

# “CE QU’IL FAUT SAVOIR SUR LE JEÛNE DU RAMADAN”

KIT D’INFORMATION À L’ATTENTION  
DES PERSONNES DIABÉTIQUES DE TYPE 2

حقائق أساسية عن الصيام

رزمة معلومات للأشخاص المصابين بمرض السكري النوع 2



# INTRODUCTION

Ce kit d'information propose les informations à connaître et des conseils pratiques sur le jeûne du Ramadan.

Selon les professionnels de santé, la plupart des patients diabétiques sont exemptés de jeûne. La décision de jeûner est une décision personnelle que vous devrez aborder avec votre médecin au moins un à deux mois avant le début du Ramadan.

Ce kit d'information vous aidera à comprendre les risques associés au jeûne pour les diabétiques et propose des conseils pour la discussion avec votre médecin si vous envisagez de faire le jeûne du Ramadan. Il propose également des outils utiles qui vous aideront à gérer votre diabète si vous souhaitez faire le jeûne, notamment un tableau de suivi de la glycémie et un calendrier du Ramadan. La lecture de ce kit d'information vous permettra de savoir comment utiliser ces outils.

## Qui sont les diabétiques de type 2 auxquels le jeûne est déconseillé ?

Le risque de complications liées au jeûne est très élevé chez les personnes diabétiques dans les cas suivants<sup>1</sup> :

- Hypoglycémie sévère dans les trois mois précédant le Ramadan
- Fréquents épisodes d'hypoglycémie
- Non-reconnaissance des épisodes d'hypoglycémie
- Contrôle insuffisant de la glycémie
- Maladie soudaine<sup>1</sup>

# INFORMATIONS CLÉS SUR LE JEÛNE

Si vous envisagez de modifier votre mode de vie, par exemple de jeûner ou de faire un régime, adressez-vous systématiquement à votre médecin afin qu'il puisse vous fournir des informations et des conseils adaptés.

## Quels sont certains des risques qu'un diabétique de type 2 doit prendre en compte avant de faire le jeûne ?

### L'hypoglycémie et ses symptômes

Le jeûne peut avoir une influence sur votre glycémie puisque vous ne mangerez pas pendant la journée.<sup>1</sup> L'hypoglycémie survient lorsque le taux de sucre dans le sang devient trop bas par rapport aux besoins de l'organisme.<sup>2</sup> Associés à certains médicaments antidiabétiques, des délais importants entre les repas peuvent augmenter le risque d'hypoglycémie.<sup>1,3</sup> Il est donc important de vérifier sa glycémie plus souvent au cours du jeûne.<sup>1</sup> Le tableau de suivi de la glycémie inclus dans ce kit d'information vous permettra de noter cette information pour en parler avec votre médecin.

Chez les diabétiques de type 2, les symptômes de l'hypoglycémie peuvent être légers à graves et inclure<sup>2</sup> :

- Confusion
- Sensation vertigineuse
- Somnolence
- Battements cardiaques rapides
- Nervosité
- Maux de tête
- Sensation de faim
- Irritabilité
- Transpiration
- Faiblesse

### Pourquoi la prévention de l'hypoglycémie est-elle importante ?

La prévention de l'hypoglycémie est importante car celle-ci peut avoir de graves conséquences médicales. En l'absence de traitement, l'hypoglycémie peut entraîner une perte de conscience, des convulsions ou des crises d'épilepsie, ce qui nécessite un traitement d'urgence.<sup>4</sup>

# مقدمة

تم تصميم رزمة المعلومات هذه لتقديم إليك حقائق ونصائح عملية حول الصيام في رمضان.

طبقاً لما يراه المختصون في مجال الرعاية الصحية، يُعفى غالبية الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من الصيام، إن قرار الصيام قرار شخصي. وتوصي التوجيهات بأنه ينبغي عليك التحدث بشأنه مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك الصحية قبل شهر أو شهرين على الأقل من بداية شهر رمضان.

سوف تساعدك رزمة المعلومات هذه في فهم المخاطر المرتبطة بالصيام بالنسبة إلى الأشخاص المصابين بمرض السكري. وتقدم إليك النصائح للتحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك إذا كنت تفكر في الصيام خلال شهر رمضان. كما تشتمل أيضاً على وسائل مفيدة تساعدك في التعامل مع مرض السكري إذا رغبت في الصيام. بما في ذلك متابعة سكر الدم وتقييم رمضان. اقرأ رزمة المعلومات هذه لتعرف كيفية استخدام هذه الوسائل.

## من هم الأشخاص المصابون بمرض السكري النوع 2 الذين يتعين عليهم تجنب الصيام؟

الأشخاص المصابون بمرض السكري معرضون لخطر كبير جداً من المضاعفات المرتبطة بالصيام ويشمل ذلك الأشخاص الذين يعانون من<sup>1</sup> :

- انخفاض شديد في سكر الدم (نقص سكر الدم) خلال الثلاثة أشهر السابقة لشهر رمضان.
  - انخفاض متكرر في سكر الدم (نقص سكر الدم)
  - فقدان الوعي بسبب نوبات نقص سكر الدم
  - التحكم الضعيف في سكر الدم (الجلوكوز)
- المرض المفاجئ<sup>1</sup>

## حقائق أساسية عن الصيام

يجب عليك دائماً مناقشة أية تغييرات في نمط حياتك تنوي القيام بها، مثل الصيام وإتباع نظام غذائي، مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك لضمان أن يكون قادراً على تزويدك بالمعلومات والنصائح المناسبة.

