition et diététique humaine,
Cheffe de service Nutrition.INSP**

Pr.CHEMALI Samia : Professeur en médecine interne. CHU ROUIBA

**Sous la coordination de professeur BOUAMRA Abderrezzak .Directeur
Général de l'INSP**



Préface

Le mois de Ramadan constitue un moment spirituel majeur pour la communauté musulmane. Pour de nombreux patients atteints de diabète, le jeûne représente à la fois un choix personnel profond et un véritable défi sur le plan médical et nutritionnel. En effet, le diabète est une pathologie chronique qui nécessite une prise en charge rigoureuse et continue afin de prévenir les complications aiguës et chroniques, en particulier durant les périodes de jeûne prolongé.

Conscient de ces enjeux, le présent Guide sur le diabète et le Ramadan a été élaboré dans le but d'accompagner les professionnels de santé dans l'orientation, l'éducation et le suivi nutritionnel des personnes diabétiques .

Il vise à fournir des recommandations pratiques, fondées sur les données scientifiques actuelles et adaptées au contexte socioculturel, afin d'assurer un jeûne aussi sûr que possible pour les patients concernés.

Ce guide met un accent particulier sur l'évaluation du risque, l'adaptation de l'alimentation, l'organisation des repas, ainsi que la prévention des déséquilibres glycémiques, notamment l'hypoglycémie, l'hyperglycémie et la déshydratation. Il souligne également l'importance de l'éducation thérapeutique, du suivi individualisé et de la collaboration étroite entre les professionnels de santé et les patients.

À travers ce document, notre institution réaffirme son engagement en faveur de la promotion d'une prise en charge intégrée, préventive et basée sur les preuves scientifiques, contribuant ainsi à l'amélioration de la qualité de vie des personnes vivant avec le diabète, tout en respectant leurs convictions et pratiques religieuses.

Je tiens à saluer et remercier l'ensemble des experts et professionnels de santé ayant contribué à l'élaboration de ce guide, et j'exprime l'espoir qu'il constituera un outil de référence utile et opérationnel au service de la santé publique.

Pr.A.BOUAMRA
Directeur Général de l'INSP





Introduction

Le Ramadan modifie considérablement les habitudes alimentaires et les rythmes de vie. Les diabétiques doivent adapter leur alimentation et leur traitement pour maintenir un équilibre glycémique stable pendant cette période.

La pratique du jeûne du mois de Ramadan, qui, comme vous le savez, consiste à ne pas consommer de nourriture et de liquide de l'aube au coucher du soleil, représente un véritable enjeu pour le jeûneur vivant avec un diabète ainsi que pour les professionnels de santé qui le suivent. C'est pour cette raison qu'il est essentiel d'avoir conscience des risques potentiels associés (des déséquilibres glycémiques dangereux) mais également des approches pour atténuer ces risques qui peuvent avoir des conséquences graves sur leur santé.

ce guide pratique est un outil essentiel pour accompagner les diabétiques pendant le Ramadan, il offre des informations et des conseils personnalisés sur la composition des repas, la répartition des prises alimentaires, l'ajustement des traitements médicamenteux et la gestion des risques liés au jeûne . il contribue à améliorer leur qualité de vie pendant ce mois sacré ,de gérer la maladie en toute sécurité et vivre cette période spirituelle dans les meilleures conditions.

Il est essentiel de souligner que chaque personne diabétique est unique et que les recommandations doivent être adaptées en fonction des besoins individuels et sous la supervision d'un professionnel de la santé.

BONNE LECTURE





Introduction et généralités

1

Consultation médicale préalable : un impératif
Les risques du jeûne pour les personnes diabétiques
L'importance de l'autosurveillance glycémique
Quels sont les bons gestes à suivre pour éviter les complications ?

2

L'Importance de l'adaptation du régime alimentaire des diabétique pendant le Ramadan
Rupture du jeûne en douceur
Conseils alimentaires pour le Suhur (repas de l'aube)
Conseils alimentaires pour l'Iftar (rupture du jeûne)
Comment cuisiner moins gras ?
L'importance de l'hydratation.
Aliments à éviter
Collations saines et équilibrées entre l'Iftar et le Suhur

3

Adapter l'activité physique pendant le Ramadan.
Importance de l'autosurveillance glycémique régulière.

4

Recettes et exemples de menus
Idées de recettes saines et équilibrées pour le Suhur et l'Iftar.





Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire un taux anormalement élevé et permanent de sucre dans le sang. qui se déclare lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. (selon l'OMS).

Le pancréas est un organe qui se trouve dans l'abdomen. Dans le pancréas, certaines cellules appelées les cellules β fabriquent de l'insuline.

L'insuline permet au sucre de pénétrer dans les cellules, par exemple dans les cellules des muscles, pour être utilisés comme carburant par le corps.



L'insuline est une hormone qui régule la glycémie. **L'hyperglycémie (glycémie élevée)** est un effet courant du diabète non maîtrisé qui, au fil du temps, provoque de graves lésions dans de nombreuses parties de l'organisme, en particulier les nerfs et les vaisseaux sanguins.

Il existe deux principaux types de diabète : le diabète de type 1 et le diabète de type 2.



Le diabète de type 2, c'est quoi ?



Le diabète de type 2, anciennement appelé « diabète de la maturité » ou « diabète gras », survient habituellement à l'âge adulte et chez des personnes qui présentent une obésité ou un surpoids. Il représente plus de **90%** de l'ensemble des diabètes.

Les principaux facteurs favorisant l'apparition du diabète de type 2 sont : les antécédents familiaux (hérédité), l'obésité (notamment abdominale), la sédentarité, l'âge et les mauvaises habitudes alimentaires.



Dans ce type de diabète, il y a deux types d'anomalies :



- une anomalie des effets de l'insuline sur ses tissus cibles tels que le foie et le muscle, entraînant une « résistance » de l'organisme à l'action de l'insuline, encore appelée insulino-résistance.
- une anomalie de la sécrétion d'insuline par le pancréas, qui peu à peu s'épuise et n'est plus capable de produire une quantité suffisante d'insuline. On parle alors d'insulinopénie.

En conséquence, le taux de sucre dans le sang augmente, reste en permanence à un taux élevé et dépasse alors les valeurs normales de la glycémie.

Le traitement du diabète de type 2 consiste d'une part à normaliser la glycémie à l'aide de mesures hygiéno-diététiques et, si besoin, de traitements antidiabétiques, et d'autre part à corriger l'ensemble des facteurs de risques cardiovasculaires tels que la pression artérielle, le taux de lipides et de cholestérol dans le sang, la consommation de tabac.





Quels changements pendant le jeûne pour le patient diabétique?

Le Ramadan est source d'importantes modifications du rythme de vie, des cycles hormonaux et biologiques qui peuvent, chez les patients diabétiques (dont les mécanismes d'adaptation et les systèmes de régulation nerveuse et hormonale sont perturbés), entraîner l'apparition ou l'aggravation des complications du diabète.



Consultez votre médecin traitant 1 à 2 mois avant le ramadan. Un bilan général lui permettra de vous donner les conseils nécessaires dictés par votre état de santé. Si médicalement il vous est interdit de jeûner ne cachez pas à votre médecin, votre décision personnelle de faire le jeûne.

