

REFERENTIEL DE PRISE EN CHARGE DES PERSONNES DIABETIQUES DURANT LE MOIS DE RAMADAN

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES PENDANT LE RAMADAN

- A la rupture du jeûne, conserver 3 repas (au foutari, après Tarawih, au tsahou)
- Eviter les grignotages entre les repas => hyperglycémies
- Eviter de consommer trop d'aliments en une seule fois => pic glycémique, reflux gastriques, digestion longue, fatigue...
- Boire abondamment par petites quantités : eau, thé sans sucre

Exemples de repas au foutari :

Batabata + Kakamkou + Rougail + banane **OU** Mtsolola aux brèdes + fruits **OU** Bananes/songes frites + poisson sauté (Fi ya hangua) **OU** Bananes au coco (Trouviya nadzi) + fruits

Exemples de repas après le Tarawih :

Restes de foutari **OU** Gâteau ou crêpes + 1 verre de lait **OU** Oubou : farine de manioc, tacca (trindri), riz, maïs, vermicelles

Exemples de repas au Tsahou :

Riz + Romazave au bœuf + 1 morceau de papaye mûre **OU** Gâteau ou crêpes ou oubou + 2 mandarines ou 1 orange

RECOMMANDATIONS SPORTIVES PENDANT LE RAMADAN

- Boire suffisamment d'eau pendant et après l'activité physique
- Eviter de pratiquer une activité physique à jeun
- Activité physique modérée à pratiquer 2 à 3 heures après le foutari (exemple : prière du Tarawih)
- Choisir un lieu adapté pour l'activité physique en journée
- Juste après l'activité, manger un fruit et un produit laitier maigre pour restaurer la glycémie
- S'arrêter au moindre signe faiblesse

RECOMMANDATIONS PERINATALES PENDANT LE RAMADAN

- Se faire suivre dès le début de la grossesse
- Se préparer à la grossesse pour la femme diabétique type 1 ou 2 (consultation pré-conceptionnelle)
- Se faire dépister du diabète gestationnel entre 24 et 28 SA (test HGPO)
- Ne pas faire le ramadan quand on est enceinte et diabétique