## ما هي بعض الأخطار التي ينبغي على الشخص المصاب بالسكري النوع 2 أن يضعها في اعتباره قبل الصيام؟

### انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) والأعراض المصاحبة له

يمكن أن يؤثر الصيام على مستويات السكر في دمك لأنك لا تأكل خلال النهار.<sup>1</sup> يحدث انخفاض سكر الدم أو نقص سكر الدم عندما تنخفض مستويات السكر في الدم كثيراً بحيث لا تستطيع تلبية حاجات الجسم.<sup>2</sup> يمكن أن تزيد الفجوات الزمنية الطويلة بين تناول الطعام وأدوية معينة للسكري من خطر انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم).<sup>1,3</sup> لذلك من المهم فحص مستويات السكر في دمك بعدد مرات أكثر أثناء الصيام.<sup>1</sup> سيساعدك متابعة سكر الدم في رزمة المعلومات هذه على تسجيل هذه المعلومات لتناقشها مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك.

يمكن أن تتراوح أعراض انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) لدى الأشخاص المصابين بالسكري النوع 2 بين الأعراض الخفيفة إلى الشديدة وتشمل<sup>2</sup> :

- الشعور بالعصبية الشديدة
- الصداع
- الجوع
- التهيج
- الارتباك
- الدوخة
- النعاس
- ضربات القلب السريعة
- التعرق
- الضعف

### لماذا يكون من المهم منع انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم)؟

من المهم منع انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) لأنه يمكن أن يؤدي إلى عواقب طبية شديدة. إذا لم يتم علاج انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) فإنه يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوعي. والنوبات والتشنجات. مما يستدعي علاجاً طارئاً.<sup>4</sup>

## L'hyperglycémie et ses symptômes

L'hyperglycémie survient lorsqu'une quantité excessive de sucre est présente dans le sang. Les hyperglycémies fréquentes ou prolongées peuvent provoquer une atteinte des nerfs, des vaisseaux sanguins et d'autres organes.

### Les symptômes de l'hyperglycémie incluent<sup>5,6</sup> :

- Perte de poids
- Soif intense
- Difficultés de concentration
- Fatigue
- Maux de tête
- Envie fréquente d'uriner

L'hyperglycémie peut être causée par une réduction inadaptée des posologies des médicaments antidiabétiques.<sup>1</sup>

### Pourquoi la prévention de l'hyperglycémie est-elle importante ?

Lorsque la glycémie est très élevée, elle peut entraîner une perte de conscience, voire un coma.<sup>5</sup>

### Autres points liés au jeûne à considérer

- La **déshydratation** (perte excessive d'eau dans l'organisme) est causée par la limitation des apports en eau au cours du jeûne et peut être plus grave dans les climats chauds et humides. Ses symptômes incluent sécheresse buccale, crampes musculaires, nausées, vomissements et palpitations cardiaques.<sup>1,7</sup>
- La déshydratation peut être associée à **une augmentation du risque de thrombose** (caillot dans un vaisseau sanguin). Les symptômes de la thrombose peuvent inclure douleurs ou œdème (gonflement) à l'endroit où se forme le caillot sanguin, sensation de pesanteur douloureuse à l'endroit touché (par ex. thrombose de la jambe), dilatation des vaisseaux qui deviennent apparents, éruption cutanée avec démangeaisons ou sensation de chaleur à l'endroit concerné.<sup>8,9</sup>
- L'**acidocétose diabétique** est une complication grave du diabète de type 1 qui survient lorsque l'organisme ne peut pas utiliser le glucose comme source d'énergie en raison de l'absence ou d'une quantité insuffisante d'insuline ; il puise alors son énergie dans la graisse. Le risque d'acidocétose diabétique peut être plus élevé lorsqu'on cherche à réduire ses traitements (en particulier les doses d'insuline) ; par conséquent, n'apportez aucune modification à votre traitement sans en parler d'abord à votre médecin.<sup>1,10</sup> Pour de plus amples informations sur les points liés au jeûne à considérer, veuillez consulter votre médecin.

## ارتفاع سكر الدم (زيادة سكر الدم) والأعراض المصاحبة له

يحدث ارتفاع سكر الدم أو زيادة سكر الدم عندما يوجد الكثير من السكر في الدم. عندما يوجد الكثير من السكر في الدم، يمكن أن تؤدي الفترات الطويلة أو المتكررة من ارتفاع سكر الدم (زيادة سكر الدم) إلى تلف في الأعصاب والأوعية الدموية والأعضاء الأخرى في الجسم.

### تشمل أعراض ارتفاع سكر الدم (زيادة سكر الدم)<sup>5,6</sup>:

- فقدان الوزن
- زيادة العطش
- فقدان التركيز
- الإعياء
- الصداع
- التبول المتكرر

يمكن أن يسبب الخفض غير المناسب لجرعات أدوية مرض السكري إلى ارتفاع سكر الدم (زيادة سكر الدم)<sup>1</sup>.