Les risques liés au Ramadan

Le jeûne chez la population diabétique à été uniformément déconseillé par les professionnels de la santé. Les études ont démontré une augmentation du risque de complications aiguës pendant le Ramadan.

Les complications majeures sont les suivantes

Hypoglycémies : Glycémie veineuse $< 0.6\text{g/l}$ La cause de survenue d'hypoglycémies est principalement la diminution d'ingestion des aliments.

Hyperglycémies : Chez les diabétiques, le risque de complications micro et macro-vasculaires augmente avec l'existence d'une hyperglycémie .

En cas d'hypoglycémie sévère, une injection du traitement d'urgence de l'hypoglycémie s'impose

L'acidocétose diabétique :

Complication aiguë et grave dues à un déséquilibre glycémique majeur survenant principalement chez le diabétique de type I, mais parfois présent dans le type 2 lorsqu'il y a absence de production d'insuline.

Déshydratation et thrombose :

La déshydratation est un phénomène dû à : - Une diminution des liquides ingérés durant le jeûne prolongé.- Une transpiration excessive, due à la chaleur et à l'activité physique intense.

Attention ! Vous devez impérativement interrompre le jeûne si:

-Votre glycémie est $\leq 0,7\text{ g/L}$ à n'importe quel moment de la journée

- Votre glycémie atteint $0,7\text{ g/L}$ pendant les premières heures suivant le début du jeûne -

La glycémie augmente avec un traitement par insuline, sulfamide hypoglycémiant ou glinides, au-delà de 3 g/L





Une hypoglycémie c'est quoi ?



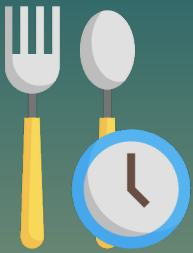
L'hypoglycémie est la chute rapide de la glycémie, en dessous des valeurs nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

C'est-à-dire en dessous de 0,60 g/L, voire 0,70 g/L chez l'adulte.

L'hypoglycémie est un incident très fréquent dans la vie du diabétique. Elle est corrélée à un contrôle glycémique que l'on veut rigoureux. Le risque d'hypoglycémie augmente d'ailleurs parallèlement à l'équilibre du diabète et est souvent le résultat d'une inadéquation du trépied : « traitement - alimentation - activité physique ».

Causes possibles :

Parmi les causes d'hypoglycémie chez le patient diabétique, certaines peuvent être liées aux événements suivants :



Retard du repas
ou repas insuffisant



Une activité
physique
inhabituelle sans
adaptation
des traitements



La prise d'alcool,
de médicaments et
certaines maladies



Des doses et des
associations inadaptées
de médicaments
antidiabétiques et/ou
d'insuline



Quels sont les signes d'hypoglycémie?



Sensation de faim



Transpiration



Tremblements
palpitations



Vertiges

Il existe également d'autres signes : sensation de faiblesse, vision trouble, sensation d'angoisse, irritabilité ou nervosité.

En cas d'hypoglycémie sévère, il peut y avoir une perte de connaissance pouvant aller jusqu'au coma hypoglycémique.



Que faire en cas d'hypoglycémie ?

Arrêtez toute activité - Mesurez votre glycémie - Resucrez-vous



3 sachets/
morceaux de sucre



1 à 2 cuillères de
confiture



1/2 canette de soda non
light ou de jus de fruits



2 biscottes

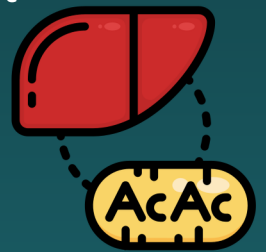
- Mesurez à nouveau votre glycémie 15 min après pour vérifier que le taux de sucre dans le sang revienne à la normale.
- Si l'hypoglycémie survient à distance du prochain repas (2h ou plus), mangez un aliment qui augmente durablement la glycémie. Les hypoglycémies nocturnes se manifestent souvent par une sensation de gueule de bois et sont plus fréquentes entre 2h et 3h du matin.
- Mesurez votre glycémie la nuit et resucrez-vous si besoin.
- **Attention, les fruits et le chocolat ne sont pas efficaces en cas d'hypoglycémie car ils n'élèvent pas assez rapidement la glycémie.**

Une hyperglycémie c'est quoi ?



C'est une augmentation anormale de la glycémie au-dessus des valeurs physiologiques.

En effet, la carence en insuline et l'insulinorésistance (diabète de type 2), en empêchant la pénétration du glucose à l'intérieur des cellules, entraînent d'une part une hyperglycémie associée à une glycosurie (présence de glucose dans les urines) et d'autre part une métabolisation des acides gras par le foie, qui fabrique des corps cétoniques (ou acétone) comme carburant pour permettre à l'organisme de continuer à fonctionner.



Ces corps cétoniques sont éliminés par le rein, d'où la présence d'acétone dans les urines, et par les voies respiratoires, ce qui confère une haleine caractéristique.

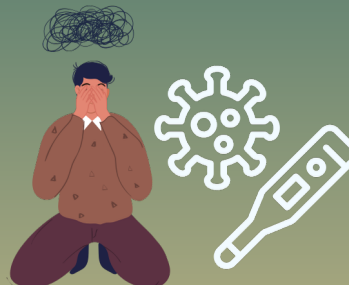
Quelles sont les principales causes d'hyperglycémie ?



Alimentation
non appropriée



Traitement
antidiabétique non
adapté/oublie ou prise
d'autres médicaments



Stress
ou infection



Manque d'activité
physique



Quels sont les signes d'hyperglycémie?



Besoin d'uriner
plus fréquent



Soif intense



Vision trouble



Fatigue intense

- D'autres signes peuvent apparaître en cas d'hyperglycémie sévère : malaise, nausée, douleurs abdominales. Parfois, on peut ne pas avoir de symptômes cliniques avant d'avoir une glycémie très élevée.

Que faire en cas d'hyperglycémie ?

- Vérifiez votre glycémie et votre cétonurie grâce à des bandelettes urinaires le plus rapidement possible dès que l'un des symptômes ci-dessus apparaît.

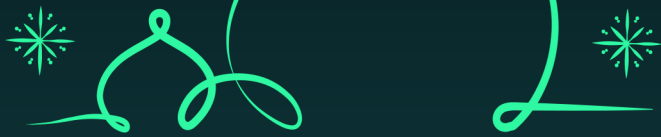


- Il est recommandé de boire beaucoup d'eau (eau ou liquide non sucré). Si possible, faites une activité physique légère comme la marche.
- Identifiez la cause de l'hyperglycémie et prenez les mesures appropriées dans le but de l'éviter une autre fois.



Contactez immédiatement votre médecin si votre glycémie reste élevée ou si vous avez une acidocétose.

Elles doivent toujours être prises en charge par un médecin, généralement à l'hôpital.



L'Importance de l'adaptation du régime alimentaire des diabétiques pendant le Ramadan

- Le Ramadan peut être une occasion de rééquilibrer son alimentation et de contrôler son poids, ce qui est bénéfique pour le diabète.
- Un régime adapté aide à maintenir des taux de sucre stables, évitant les fluctuations dangereuses.
- Une alimentation saine et équilibrée réduit les risques de complications à court et à long terme.
- Des repas nutritifs et équilibrés fournissent l'énergie nécessaire pour le jeûne.



