

Les personnes vivant avec le diabète de type 1 ou de type 2 qui jeûnent pendant le ramadan

Résumé en langage simple

Diabète Canada croit que les personnes vivant avec le diabète devraient avoir accès aux meilleurs renseignements disponibles pour guider leurs choix en lien avec la gestion de leur diabète. En effet, être au fait des plus récentes recherches et recommandations aidera les personnes de foi musulmane vivant avec le diabète à éviter les risques si elles décident de jeûner pendant le ramadan.

Contexte

Le jeûne de l'aube au coucher du soleil pendant le ramadan, qui prévoit entre autres de ne pas boire ni manger, est l'un des piliers de l'islam. La plupart des personnes de foi musulmane le pratiquent. Ce jeûne nécessite de modifier ses habitudes alimentaires et de sommeil. En effet, pendant le ramadan, les repas pris avant le lever et après le coucher du soleil diffèrent des repas habituels. De plus, ils comprennent souvent plus d'aliments contenant des glucides qui peuvent provoquer une augmentation rapide de la glycémie. Par ailleurs, les gens ont tendance à consommer des portions plus importantes qu'à l'habitude lors de ces repas, particulièrement lors du repas du soir, lors duquel il y a rupture du jeûne.

Au Canada, les personnes qui vivent avec le diabète et qui jeûnent pendant le ramadan devraient travailler avec leur équipe soignante afin d'identifier clairement les principaux enjeux de sécurité associés au ramadan.

Si la glycémie d'une personne est dans la plage cible avant le ramadan, elle est plus susceptible d'être maintenue dans la plage cible pendant la période de jeûne. Chez les personnes vivant avec le diabète de type 1 ou de type 2, le jeûne du ramadan est associé à un plus grand risque d'épisodes d'hypoglycémie grave. Cependant, certaines personnes qui ont le diabète de type 1 pourraient aussi avoir des épisodes d'hyperglycémie.

Les personnes vivant avec le diabète qui sont autrement en bonne santé et dont la glycémie est stable peuvent jeûner en toute sécurité si elles surveillent régulièrement leur glycémie et consultent leur équipe soignante.

Les personnes qui prennent de l'insuline peuvent faire le jeûne en toute sécurité, si le traitement est personnalisé et ajusté. Par ailleurs, d'autres médicaments pour le diabète utilisés par les personnes ayant le diabète de type 2 pourraient devoir être ajustés de 1 à 3 mois avant le ramadan.

Considérations

Chez les personnes vivant avec le diabète, les longues heures de jeûne absolu pendant la journée et le fait de manger pendant la nuit peuvent augmenter le risque de complications, telles que la déshydratation, l'hypoglycémie et l'hyperglycémie. De plus, les personnes de foi musulmane qui résident dans des pays à majorité musulmane pourraient bénéficier d'une certaine flexibilité quant à leur horaire de travail pendant le ramadan. Toutefois, ces accommodements sont moins courants au Canada, ce qui rend le jeûne plus difficile, particulièrement pour les personnes qui vivent avec le diabète.

Recommandations

1. Les personnes vivant avec le diabète devraient être conseillées par leur équipe de soins afin de savoir quoi changer dans leur alimentation, comment surveiller leur glycémie et quoi ajuster dans leurs médicaments pour le diabète. Cela leur permettra de rester en santé et en sécurité pendant le jeûne et au-delà du ramadan.
2. Les adultes vivant avec le diabète de type 1 ou de type 2 qui ont l'intention de jeûner devraient être évalués individuellement de 1 à 3 mois avant le ramadan afin de déterminer si le jeûne est sans danger pour eux et de créer un plan de gestion personnalisé.
3. Les personnes vivant avec le diabète de type 2 qui prennent de la metformine, des agonistes des récepteurs du GLP-1, des sécrétagogues de l'insuline ou des inhibiteurs du SGLT2 avant le ramadan devraient rompre leur jeûne et obtenir immédiatement des soins médicaux si l'un des symptômes suivants survient : vomissements, diarrhée et hypotension orthostatique (chute de la tension artérielle lorsqu'on se lève ou s'assoit rapidement).
4. Les gens qui jeûnent pendant le ramadan et qui utilisent de l'insuline devraient surveiller leur glycémie plus souvent afin de réduire le taux d'hypoglycémie.
5. Après le ramadan, ils devraient consulter leur fournisseur de soins de santé afin de passer en revue toutes les préoccupations relatives à la gestion du diabète et de planifier une stratégie pour les prochains jeûnes.

Les personnes qui souhaitent obtenir plus d'information peuvent consulter l'énoncé de position de Diabète Canada intitulé [*Diabetes Canada Position Statement for People With Types 1 and 2 Diabetes Who Fast During Ramadan*](#) (en anglais seulement). Ce document présente un aperçu des données probantes les plus récentes sur cette tradition religieuse annuelle dans le contexte du diabète.

Date de publication : Avril 2021

Citer comme suit : Les personnes vivant avec le diabète de type 1 ou de type 2 qui jeûnent pendant le ramadan : résumé. Ottawa : Diabète Canada; 2021.

Pour plus d'information : veuillez consulter www.diabetes.ca.

Contact : advocacy@diabetes.ca pour toute question à propos de cet énoncé de position de Diabète Canada