### لماذا يكون من المهم منع ارتفاع سكر الدم (زيادة سكر الدم)؟

إذا ارتفعت مستويات سكر الدم جداً فيمكن أن تسبب فقدان الوعي أو الغيبوبة.<sup>5</sup>

### الاعتبارات الأخرى المرتبطة بالصيام

- **يسبب تناول المحمود للسوائل أثناء الصيام الجفاف أو فقدان المفرط لسوائل الجسم.** والذي قد يكون ذلك أكثر شدة في البيئات الحارة والرطبة، تشمل أعراض الجفاف: جفاف الفم وتشنجات العضلات والغثيان والتقيؤ وخفقان القلب.<sup>7,1</sup>
- **قد يحدث زيادة في خطر تخثر** أو تجلط الدم داخل الأوعية الدموية بسبب الجفاف. قد تشمل أعراض التخثر: الألم أو الانتفاخ في موقع تجلط الدم، وألم شديد في المنطقة المصابة مثل تخثر الدم في أطراف الجسم السفلى، وأوردة ناتئة تبرز عن جلدك. وظهور طفح جلدي مع حكة أو دفء الجلد في المنطقة المصابة.<sup>8,9</sup>
- **الحمض الكيتوني السكري** هو أحد المضاعفات الخطيرة لمرض السكري النوع 1 ويحدث عندما لا يستطيع الجسم استخدام الجلوكوز كمصدر للطاقة لأن الجسم ليس لديه أنسولين (أو أنه غير كافٍ) ويستخدم الدهون بدلاً من ذلك. قد يصبح خطر الحمض الكيتوني السكري أكبر إذا حاولت خفض الأدوية (بخاصة جرعات الأنسولين) لذلك لا تقم بأية تغييرات في العلاج بدون التحدث أولاً مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك<sup>10,1</sup>. تحدث معه للحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الاعتبارات المتعلقة بالصيام.

## PRÉPARER LE RAMADAN

Faire le jeûne du Ramadan est une décision personnelle qui doit être prise après avoir demandé conseil à votre médecin et avec le soutien de ce dernier. Dans ses *Recommandations pour la prise en charge du diabète pendant le Ramadan*, l'Association américaine du diabète (ADA) préconise aux diabétiques de type 2 de réaliser un bilan de santé au moins un à deux mois avant le début du Ramadan.<sup>1</sup> Toutefois, n'oubliez pas que vous pouvez parler des modifications que vous souhaitez apporter à votre régime alimentaire ou à votre mode de vie avec votre médecin lors de n'importe quelle consultation.

### Que dois-je faire ?

Si vous souhaitez faire le jeûne du Ramadan, commencez par prendre rendez-vous avec votre médecin afin de réaliser un bilan de santé.

### Pourquoi est-ce important ?

En abordant le sujet avec votre médecin et en réalisant un bilan de santé, vous mettez toutes les chances de votre côté pour jeûner en toute sécurité.<sup>1</sup>

### Quand réaliser ce bilan ?

Le bilan de santé devra être réalisé au moins un à deux mois avant le Ramadan.<sup>1</sup>

### De quoi s'agira-t-il ?

Le bilan visera à évaluer votre bien-être général, le contrôle de votre glycémie et à discuter de vos besoins en termes de traitement pendant le Ramadan.<sup>1</sup>

## الاستعداد لرمضان

صيام شهر رمضان قرار شخصي ولكن يجب اتخاذه مع نصيحة ودعم أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك. تنص توصيات التعامل مع مرض السكري خلال شهر رمضان الصادرة من الاتحاد الأمريكي لمرض السكري أن الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري النوع 2 ينبغي أن يجروا تقييماً طبياً قبل شهر أو شهرين على الأقل من شهر رمضان<sup>1</sup>. ومع ذلك، تذكر بأنه يمكنك أن تناقش النظام الغذائي وتغييرات نمط الحياة مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك في أي موعد طبي معه.

### ماذا يتعين علي أن أفعل؟

إذا رغبت في الصيام خلال شهر رمضان فابدأ بتحديد موعد لإجراء تقييم طبي مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك.

### ما أهمية ذلك؟

إن التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك وإجراء تقييم طبي سوف يساعد في ضمان أن تصوم صوماً آمناً بقدر المستطاع.<sup>1</sup>

### متى يتعين علي إجراء هذا التقييم؟

يجب إجراء التقييم الطبي قبل شهر أو شهرين على الأقل من شهر رمضان<sup>1</sup>.

### ما الذي سوف يتضمنه هذا التقييم؟

سوف يفحص التقييم صحتك العامة، ويفيس مدى تحكمك في سكر دمك ويناقش متطلبات العلاج الخاصة بك خلال شهر رمضان<sup>1</sup>.

# COMMENT GÉRER VOTRE DIABÈTE PENDANT LE RAMADAN

Le bilan de santé réalisé avant le Ramadan vous permettra d'obtenir des conseils personnalisés pour réduire au maximum les risques associés au jeûne. Toutefois, il est également important d'effectuer un suivi étroit de votre glycémie pendant le Ramadan et de consulter votre médecin immédiatement si vous rencontrez des problèmes pour gérer votre diabète. Il peut être utile de prendre rendez-vous pour une consultation de suivi après le Ramadan afin d'évoquer, si nécessaire, les ajustements à apporter à votre traitement.<sup>11</sup>

## Que peuvent inclure ces conseils ?

### Des modifications du traitement

Certains antidiabétiques peuvent augmenter le risque d'hypoglycémie pendant le jeûne. Par conséquent, votre traitement devra peut-être être modifié pendant le Ramadan afin de réduire ce risque.<sup>1</sup> Consultez votre médecin afin de parler de votre traitement/posologie actuel et des modifications qui peuvent être nécessaires.

### Une surveillance glycémique plus fréquente

Si vous choisissez de faire le jeûne, il est essentiel de surveiller votre glycémie fréquemment au cours de la journée.<sup>1</sup> Le tableau de suivi de la glycémie inclus dans ce kit vous permettra de noter cette information pour en parler lors de votre prochaine consultation.