Bien s'alimenter

- Privilégier la qualité des aliments à la quantité et manger en fonction de vos besoins.
- Il n'est pas nécessaire de manger en très grande quantité au risque d'altérer votre digestion (brûlure d'estomac), d'augmenter votre fatigue ainsi que votre difficulté de concentration et de perturber le sommeil.

Pour composer vos repas, il est important d'intégrer dans votre assiette des aliments provenant de groupes alimentaires différents :



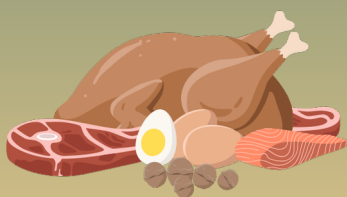
Fruits et légumes



Féculents
et glucides complexes



Lait et produits laitiers



Viandes/ poissons /oeufs



Matières grasses



Boissons et tisanes



Principes diététiques

A- Manger moins gras :

les bonnes graisses contribuent à augmenter votre taux du bon cholestérol :

• Pour prévenir les maladies cardiovasculaires. le choix et les quantités sont importants. Favorisez les bonnes graisses



- Comme le poissons gras d'eau (sardines , saumon...) , l'avocat, les huiles végétales de qualité (huile d'olive, huile de coco, etc.), les produits laitiers non allégés, les graines oléagineuses (graines de courges, de sésame ou de nigelle, etc.), olives, noix de coco ou encore le cacao non sucré.

Comment contrôler l'apport en graisses ?

1-En limitant les apports en graisses d'ajout, mais sans les supprimer:

- Toutes les huiles sont aussi caloriques ,il n'existe pas d'huile moins grasse. Prendre donc l'habitude de les doser à l'aide d'une cuillère et penser à bien les varier.
- Favorisez l'huile d'olive, de colza, de noix.
- Sur le plan calorique il y a peu de différence entre une cuillère à soupe (CàS) d'huile, 1 CàS de beurre ou de margarine, 1 CàS de crème fraîche épaisse et 1 CàS de mayonnaise.
- Adapter vos modes de cuisson en diminuant la quantité de graisses d'ajout. Favoriser les préparations qui en nécessitent peu ou pas. • limiter les produits de biscuiterie, viennoiseries ou pâtes à tarte industrielles contenant huile de palme et les graisses hydrogénées.

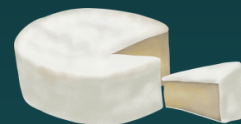


*Évitez les aliments frits, préférez les cuissons au four.
Les personnes avec un diabète de type 2 présentent un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires comme l'hypertension, ou l'infarctus du myocarde... L'excès de matières grasses joue un rôle important dans le développement de ces pathologies et leur progression.*



2-En surveillant la taille des portions des aliments protidiques qui contiennent aussi des graisses mais qui sont indispensables au quotidien :

- Consommer des portions raisonnables: 120 g de viande = 120 g de poisson = 2 œufs.
- Limiter votre consommation de fromage à 30 g par jour (environ 1/8e de camembert).
- Le reste du temps, favoriser les laitages demi-écrémés et pourquoi pas entiers occasionnellement.
- Eviter d'associer plusieurs aliments riches en graisses au même repas.
- Consommer un peu de fruits oléagineux non salés comme les noix ou les amandes qui contiennent des acides gras oméga-3 pour agrémenter vos plats ou en petite collation coupe-faim.



3-En réduisant la fréquence de consommation des aliments très gras tels que :



- Les charcuteries
- Les fritures, chips, feuilletés, panés, beignets...
- Les pâtisseries et viennoiseries (surtout industrielles)
- Les sauces comme la mayonnaise, ketchup...



Tous ces aliments riches peuvent être consommés de temps en temps, l'extra fait partie de la vie. En effet, se priver est délétère ; la frustration entraîne souvent un comportement alimentaire inadapté et excessif.

Comment cuisiner moins gras ?



Cuisiner léger n'est pas synonyme de fade et triste. D'ailleurs, les chefs cuisiniers ont beaucoup diminué les apports lipidiques dans leurs recettes. N'importe quelle recette de cuisine convient, il suffit d'adapter les portions et souvent de diminuer les quantités de matières grasses préconisées et n'oubliez pas que les aromates et les épices sont vos meilleurs alliés. Prenez l'habitude d'utiliser une cuillère pour doser la matière grasse. Une cuillère d'huile suffit pour 4 personnes.

Voici quelques suggestions concernant les modes de cuisson

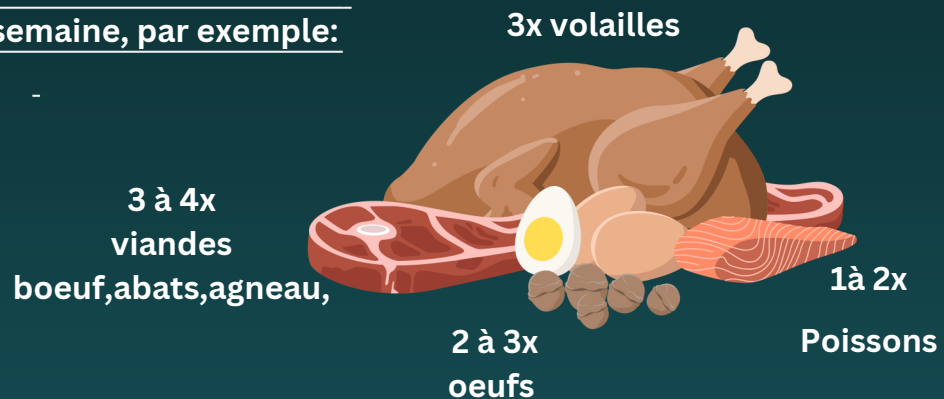
CUISSON	USTENSILES	ALIMENTS CONCERNÉS	POUR AGRÉMENTER
À L'EAU	Casserole Faitout	Légumes Féculents (pâte, riz...) Légumineuses souvent après trempage Viandes Œufs dur	Une noisette de beurre une cuillère à café d'huile d'olive Du coulis de tomate épicé, moutarde Un jus de citron
À LA VAPEUR	Autocuiseur	Tous les légumes pour mieux préserver les vitamines Semoule, riz pommes de terre Poisson	Citron Sauce épicée Sauce au fromage blanc et fines herbes Coulis de tomates
AU FOUR	Four classique Plat en terre ou en inox Papier cuisson	Volailles, rôtis Penser aux cuissons lentes à basse température Poissons Légumes Féculents (pommes de terre boulangères, gratin de pâtes...)	Thym, laurier moutarde bouillons gruyère râpé Sauce béchamel légère Mélange œuf + lait demi-écrémé ou œuf + crème allégée Coulis de tomates
AU GRILL	Grill fonte Barbecue Plancha	Viandes Poissons gras Légumes d'été, épi de maïs	Herbes aromatiques Sur la table : moutarde condiments et citron
À LA POÊLE	Poêle Antiadhésive	Œufs au plat Viandes Légumes Pommes de terre sautées	Mettre le moins de matières grasses possible
AU WOK	Wok	Légumes sautés Crevettes Viandes émincées Riz	Quelques fruits oléagineux Herbes aromatiques
MIJOTÉS	Cocotte Plat à tajine	Viandes à braiser Sauté de légumes, poulet Basquaise Tajine de poulet aux olives	Ne pas faire revenir les oignons (véritables éponges à huile) mais les faire cuire dans un peu d'eau avant de les ajouter à l'huile, ils boiront moins.