### Conseils pour une alimentation saine

Pendant le Ramadan, votre alimentation doit être saine et équilibrée. Essayez de consommer des aliments tels que du blé, de la semoule et des haricots lors du Sahour avant de commencer votre jeûne, car ces aliments contiennent des sucres lents. Ils permettront de stabiliser votre glycémie et contribueront à réduire les fringales et votre appétit pendant les heures de jeûne. Lors de l'Iftar, il est recommandé de consommer des aliments contenant des sucres rapides, par exemple des fruits, qui augmentent rapidement la glycémie, puis des glucides lents. Évitez les aliments riches en graisses saturées, comme le smen, les bricks et autres aliments frits, et essayez de boire davantage pendant les périodes où le jeûne est rompu.

### Activité physique

Essayez de maintenir votre niveau d'activité physique habituel pendant le jeûne. Vous pouvez pratiquer en toute sécurité des activités d'intensité légère à modérée ; toutefois, mieux vaut éviter l'exercice physique intense, en particulier au moment de l'Iftar, lorsque la glycémie est susceptible d'être basse, car le risque d'hypoglycémie peut alors augmenter.<sup>1</sup> Les prières habituelles de Tarawih (prières obligatoires) doivent être considérées comme une partie intégrante de votre programme d'exercice physique.<sup>12</sup>

### Rupture du jeûne

Rompez immédiatement le jeûne et demandez conseil à votre médecin si vous vous trouvez dans l'un des cas suivants<sup>1</sup> :

- Hypoglycémie : glycémie inférieure à 60 mg/dl (3,3 mmol/l) ou inférieure à 70 mg/dl dans les premières heures suivant le début du jeûne
- Hyperglycémie : glycémie supérieure à 300 mg/dl (16,7 mmol/l)

Les pages suivantes proposent un tableau de suivi de la glycémie qui vous aidera à gérer votre diabète pendant le Ramadan. Il peut être utile d'amener ces outils avec vous lors de votre bilan de santé préalable au Ramadan afin d'aborder avec votre médecin la manière dont vous pouvez les utiliser.

Vous pouvez également aborder ces informations avec vos amis et votre famille afin qu'ils connaissent les signes et symptômes associés à l'hypoglycémie, ainsi que les autres problèmes de santé liés au jeûne qui pourraient survenir.

# التعامل مع مرض السكري في رمضان

سوف يوفر لك التقييم الطبي قبل شهر رمضان نصائح مخصصة لتساعدك في تقليل المخاطر المرتبطة بالصيام. ومع ذلك، من المهم أيضاً مراقبة سكر دمك عن كثب أثناء الصيام خلال شهر رمضان واستشارة أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك فوراً إذا واجهت أية مشكلات في التعامل مع مرض السكري، ربما تريد أيضاً أخذ موعد استشارة للمتابعة بعد رمضان لمناقشة إعادة تعديل علاجاتك. إذا تطلب الأمر<sup>11</sup>.

## ما الذي يمكن أن تتضمنه هذه النصائح الطبية؟

### التغييرات في العلاج

قد تزيد بعض أدوية علاج السكري من خطر انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) أثناء الصيام. لذلك قد يحتاج نظام علاجك إلى التغيير خلال شهر رمضان لتقليل هذا الخطر<sup>1</sup>. تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك حول جرعاتك /علاجاتك الحالية وناقش معه أية تغييرات قد تكون مطلوبة.

### المزيد من المراقبة المتكررة لمستويات سكر الدم

من الأساسي، إذا اخترت أن تصوم، أن تقوم بمراقبة مستويات سكر دمك بشكل متكرر خلال اليوم<sup>1</sup>. سوف يساعدك تتبع سكر الدم في هذه الرزمة على تسجيل هذه المعلومات لمناقشتها مع الطبيب في الموعد الطبي التالي.

### نصائح حول التغذية الصحية والنظام الغذائي

يجب أن يكون نظامك الغذائي صحياً ومتوازناً خلال شهر رمضان. حاول أن تتناول أغذية مثل القمح والسيمولينا والبقول في السحور قبل بداية الصيام لأن هذه الأغذية تطلق السكر ببطء. سوف يعمل ذلك على استقرار مستويات سكر دمك ويساعد في التخفيض من الرغبات الشديدة للأكل ومن الشهية خلال ساعات الصيام. عند الإفطار يُنصح بتناول الأغذية التي تطلق السكر بسرعة مثل الفواكه. التي ستزيد سريعاً من مستويات سكر دمك. تتبعها بالكربوهيدرات بطيئة المفعول. يجب عليك أن تتجنب الأغذية التي ترتفع فيها نسبة الدهون المشبعة، مثل السمن والسمبوسة والبكورا. وحاول زيادة تناولك للسوائل أثناء ساعات الإفطار في رمضان<sup>1, 11</sup>.

### ممارسة التمارين

ينبغي عليك الحفاظ على نشاطك اليومي المعتاد أثناء الصيام. المشاركة في التمارين الخفيفة إلى المعتدلة آمنة؛ ولكن من الأفضل أن تتجنب التمارين المجهدة. خصوصاً قرب الإفطار عندما تكون مستويات سكر دمك أخذة في الانخفاض لأن ذلك قد يزيد من خطر انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم)<sup>1</sup>. يجب اعتبار صلاة التراويح المنتظمة (الصلاة الواجبة) جزءاً من نظام ممارسة التمارين الخاص بك<sup>12</sup>.

### الإفطار خلال النهار

يجب عليك الإفطار على الفور وطلب المشورة الطبية من أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية<sup>1</sup>:

- انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) – سكر الدم أقل من 60 ملجم/ديسيلتر (3.3 مليمول/لتر)؛ أو سكر الدم أقل من 70 ملجم/ديسيلتر في الساعات القليلة الأولى بعد بدء الصيام
- ارتفاع السكر في الدم (زيادة سكر الدم) - سكر الدم أعلى من 300 ملجم/ديسيلتر (16.7 مليمول/لتر)

سوف تجد في الصفحات التالية تتبع سكر الدم لمساعدتك في التعامل مع مرض السكري خلال شهر رمضان. قد ترغب في أخذ هذه الوسائل معك إلى التقييم الطبي قبل شهر رمضان لمناقشة كيفية استخدامها مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك.

قد ترغب أيضاً في مشاركة هذه المعلومات مع أصدقائك والأسرة لضمان وعيهم بعلامات وأعراض انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) والمسائل الصحية الأخرى المرتبطة بالصيام التي قد تواجهك.

# TABLEAU DE SUIVI DE LA GLYCÉMIE

Si vous décidez de faire le jeûne du Ramadan, un suivi régulier de votre glycémie vous permettra, à vous et à votre médecin, de déterminer comment fonctionne votre plan de prise en charge du diabète pendant cette période. Utilisez ce tableau pour y inscrire les mesures de votre glycémie tout au long de la journée. Notez que les heures indiquées pour les mesures de la glycémie sont indicatives. Consultez votre médecin pour déterminer à quelle fréquence ces mesures doivent être réalisées et définir votre objectif.

## Vous devez rompre le jeûne si :

- votre glycémie est inférieure à 60 mg/dl (3,3 mmol/l), ou si elle est inférieure à 70 mg/dl dans les premières heures suivant le début du jeûne, ou si votre glycémie est supérieure à 300 mg/dl (16,7 mmol/l)

Semaine		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>Choisissez l'option la mieux adaptée pour cette case et toutes les cases ci-dessous</p> <p><b>Glycémie</b></p> <p><b>Mon objectif</b></p> <p><b>Avant le repas :</b></p> <input type="text"/> <p><b>Après le repas :</b></p> <input type="text"/>	<p><b>Option 1</b> : avant le Sahour <b>Option 2</b> : avant le lever du soleil</p>							
	<p><b>Option 1</b> : 1 à 2 heures après le Sahour <b>Option 2</b> : 1 à 2 heures après le lever du soleil</p>							
	<p><b>Option 1</b> : au moment des prières de Dhour <b>Option 2</b> : vers 13 heures</p>							
	<p><b>Option 1</b> : : avant l'iftar <b>Option 2</b> : : avant le coucher du soleil</p>							
	<p><b>Option 1</b> : avant d'aller au lit <b>Option 2</b> : 2 heures après l'iftar</p>							
<b>Poids</b>								
<b>Heure de prise des médicaments</b>								
<b>Menu du repas de l'iftar</b>								
<b>Notes / Problèmes rencontrés (par ex. ruptures du jeûne)</b>								

# TABLEAU DE SUIVI DE LA GLYCÉMIE

Si vous décidez de faire le jeûne du Ramadan, un suivi régulier de votre glycémie vous permettra, à vous et à votre médecin, de déterminer comment fonctionne votre plan de prise en charge du diabète pendant cette période. Utilisez ce tableau pour y inscrire les mesures de votre glycémie tout au long de la journée. Notez que les heures indiquées pour les mesures de la glycémie sont indicatives. Consultez votre médecin pour déterminer à quelle fréquence ces mesures doivent être réalisées et définir votre objectif.

## Vous devez rompre le jeûne si :

- votre glycémie est inférieure à 60 mg/dl (3,3 mmol/l), ou si elle est inférieure à 70 mg/dl dans les premières heures suivant le début du jeûne, ou si votre glycémie est supérieure à 300 mg/dl (16,7 mmol/l)

Semaine		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>Choisissez l'option la mieux adaptée pour cette case et toutes les cases ci-dessous</p> <p><b>Glycémie</b></p> <p><b>Mon objectif</b></p> <p><b>Avant le repas :</b></p> <input type="text"/> <p><b>Après le repas :</b></p> <input type="text"/>	<p><b>Option 1</b> : avant le Sahour</p> <p><b>Option 2</b> : avant le lever du soleil</p>							
	<p><b>Option 1</b> : 1 à 2 heures après le Sahour</p> <p><b>Option 2</b> : 1 à 2 heures après le lever du soleil</p>							
	<p><b>Option 1</b> : au moment des prières de Dhour</p> <p><b>Option 2</b> : vers 13 heures</p>							
	<p><b>Option 1</b> : avant l'Iftar</p> <p><b>Option 2</b> : avant le coucher du soleil</p>							
	<p><b>Option 1</b> : avant d'aller au lit</p> <p><b>Option 2</b> : 2 heures après l'Iftar</p>							
<b>Poids</b>								
<b>Heure de prise des médicaments</b>								
<b>Menu du repas de l'Iftar</b>								
<b>Notes / Problèmes rencontrés (par ex. ruptures du jeûne)</b>								

# TABLEAU DE SUIVI DE LA GLYCÉMIE

Si vous décidez de faire le jeûne du Ramadan, un suivi régulier de votre glycémie vous permettra, à vous et à votre médecin, de déterminer comment fonctionne votre plan de prise en charge du diabète pendant cette période. Utilisez ce tableau pour y inscrire les mesures de votre glycémie tout au long de la journée. Notez que les heures indiquées pour les mesures de la glycémie sont indicatives. Consultez votre médecin pour déterminer à quelle fréquence ces mesures doivent être réalisées et définir votre objectif.