B-Choix des viandes et équivalents

Repères de consommation par semaine

Alternier dans la semaine, par exemple:



Varier les aliments protidiques permet de manger moyennement gras.

+

LES MOINS GRAS

Bœuf : morceaux à bifteck
faux-filet
steak haché à 5 % de matières grasses

Veau : escalope, filet, jarret, noix

Volailles sans la peau : poulet, dinde

Abats : cœur, foie

Poissons : (frais, surgelés, conservés au naturel) lotte, merlan, morue, raie, rouget, sole

Lait et laitages : yaourts natures ou allégés aux fruits, fromages blancs, petits-suisses



PLUTÔT GRAS

Bœuf : basse côte, côte de bœuf, entrecôte, steak haché à 15 % et 20 % de matières grasses

Veau : épaule, poitrine, tendron

Abats : langue

Mouton : tous les morceaux

Poissons : panés ou frits

Agneau : collier, épaule, poitrine

Fromages : brebis, comté, gruyère, emmental, parmesan, gouda, cheddar

=

MOYENNEMENT GRAS

Bœuf :
Steak haché à 10 % de matières grasses

Veau : côte, épaule

Agneau : noix de côte, gigot

Œufs

Poissons : fumé, sardine, saumon

Lait et laitages : yaourts au lait entier, crèmes dessert, yaourts à la grecque

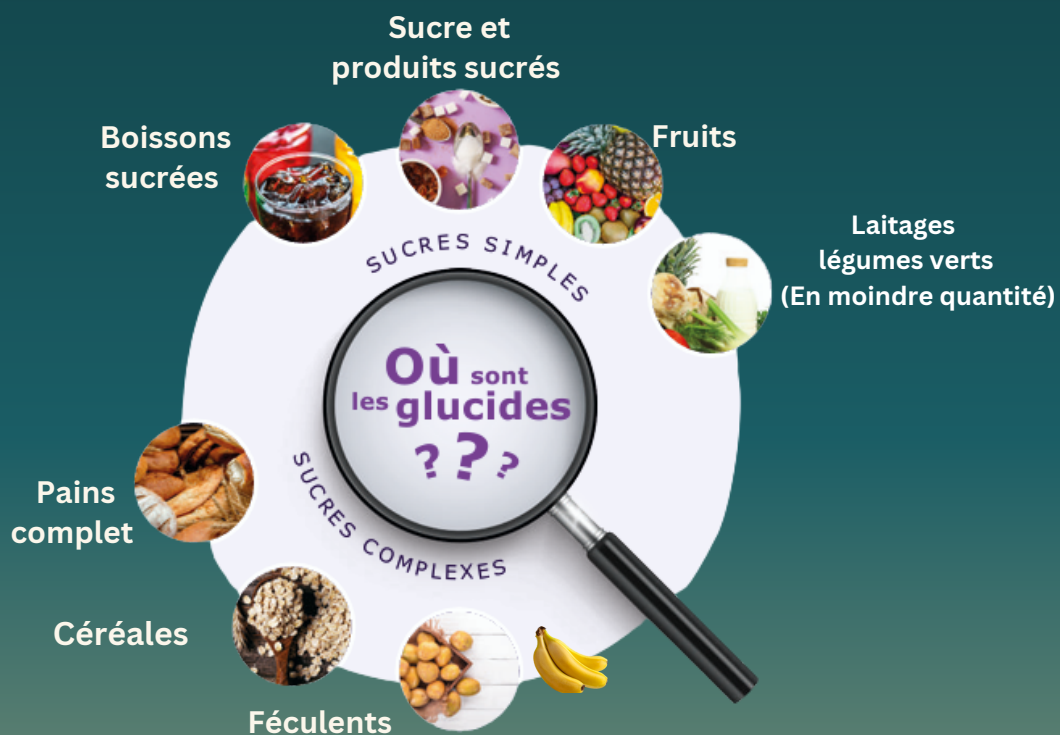
Fromages : chèvre frais, brie, camembert, ricotta, mozzarella, feta
fromage blanc à 7,4 % de MG



C- Ne négligez pas les glucides :

Ils sont indispensables il apportent l'énergie nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

- Consommer des glucides permet le rassasiement en évitant les fringales et contribue au bon contrôle du diabète.
- Les besoins en glucides sont identiques à ceux d'une personne non diabétique de même sexe, âge, poids et activité.
- Un régime pauvre en glucides apporte souvent trop de graisses.



! Les autres produits sucrants (sucre blanc, sucre roux, édulcorant, etc.) sont à consommer avec modération. Pour concilier plaisir et équilibre, préférez des pâtisseries « maison » de manière à mieux contrôler les quantités de sucre. Les sodas et les jus de fruits sont à éviter car très sucrés.



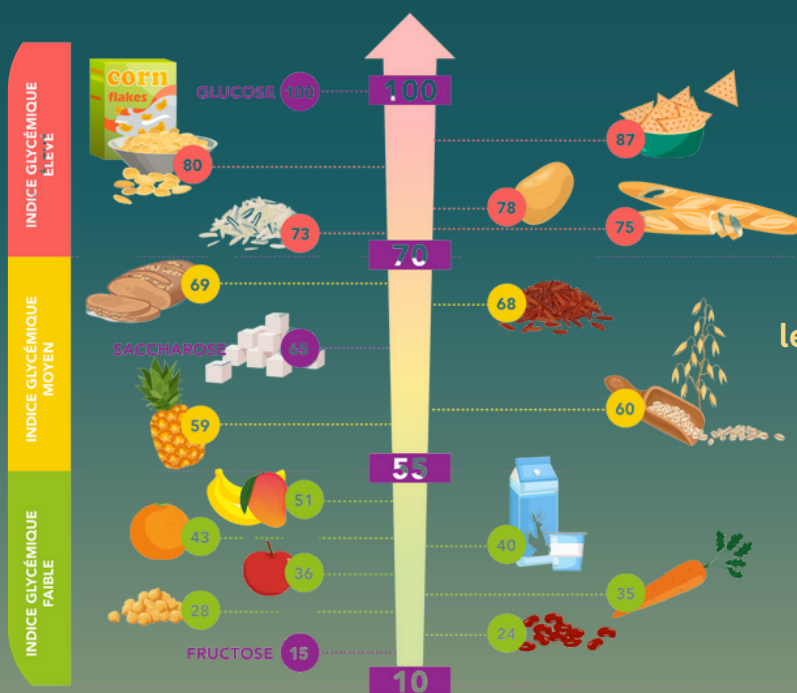
Index glycémique des aliments (IG):

- La quantité de glucides consommée n'explique pas seule l'impact sur les glycémies postprandiales, c'est-à-dire 2 h après le repas.
- La prise en compte de l'index glycémique (IG) peut être utile et reste complémentaire à la notion de contrôle quantitatif. Il est intéressant de varier le choix des aliments et d'en vérifier l'effet sur soi.
- L'IG est le reflet chiffré qui se définit donc comme la réponse glycémique (pouvoir hyperglycémiant) donnée par un aliment glucidique en comparaison à un aliment référence : le glucose (IG = 100 %).