## Vous devez rompre le jeûne si :

- votre glycémie est inférieure à 60 mg/dl (3,3 mmol/l), ou si elle est inférieure à 70 mg/dl dans les premières heures suivant le début du jeûne, ou si votre glycémie est supérieure à 300 mg/dl (16,7 mmol/l)

Semaine		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>Choisissez l'option la mieux adaptée pour cette case et toutes les cases ci-dessous</p> <p><b>Glycémie</b></p> <p><b>Mon objectif</b></p> <p><b>Avant le repas :</b></p> <input type="text"/> <p><b>Après le repas :</b></p> <input type="text"/>	<p><b>Option 1 :</b> avant le Sahour <b>Option 2 :</b> avant le lever du soleil</p>							
	<p><b>Option 1 :</b> 1 à 2 heures après le Sahour <b>Option 2 :</b> 1 à 2 heures après le lever du soleil</p>							
	<p><b>Option 1 :</b> au moment des prières de Dhour <b>Option 2 :</b> vers 13 heures</p>							
	<p><b>Option 1 :</b> : avant l'Iftar <b>Option 2 :</b> : avant le coucher du soleil</p>							
	<p><b>Option 1 :</b> avant d'aller au lit <b>Option 2 :</b> 2 heures après l'Iftar</p>							
<b>Poids</b>								
<b>Heure de prise des médicaments</b>								
<b>Menu du repas de l'Iftar</b>								
<b>Notes / Problèmes rencontrés (par ex. ruptures du jeûne)</b>								

# TABLEAU DE SUIVI DE LA GLYCÉMIE

Si vous décidez de faire le jeûne du Ramadan, un suivi régulier de votre glycémie vous permettra, à vous et à votre médecin, de déterminer comment fonctionne votre plan de prise en charge du diabète pendant cette période. Utilisez ce tableau pour y inscrire les mesures de votre glycémie tout au long de la journée. Notez que les heures indiquées pour les mesures de la glycémie sont indicatives. Consultez votre médecin pour déterminer à quelle fréquence ces mesures doivent être réalisées et définir votre objectif.

## Vous devez rompre le jeûne si :

- votre glycémie est inférieure à 60 mg/dl (3,3 mmol/l), ou si elle est inférieure à 70 mg/dl dans les premières heures suivant le début du jeûne, ou si votre glycémie est supérieure à 300 mg/dl (16,7 mmol/l)

Semaine		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>Choisissez l'option la mieux adaptée pour cette case et toutes les cases ci-dessous</p> <p><b>Glycémie</b></p> <p><b>Mon objectif</b></p> <p><b>Avant le repas :</b></p> <input type="text"/> <p><b>Après le repas :</b></p> <input type="text"/>	<p><b>Option 1 :</b> avant le Sahour <b>Option 2 :</b> avant le lever du soleil</p>							
	<p><b>Option 1 :</b> 1 à 2 heures après le Sahour <b>Option 2 :</b> 1 à 2 heures après le lever du soleil</p>							
	<p><b>Option 1 :</b> au moment des prières de Dhour <b>Option 2 :</b> vers 13 heures</p>							
	<p><b>Option 1 :</b> : avant l'Iftar <b>Option 2 :</b> : avant le coucher du soleil</p>							
	<p><b>Option 1 :</b> avant d'aller au lit <b>Option 2 :</b> 2 heures après l'Iftar</p>							
<b>Poids</b>								
<b>Heure de prise des médicaments</b>								
<b>Menu du repas de l'Iftar</b>								
<b>Notes / Problèmes rencontrés (par ex. ruptures du jeûne)</b>								



## متتبع سكر الدم

إذا قررت الصيام خلال شهر رمضان، فإن تتابع مستويات سكر دمك بشكل منتظم سوف يساعدك وسوف يساعد أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك على معرفة سير خطة التعامل مع مرض السكري في هذا الوقت. استخدم هذا النموذج لتسجيل قراءات سكر دمك الخاصة بك طوال اليوم. لاحظ أن الأوقات المعطاة لقياس مستويات سكر دمك ما هي إلا توصيات. تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك حول عدد المرات التي ينبغي عليك فيها قياس سكر دمك وضبط المستوى المستهدف الخاص بك.

تذكر أن تفطر خلال النهار إذا:

- كان سكر الدم لديك أقل من >60 ملجم/ديسيلتر (>3.3 مليمول/لتر): أو أقل من 70 ملجم/ديسيلتر في الساعات القليلة الأولى بعد بدء الصيام؛ أو أعلى من <300 ملجم/ديسيلتر (16.7 مليمول/لتر)

الأسبوع	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
اختر الخيار الأكثر ملاءمة لهذا المربع وجميع المربعات أدناه	الخيار 1: قبل السحور الخيار 2: قبل شروق الشمس						
مستويات سكر الدم هدفه قبل الوجبات: بعد الوجبات:	الخيار 1: ساعة - ساعتين بعد السحور الخيار 2: ساعة - ساعتين بعد شروق الشمس						
	الخيار 1: عند حوالي صلاة الظهر الخيار 2: حوالي الساعة 1.00 ظهراً						
	الخيار 1: قبل الإفطار الخيار 2: قبل غروب الشمس						
	الخيار 1: قبل الخلود إلى السرير الخيار 2: ساعتان بعد الإفطار						
الوزن							
وقت تناول العلاج							
الطعام المتناول على الإفطار							
ملاحظات/أية مشكلات حدثت مثل الإفطار خلال النهار							

## متتبع سكر الدم

إذا قررت الصيام خلال شهر رمضان، فإن تتابع مستويات سكر دمك بشكل منتظم سوف يساعدك وسوف يساعد أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك على معرفة سير خطة التعامل مع مرض السكري في هذا الوقت. استخدم هذا النموذج لتسجيل قراءات سكر دمك الخاصة بك طوال اليوم. لاحظ أن الأوقات المعطاة لقياس مستويات سكر دمك ما هي إلا توصيات. تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك حول عدد المرات التي ينبغي عليك فيها قياس سكر دمك وضبط المستوى المستهدف الخاص بك.

تذكر أن تفطر خلال النهار إذا:

- كان سكر الدم لديك أقل من >60 ملجم/ديسيلتر (>3.3 مليمول/لتر): أو أقل من 70 ملجم/ديسيلتر في الساعات القليلة الأولى بعد بدء الصيام؛ أو أعلى من <300 ملجم/ديسيلتر (16.7 مليمول/لتر)

الأسبوع	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
اختر الخيار الأكثر ملاءمة لهذا المربع وجميع المربعات أدناه	الخيار 1: قبل السحور الخيار 2: قبل شروق الشمس						
مستويات سكر الدم هدفه قبل الوجبات: بعد الوجبات:	الخيار 1: ساعة - ساعتين بعد السحور الخيار 2: ساعة - ساعتين بعد شروق الشمس						
	الخيار 1: عند حوالي صلاة الظهر الخيار 2: حوالي الساعة 1.00 ظهراً						
	الخيار 1: قبل الإفطار الخيار 2: قبل غروب الشمس						
	الخيار 1: قبل الخلود إلى السرير الخيار 2: ساعتان بعد الإفطار						
الوزن							
وقت تناول العلاج							
الطعام المتناول على الإفطار							
ملاحظات/أية مشكلات حدثت مثل الإفطار خلال النهار							

## متتبع سكر الدم

إذا قررت الصيام خلال شهر رمضان، فإن تتبّع مستويات سكر دمك بشكل منتظم سوف يساعدك وسوف يساعد أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك على معرفة سير خطة التعامل مع مرض السكري في هذا الوقت. استخدم هذا النموذج لتسجيل قراءات سكر دمك الخاصة بك طوال اليوم. لاحظ أن الأوقات المعطاة لقياس مستويات سكر دمك ما هي إلا توصيات. تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك حول عدد المرات التي ينبغي عليك فيها قياس سكر دمك وضبط المستوى المستهدف الخاص بك.

تذكر أن تفطر خلال النهار إذا:

- كان سكر الدم لديك أقل من >60 ملجم/ديسيلتر (>3.3 مليمول/لتر): أو أقل من 70 ملجم/ديسيلتر في الساعات القليلة الأولى بعد بدء الصيام؛ أو أعلى من <300 ملجم/ديسيلتر (16.7 مليمول/لتر)

الأسبوع	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
اختر الخيار الأكثر ملاءمة لهذا المربع وجميع المربعات أدناه	الخيار 1: قبل السحور الخيار 2: قبل شروق الشمس						
مستويات سكر الدم هدفه قبل الوجبات: بعد الوجبات:	الخيار 1: ساعة - ساعتين بعد السحور الخيار 2: ساعة - ساعتين بعد شروق الشمس						
	الخيار 1: عند حوالي صلاة الظهر الخيار 2: حوالي الساعة 1.00 ظهراً						
	الخيار 1: قبل الإفطار الخيار 2: قبل غروب الشمس						
	الخيار 1: قبل الخلود إلى السرير الخيار 2: ساعتان بعد الإفطار						
الوزن							
وقت تناول العلاج							
الطعام المتناول على الإفطار							
ملاحظات/أية مشكلات حدثت مثل الإفطار خلال النهار							

## متتبع سكر الدم

إذا قررت الصيام خلال شهر رمضان، فإن تتبع مستويات سكر دمك بشكل منتظم سوف يساعدك وسوف يساعد أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك على معرفة سير خطة التعامل مع مرض السكري في هذا الوقت. استخدم هذا النموذج لتسجيل قراءات سكر دمك الخاصة بك طوال اليوم. لاحظ أن الأوقات المعطاة لقياس مستويات سكر دمك ما هي إلا توصيات. تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك حول عدد المرات التي ينبغي عليك فيها قياس سكر دمك وضبط المستوى المستهدف الخاص بك.

تذكر أن تفطر خلال النهار إذا:

- كان سكر الدم لديك أقل من >60 ملجم/ديسيلتر (>3.3 مليمول/لتر): أو أقل من 70 ملجم/ديسيلتر في الساعات القليلة الأولى بعد بدء الصيام؛ أو أعلى من <300 ملجم/ديسيلتر (16.7 مليمول/لتر)

الأسبوع	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
اختر الخيار الأكثر ملاءمة لهذا المربع وجميع المربعات أدناه	الخيار 1: قبل السحور الخيار 2: قبل شروق الشمس						
مستويات سكر الدم هدفه قبل الوجبات: بعد الوجبات:	الخيار 1: ساعة - ساعتين بعد السحور الخيار 2: ساعة - ساعتين بعد شروق الشمس						
	الخيار 1: عند حوالي صلاة الظهر الخيار 2: حوالي الساعة 1.00 ظهراً						
	الخيار 1: قبل الإفطار الخيار 2: قبل غروب الشمس						
	الخيار 1: قبل الخلود إلى السرير الخيار 2: ساعتان بعد الإفطار						
الوزن							
وقت تناول العلاج							
الطعام المتناول على الإفطار							
ملاحظات/أية مشكلات حدثت مثل الإفطار خلال النهار							

## QUESTIONS UTILES À POSER À VOTRE MÉDECIN

Quels sont les risques liés au jeûne si l'on considère mes antécédents médicaux ?