Il s'exprime en pourcentage.

- Les glucides qui sont digérés rapidement et font grimper rapidement et fortement la glycémie, ont un indice glycémique élevé.
- Ceux qui sont digérés lentement et ont peu d'influence sur la glycémie ont un indice glycémique bas.

En dessous de 55, on parle d'IG bas, entre 55 et 70 d'IG modéré et au-dessus de 70 d'IG élevé.

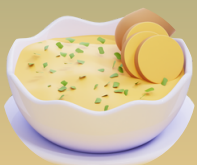


Différents paramètres influent sur l'IG d'un aliment :

la nature du glucide
le caractère physicochimique de l'amidon pour les glucides complexes
le mode de cuisson
le degré de transformation
la présence de certaines fibres
la sensibilité individuelle à l'IG qui est très variable d'un individu à un autre.

Par exemple :

-60 g de pain aux céréales ou de seigle aura un effet hyperglycémiant moins prononcé que 60 g de baguette blanche pour un même apport en glucides.



-Un jus d'orange sera plus hyperglycémiant qu'une orange entière.
-La purée instantanée sera plus hyperglycémiant qu'une écrasée de pommes de terre qui elle-même sera plus hyperglycémiant que des pommes de terre cuites dans leur peau...

Quels sont les repas pendant le mois de ramadan ?

- Les repas pendant le ramadan sont au nombre de trois et s'appellent différemment selon le moment de la journée où ils sont pris :

« Al Ftour » à la rupture du jeûne après le coucher du soleil

« Al Ichaa » 30 minutes à 1 heure après Al Ftour

« S'Hour » avant le lever du soleil.

- Vous devez équilibrer votre alimentation sur ces 3 repas après la rupture du jeûne pour éviter les épisodes sévères d'hyperglycémies après avoir mangé. Veillez à ne pas céder à l'excès alimentaire.
- Certaines années, la rupture du jeûne se fait à une heure tardive. De nombreuses personnes ne prennent donc pas de second repas par manque d'appétit. Il faut donc en tenir compte pour votre traitement médicamenteux et vous adapter à chaque ramadan.
- L'alimentation devra donc couvrir les besoins énergétiques du lendemain et également retenir l'eau afin de ne pas être fatigué durant cette période.
- La première cause de fatigue est due à la déshydratation.

Comment s'alimenter pendant le ramadan ?

- Tout d'abord, durant la période de rupture du jeûne, par une alimentation préventive anticipant la journée du lendemain. Ensuite par une adaptation à l'environnement.
- L'alimentation devra donc couvrir les besoins énergétiques du lendemain et également retenir l'eau afin de ne pas être fatigué durant cette période. La première cause de fatigue étant due à la déshydratation.



- Vous devez privilégier la qualité des aliments à la quantité et manger en fonction de vos besoins.
- Il n'est pas nécessaire de manger en très grande quantité au risque d'altérer votre digestion (brûlure d'estomac), d'augmenter votre fatigue ainsi que votre difficulté de concentration et de perturber le sommeil.

- Pour composer vos repas, il est important d'intégrer dans votre assiette des aliments provenant de groupes alimentaires différents : fruits et légumes, féculents, matières grasses, lait et substituts, viandes et substituts .

L'Assiette Santé : la clé d'une alimentation équilibrée

- L'assiette santé est un modèle visuel facile à suivre qui vous aide à structurer vos repas pour qu'ils soient équilibrés et nutritifs. Parmi ces avantages :

1. La facilité de Mise en Pratique .
2. Pas besoin de compter les calories ou de peser les aliments.
3. L'assiette santé se base sur des proportions visuelles.
4. L'équilibre Nutritionnel : Elle assure un apport adéquat en macronutriments (protéines, glucides, lipides) et micronutriments (vitamines, minéraux).
5. Gestion du Poids : Une répartition équilibrée aide à contrôler les portions et à éviter la suralimentation.

Comment Composer une Assiette Santé

L'assiette santé se divise en plusieurs sections, chacune représentant un groupe d'aliments essentiel.



1. La Moitié de l'Assiette : Légumes et Fruits
2. Un Quart de l'Assiette : Féculents
3. Un Quart de l'Assiette : Protéines
4. Accompagnements : Matières Grasses Saines
5. Hydratation : Eau et Boissons Non Sucrées

Les repas pendant le mois de ramadan

RUPTURE DU JEÛNE ET IFTAR : Comme après toute traversée du désert, une réhydratation est indispensable, en se rechargeant en minéraux.

Prendre 1 à 3 dattes avec un verre d'eau



EL ICHAA

-30 minutes après la soupe, selon l'apparition de l'appétit, un seul repas constitué de protéines animales, de la viande et un jour sur trois du poisson, environ 100 à 150 grammes, beaucoup de légumes et de fruits variés cuits et crus, en limitant la quantité de féculent et d'huile ou beurre.

-Paradoxalement, au cours de ce repas, il est conseillé de manger du fromage et des aliments légèrement salés afin de retenir l'eau durant la nuit.



-Les proportions tourneront autour de 10% de protéines, 40% de graisses et 50% de glucides. L'apport hydrique durant le repas sera constant, et à la fin du repas; il faudrait avoir bu au moins 2à 3 verres d'eau.

DURANT LA NUIT

Boire par automatisme, cela nécessite d'avoir une bouteille d'eau au pied du lit ,l'idéal serait d'avoir bue 1 litre avant le réveil.



EL SUHOOR

Le plus judicieux est de se lever 1heure avant el imsak, et de faire un repas riche en micronutriments essentiels, vitamines, minéraux tout en évitant la surconsommation de sel (sodium).

Il doit donc être riche en légumes variés et en fruits (1 à 2 maximum).
L'apport protéique est minimal, il sera assuré par les laitages et les produits amylacés (féculents).

Le matin, il n'est pas indispensable de manger une viande ou des œufs.

En revanche il est indispensable d'insister sur les produits amylacés comme les céréales, les graines oléagineuses, une tranche de pain complet ou galette, Mesfouf a base de couscous complet et pourquoi pas des purées de légumes secs (lentilles, fèves ou pois chiches).



Un apport en graisses riches en oméga 3est indispensable sous forme de graines oléagineuses.

L'apport hydrique doit être raisonnable, au maximum ½ litre.

Ce qu'il faut éviter le matin ce sont les aliments trop salés qui pourraient déclencher une sensation de soif rapide, comme les charcuteries et les fromages.



Les aliments incontournables du ramadan

Les dattes

Elles constituent une source intéressante de minéraux (magnésium, potassium, calcium) riches en sucres naturels et en fibres, ce qui permet de rétablir rapidement l'énergie et de préparer le système digestif. Deux dattes correspondent à l'équivalent d'un fruit frais.



La Harira /chorba...



Est une soupe composée de glucides complexes (vermicelles, frik et légumes secs : pois chiche, lentilles). Elle contient également de la coriandre et du citron pressé qui sont une source de vitamine C (antifatigue), à ne pas négliger sur cette période. Cette soupe correspond à une part de féculents et apporte en moyenne **20 à 30 g de glucides.**

Variez les féculents en mangeant de la semoule, de l'orge, des vermicelles, du boulgour, habituellement moins consommés. Certains, comme l'orge ou le boulgour, ont des index glycémiques plus bas que le riz ou les pâtes.

Le pain

Garde toute sa place pendant ce mois de jeûne. Vous pouvez le choisir complet pour limiter les problèmes de constipation. Il peut être remplacé par la galette algérienne à base d'orge ou de farine complète, plusieurs fois dans la semaine (en tenant compte de l'accompagnement).



Les fruits oléagineux



(cacahuètes, pistaches, amandes etc.) contiennent des minéraux mais il ne sont pas à consommer tous les jours car ils sont riches en graisse et en sel et trop souvent grignotés pendant le ramadan.

Les bricks

Comme d'autres aliments frits, sont à éviter si vous avez tendance à prendre du poids pendant le ramadan. Pour alléger leur préparation, vous pouvez les faire cuire au four : badigeonnez légèrement les bricks d'huile, au pinceau, puis passez-les au four et retournez-les à mi-cuisson pour les faire dorer de l'autre côté.



Les aliments à éviter pendant le ramadan

- Les aliments frits, notamment le bourek, les frites, les beignets et les préparations panées, sont à éviter car ils ralentissent la digestion et aggravent la résistance à l'insuline..



- Les pâtisseries orientales ,gâteaux traditionnels du ramadan (griwech ,zlabia...) , viennoiseries ,plats sucrés chbah sefra , lham lahlou et les produits sucrés procurent du plaisir aux papilles mais ils sont de véritables bombes caloriques et ils provoquent une montée brutale de la glycémie, très dangereuse pendant le jeûne.

- la quantité de sucre contenu dans les gâteaux traditionnels:
1 makroud = 4 morceaux de sucre
1 zlabia = 17 morceaux de sucre



- Privilégier des gâteaux fait maison en utilisant de la farine complète ,des alternatives du sucre blanc et avec moins de matières grasses.



- Les produits céréaliers raffinés tels que le pain blanc, la semoule blanche, le couscous blanc en grande quantité, le riz blanc et les pâtes blanches doivent être limités, car ils se transforment rapidement en glucose dans l'organisme.

- Les aliments très salés, tels que les chips, les snacks , les olives , les fromages et les conserves très salés , doivent être évités car ils augmentent la sensation de soif et le risque de déshydratation pendant le Ramadan.
- Le thé et le café consommés avec une grande quantité de sucre doivent être évités, car ils contribuent au déséquilibre glycémique et augmentent le risque de déshydratation.
- Les boissons sucrées comme les sodas, les jus industriels, les sirops dilués, les boissons aromatisées et les jus de fruits sucrés provoquent des pics glycémiques rapides et favorisent la déshydratation pendant le jeûne.



Quelles sont les boissons conseillées ?

- Il est conseillé de boire au minimum 1,5 litre de boisson par jour.
- Vous pouvez consommer toutes les boissons qui n'apportent pas de sucres :
 - eau du robinet ou en bouteille
 - eaux de source ou minérales
 - eaux gazeuses peu salées
 - eaux de source aromatisées aux extraits naturels
 - café ou thé (limiter leur consommation)
 - infusions et tisanes
 - jus de tomate
 - citron pressé



Contiennent des glucides :

- tous les jus de fruits même dits « pur jus » ou « sans sucre ajouté », car ils sont évidemment à base de fruits
 - les sirops allégés en sucre
 - les boissons fruitées allégées en sucre
 - les thés glacés aromatisés
- Lisez attentivement les informations sur les étiquettes.
- Les apports en glucides sont assez variables d'un produit à l'autre

L'étiquetage alimentaire : comment s'y retrouver ?

En général, une étiquette comporte :

- la dénomination du produit,
- le poids total et souvent par portion,
- la liste des ingrédients : classés en fonction de leur quantité dans le produit en ordre décroissant,
- la composition en nutriments pour 100 g et parfois par portion,
- la date limite de consommation.



- Diverses applications ou logos nutritionnels essaient de vous guider dans vos choix, car la lecture des étiquettes n'est pas toujours facile. Sachez que cela n'est pas toujours satisfaisant. Il s'agit pour vous de mieux savoir ce que vous mangez et de vérifier ce que l'on vous annonce.

Regarder le nombre de calories ne suffit pas pour manger équilibré. Il faut s'intéresser à :

La **quantité totale de glucides** qui est l'addition des « sucres » (sucres simples) et « amidon ».

La **quantité totale de lipides** et s'assurer que la majorité des acides gras ne sont pas saturés.

VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE	POUR 100 G	PAR SACHE (54 G)
Valeur énergétique	450 kcal 1895 kJ	245 kcal 1025 kJ
Protéines	6,5 g	3,5 g
Glucides, dont :	68 g	36,7 g
Sucres	31,7 g	17,1 g
Amidon	36,3 g	19,6 g
Lipides, dont :	17 g	9,2 g
Saturés	8,5 g	4,6 g
Fibres alimentaires	4,4 g	2,4 g
Sodium	0,21 g	0,11 g
Vitamines	AJR(*)	
E	3,5 mg 35 %	1,8 mg 18 %
B1	0,42 mg 30 %	0,22 mg 16 %
B6	0,4 mg 20 %	0,21 mg 10 %
Acide folique	50 mg 25 %	27 mg 13 %
Magnésium	90 mg 30 %	48 mg 16 %

Toujours se rapporter à la **quantité consommée** qui n'est pas forcément la portion indiquée.



Les produits allégés ont-ils un intérêt ?



Allègement en sucre :

- Attention, « sans sucres ajoutés » ne veut pas dire sans glucides et souvent la composition des produits « sans sucres » ou « allégés en sucre » est très proche de l'aliment standard (jus de fruits, compotes, bonbons, biscuits...).

- Le chocolat « sans sucres » apporte autant de calories que le chocolat normal car il est plus gras.

- En revanche, les sodas light ou zéro peuvent avoir un intérêt car ils ne contiennent réellement pas de glucides, mais il ne faut pas en abuser.



- Les « yaourts 0 % de sucres ajoutés » peuvent remplacer les laitages naturels en variant les plaisirs de par la présence de fruits ou d'arômes, mais un vrai yaourt aux fruits n'a pas un impact très fort sur la glycémie.



Allègement en graisse

- Pour des aliments tels que chips, charcuteries... malheureusement il reste encore beaucoup de lipides dans le produit allégé.

- D'autres, comme les matières grasses d'ajout ou les fromages, peuvent avoir un intérêt à condition de ne pas en manger plus.

- Bien entendu, les produits laitiers demi-écrémés sont à privilégier. Mieux vaut acheter des aliments courants souvent moins chers et gustativement meilleurs. Tous les aliments ont leur place à condition d'être vigilant sur la quantité et la fréquence de consommation.

**Pour comparer 2 aliments,
vérifier que la portion est la même ou se rapporter aux 100 g de produit.**



MENU TYPE 1

l’Ftour (rupture du jeûne) :

1 à 2 dattes (riches en fibres et en potassium)
1 verre d'eau



1 portion de salade composée



- AL ICHAA: Attendre 10 minutes avant le repas

1 bol de soupe de lentille corail
(riche en fibres et en vitamines)



1 portion de plat principal
ex : tajine de légumes avec poulet hachée et olives sans sel



COLLATION (2-3 HEURE APRÈS EL ICHAA)

1 yaourt nature



1 poignée d'amandes ou de noix non salés



SHOUR (REPAS AVANT L'AUBE) :

1 verre d'eau
1 assiette de MESFOUF (couscous complet avec peu de raisin sec)



MENU TYPE 2

l'Ftour (rupture du jeûne) :

1 à 2 dattes (riches en fibres et en potassium)
1 verre d'eau



1 assiette de Salade de riz complet



AL ICHAA



chorba frick
(évitez la viande du mouton)



Ratatouille de légumes
avec escalope grillé



1 Croissant salé au fromage blanc
(la pâte a base de farine complète°)



COLLATION (2-3 HEURE APRÈS EL ICHAA)

1 tisane de menthe sans sucre
1 tranche de cake au noix fait maison



SHOUR (REPAS AVANT L'AUBE) :

1 tranche de pain complet avec des œufs bouilli et tomate avec de l'huile d'olive



1 pomme
1 verre d'eau



MENU TYPE 3

l’Ftour (rupture du jeûne) :

1 à 2 dattes (riches en fibres et en potassium)
1 verre d'eau



1 assiette de Salade
de concombre/tomate/graines de chia



AL ICHAA



Harira légère sans farine



Tajine zitoun au carotte



1 tranche de pain complet à l’ail et persil



COLLATION (2-3 HEURE APRÈS EL ICHAA)

1 tisane de camomille sans sucre
1 petit bol de salade de fruits de saison



SHOUR (REPAS AVANT L'AUBE) :



1 bol composé de :
1 petit suisse + flocons d’avoine + quelques noix
1 verre d’eau

Idées supplémentaires :

Soupes : Chorba, harira (en petite quantité), soupe de lentilles ,soupe de légume

Plats principaux : Tajine de légumes, couscous complet avec légumes et viande maigre, poulet rôti , gratin de légumes ...

Accompagnements : Salades variées, légumes cuits à la vapeur, légumes sautés, riz complet, quinoa

Desserts : Fruits frais, yaourt nature, compote de fruits sans sucre ajouté

Alternatives aux dattes pour rompre le jeûne:

1 à 2 verres d'eau (nature ou avec quelques gouttes de citron)

Un yaourt nature (sans sucre)

Un verre de lait écrémé ou demi-écrémé

Un petit bol de fromage blanc

Les Fruits à faible impact glycémique:

½ pomme

½ poire

Quelques fraises

1 petite orange

Options rassasiantes (si hypoglycémie légère):

3 à 5 amandes ou noix

1 petit morceau de pain complet



✗ Ne pas rompre le jeûne avec:

Jus (même naturel)

Sodas

Lait sucré

Pâtisseries (zlabia, sfenj, makrout)

Trop de fruits d'un coup

Important:

☞ Rompre le jeûne doucement, attendre 10 minutes, puis passer au repas principal pour éviter le pic de glycémie.

Cadre médical et nutritionnel des menus proposés

Les menus proposés s'adressent aux personnes atteintes de diabète équilibré, c'est-à-dire dont la glycémie est stable, sans épisodes récents d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie sévère.

Ces menus ont pour objectif de :

- Maintenir un bon équilibre glycémique
- Prévenir les pics de sucre après l'iftar
- Éviter les hypoglycémies pendant le jeûne
- Assurer un apport nutritionnel suffisant et adapté

⚠ Adaptation individuelle obligatoire

Le jeûne chez la personne diabétique ne peut jamais être généralisé.

Chaque menu doit être adapté individuellement en fonction :

Du type de diabète (type 1, type 2, diabète gestationnel)

Du traitement en cours (insuline, antidiabétiques oraux)

De l'âge, du poids et de l'activité physique

Des complications associées (HTA, insuffisance rénale, grossesse...)

👉 L'avis du médecin traitant est indispensable avant le jeûne afin :

D'évaluer l'aptitude au jeûne

D'ajuster les doses et les horaires des traitements

De définir les seuils de rupture du jeûne en cas de danger

🥗 Rôle du diététicien / nutritionniste:

Le diététicien joue un rôle essentiel pour :

Adapter les menus aux habitudes alimentaires algériennes

Ajuster les quantités et portions

Choisir des aliments à index glycémique bas

Respecter les préférences culturelles tout en protégeant la santé



L'activité physique

L'activité sportive pendant le Ramadan est possible ,elle est bénéfique pour les personnes atteintes de diabète, mais elle nécessite des précautions particulières pour éviter les complications liées à la fois au jeûne et à l'exercice.

Voici quelques conseils et recommandations :

1. Consultation médicale préalable :

- Il est essentiel de consulter votre médecin ou votre diabétologue avant de commencer ou de modifier votre routine d'exercice pendant le Ramadan.
- Ils pourront évaluer votre état de santé, ajuster votre traitement médicamenteux si nécessaire et vous donner des conseils personnalisés.



2.Moment de l'activité physique :

- Il est généralement recommandé de pratiquer une activité physique légère à modérée après la rupture du jeûne (iftar), lorsque votre taux de sucre dans le sang est plus stable.
- Évitez les exercices intenses pendant les heures de jeûne, car ils peuvent entraîner une hypoglycémie (baisse du taux de sucre dans le sang) ou une déshydratation.
- Il est possible aussi de faire de l'activité physique légère avant le suhur.



3.Type d'activité physique :

- Privilégiez les activités d'intensité modérée, telles que la marche, le vélo à faible intensité, la natation ou le yoga. Évitez les exercices intenses ou prolongés, tels que la course à pied ou les sports d'équipe, surtout pendant les heures de jeûne. L'activité physique quotidienne peut être divisée en plusieurs courtes séances de 15 à 30 minutes.
- Salat Tarawih est considéré comme une activité physique quotidienne et est encouragé chez les patients en capacité de l'effectuer.



4. Surveillance de la glycémie :

- Surveillez attentivement votre taux de sucre dans le sang avant, pendant et après l'exercice. Soyez attentif aux signes d'hypoglycémie (tremblements, sueurs, palpitations, confusion) et d'hyperglycémie (soif intense, vision floue, fatigue).



5.Précautions supplémentaires :

- Portez des chaussures confortables et adaptées à l'activité physique. Arrêtez l'exercice et consultez un médecin si vous ressentez des douleurs thoraciques, des difficultés respiratoires ou d'autres symptômes inhabituels. Il est important d'écouter son corps et de ne pas forcer.



Le sommeil pendant le ramadan

Un pilier de l'équilibre glycémique

Un sommeil suffisant et de bonne qualité contribue à :

Une meilleure sensibilité à l'insuline

Une stabilité de la glycémie

Une réduction du stress hormonal (cortisol)

- Le manque de sommeil peut entraîner une augmentation de la glycémie, même avec une alimentation correcte.

Impact du changement des horaires sur le diabète Pendant le Ramadan :

Le coucher est souvent retardé

Le sommeil devient fragmenté (iftar tardif, prières, shour)

- Conséquences possibles :

Fatigue diurne

Déséquilibre glycémique

Difficulté à reconnaître les signes d'hypoglycémie



Lien entre sommeil insuffisant et hypoglycémie

Un sommeil court ou de mauvaise qualité peut :

Masquer les signes d'hypoglycémie

Favoriser les baisses de sucre nocturnes, surtout après un iftar riche

Augmenter le risque de malaise au réveil

Le shour et le sommeil :

Un shour trop lourd ou trop sucré peut perturber le sommeil

Un shour équilibré aide à :

Éviter les réveils nocturnes

Prévenir l'hypoglycémie matinale

- Privilégier des aliments à digestion lente (fibres, protéines).



Le sommeil pendant le ramadan

Rôle des siestes pendant le Ramadan

Les siestes courtes (20–30 minutes) peuvent :

Réduire la fatigue

Améliorer la concentration

Aider à maintenir l'équilibre glycémique

- Éviter les siestes longues qui perturbent le sommeil nocturne.

Écrans, caféine et glycémie

Les écrans tard le soir retardent l'endormissement

Le thé et le café après l'iftar peuvent :

Fragmenter le sommeil

Favoriser la déshydratation

- Limiter la caféine après l'iftar.

Signes d'alerte liés au manque de sommeil

Le diabétique jeûneur doit consulter si :

Fatigue excessive persistante

Réveils nocturnes fréquents

Céphalées matinales

Déséquilibre glycémique répété



Recommandations pratiques pour un sommeil sain

Dormir 6 à 8 heures sur 24 h

Maintenir des horaires de sommeil régulières

Éviter les repas lourds tardifs

Créer un environnement calme et sombre

Surveiller la glycémie avant le coucher

Sommeil et suivi médical pendant le Ramadan

Le sommeil fait partie intégrante de la prise en charge globale du diabète pendant le Ramadan.

- Toute perturbation importante du sommeil doit être signalée au : Médecin traitant
Diététicien / éducateur en diabétologie

Idées Recues

Idées reçues

Les féculents ça fait grossir

FAUX, c'est une source d'énergie indispensable, ils ont leur place à chaque repas selon sa faim en privilégiant les féculents complets et les légumes secs.

Il faut manger de la viande à tous les repas

FAUX, manger de la viande 1x/jour suffit pour notre équilibre alimentaire.

Il faut sauter le repas du soir pour maigrir

FAUX, pour maigrir il faut manger. Si l'on ne mange pas assez le risque est de perturber son métabolisme et de stocker davantage. On risque également d'avoir trop faim au réveil.

L'avocat c'est bon et pas gras car c'est un légume

FAUX, c'est un fruit oléagineux c'est-à-dire qu'il est riche en matières grasses. Il a, cependant, un grand intérêt nutritionnel car il apporte des bons acides gras, c'est un aliment riche en fibres et en vitamines.

Il faut absolument faire 3 repas par jour

FAUX, il faut écouter ses sensations alimentaires. Il est possible de manger 2 repas par jour +/- 1 collation si cela est plus conforme à votre appétit.

La pomme de terre est un légume

FAUX, elle fait partie des féculents qui sont des glucides complexes.

Le petit pois est un féculent

FAUX, le petit pois est bien un légume, et non un féculent comme on le croit parfois. Bien qu'il contienne un peu plus de glucides, sa composition se rapproche de celle des autres légumes.

L'huile d'olive c'est moins gras que les autres huiles

FAUX, les huiles apportent toutes 100 % de graisses mais elles ne contiennent pas les mêmes acides gras.

Manger bio = manger sain

FAUX, en effet, manger bio permet d'améliorer notre impact environnemental, mais il faut faire attention aux produits bio ultra-transformés qu'on peut trouver dans le commerce. Dans de nombreux produits végétariens, entre autres, on retrouve beaucoup de sucres, de graisses saturées ou d'additifs pour donner du goût.

Les fruits c'est à volonté car c'est du sucre naturel

FAUX, le sucre du fruit, le fructose, reste du sucre donc en trop grande quantité cela peut provoquer des hyperglycémies et faire prendre du poids, il peut être consommé au sein d'un repas ou en collation.

Les carottes et les betteraves c'est trop sucré

FAUX, ce sont des légumes donc il y a du fructose mais en petite proportion. Les carottes ne sont pas plus sucrées que les haricots verts (3 g de glucides pour 100 g), les betteraves sont autour de 9g/100g ce qui reste peu glucidique. Ces légumes n'augmenteront pas de manière significative votre glycémie mais permettront de la réguler grâce aux fibres



Tableau de Suivi

Semaine du au			
أسبوع من إلى			
Mesure de ma glycémie قياس السكر في دمي		Jour	اليوم
	Avant le repas du Suhur قبل وجبة السحور		
	Matin (au réveil) الصباح (عند الاستيقاظ)		
	Midi (12h00) منتصف النهار		
	Milieu d'après midi منتصف بعد الظهر		
	Avant le repas de l' Iftar قبل الإفطار		
	Moment de la journée où je ne me suis pas senti(e) bien الوقت الذي شعرت فيه أنني لست على مايرام		
	Poids الوزن		
	Heures de prise de mes traitements أوقات تناول علاجي		



À propos de ce guide:

Ce guide a été conçu comme un outil de référence destiné à accompagner les personnes vivant avec le diabète tout au long du mois de Ramadan, en mettant l'accent sur la sécurité, la prévention des risques et le respect des recommandations médicales.

Les informations et conseils présentés reposent sur des données scientifiques actualisées et sur les bonnes pratiques cliniques reconnues. Ils ont pour objectif d'aider les patients à mieux comprendre les enjeux du jeûne en situation de diabète, à adopter des comportements alimentaires et thérapeutiques adaptés, et à reconnaître les situations nécessitant une interruption du jeûne.

Toutefois, ce guide ne saurait se substituer à l'avis du médecin traitant ni au suivi médical personnalisé. Chaque patient présente une situation spécifique, et la décision de jeûner, ainsi que les modalités de prise en charge, doivent toujours être discutées avec des professionnels de santé qualifiés.

En conclusion, ce document s'inscrit dans une démarche de responsabilisation et d'éducation sanitaire, rappelant que la préservation de la santé demeure une priorité fondamentale. Un Ramadan vécu en toute sécurité est possible lorsque le jeûne est encadré, adapté et respectueux des limites imposées par l'état de santé.



Édité par : Institut National de Santé Publique (INSP)
Date d'édition : Février 2026

Responsabilité scientifique :

**Ce guide a été élaboré avec la contribution de professionnels de santé, conformément
aux recommandations médicales en vigueur.**

Public concerné :

Patients diabétiques et professionnels de santé.

Droits de reproduction :

Reproduction autorisée à des fins de santé publique avec mention de la source.