Comment contrôler ma glycémie pendant le Ramadan ?

Quelles modifications devrai-je apporter à mon alimentation pendant le Ramadan pour assurer un contrôle adapté de mon diabète ?

Y a-t-il des situations où je devrai rompre le jeûne ?

Dois-je faire des changements en ce qui concerne mes médicaments ou mon traitement ?

À quelle fréquence dois-je vérifier ma glycémie ?

Qui contacter en cas d'urgence ?

Une fois le jeûne terminé, devrai-je prendre un rendez-vous de suivi ?

Puis-je maintenir mon niveau d'activité physique habituel pendant le Ramadan ?

Comment traiter une hypoglycémie au cours du jeûne ?

## أسئلة مفيدة قد ترغب في طرحها على أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك

كيف ينبغي علي التحكم في مستويات سكر دمي خلال شهر رمضان؟

ما هي أخطار الصيام بناءً على أساس تاريخي الصحي الخاص؟

هل توجد أية مواقف ينبغي علي فيها أن أفطر؟

ما هي التغييرات التي سأحتاج إلى القيام بها في نظامي الغذائي خلال شهر رمضان لضمان أن أتحكم بشكل ملائم في مرض السكري لدي؟

بمن يجب أن أتصل في حالة الطوارئ؟

هل يجب علي أن أجري أية تغييرات في أدويتي أو نظام علاجي؟

كم مرة يجب علي أن أفحص سكر دمي؟

هل يمكنني الحفاظ على مستوى نشاطي البدني المعتاد خلال شهر رمضان؟

كيف أعالج انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) أثناء الصيام؟

بعد أن أنهى صيامي، هل سأحتاج إلى حجز موعد للمتابعة؟

## GLOSSAIRE

<b>Sahour (or S'hour)</b>	Petit repas traditionnellement pris avant l'aube (ou vers minuit) pendant le Ramadan ; il s'agit du dernier repas avant le début de la journée de jeûne
<b>Fajr (aube)</b>	L'une des cinq prières quotidiennes de l'Islam, effectuée avant l'aube
<b>Chourouk (lever du soleil)</b>	Lever du soleil
<b>Dhour (or Dohr) (midi)</b>	L'une des cinq prières quotidiennes de l'Islam, effectuée après midi
<b>Asr (après-midi)</b>	L'une des cinq prières quotidiennes de l'Islam, effectuée dans l'après-midi
<b>Iftar</b>	Repas servi en fin de journée pendant le Ramadan et qui marque la rupture du jeûne
<b>Maghreb (coucher du soleil)</b>	L'une des cinq prières quotidiennes de l'Islam, effectuée juste après le coucher du soleil (dans l'Islam, la soirée débute avec la prière de Maghreb)
<b>Icha (nuit)</b>	L'une des cinq prières quotidiennes de l'Islam, effectuée la nuit

## مسرد المصطلحات المرجعية

وجبة خفيفة يتم تناولها في العادة قبل الفجر (أو في حوالي منتصف الليل) خلال شهر رمضان؛ وهي الوجبة الأخيرة قبل أن يبدأ صيام اليوم إحدى الصلوات اليومية الخمس في الإسلام. يؤديها المسلمون قبل طلوع الشمس شروق الشمس

إحدى الصلوات اليومية الخمس في الإسلام. يؤديها المسلمون بعد منتصف النهار إحدى الصلوات اليومية الخمس في الإسلام. يؤديها المسلمون في فترة ما بعد الظهر وجبة تُقدم في نهاية اليوم خلال شهر رمضان ليفطر عليها الصائم إحدى الصلوات اليومية الخمس في الإسلام. يؤديها المسلمون بعد غروب الشمس مباشرة (في الإسلام يبدأ المساء عند المغرب) إحدى الصلوات اليومية الخمس في الإسلام. يؤديها المسلمون في الليل

السحور  
الفجر  
الشروق  
الظهر  
العصر  
الإفطار  
المغرب  
العشاء

## RÉFÉRENCES

1. Al-Arouj M, Assaad-Khalil S, Buse J, et al. Recommendations for management of diabetes during Ramadan: update 2010. *Diabetes Care*. Août 2010 ;33(8) :1895-1902
2. National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC). Hypoglycaemia. <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/hypoglycaemia/>. Site consulté le 16 février 2012
3. Ibrahim MA. Managing diabetes during Ramadan. *Diabetes Voice*. Juin 2007 ;52(2) :19-22
4. Mayo Clinic. Diabetic hypoglycaemia. <http://www.mayoclinic.com/health/diabetic-hypoglycaemia/DS01166>. Mise à jour du 5 novembre 2010. Site consulté le 16 février 2012
5. Medicine Net. Hyperglycaemia and diabetes. <http://www.medicinenet.com/hyperglycemia/article.htm>. Site consulté le 16 février 2012
6. American Diabetes Association. Hyperglycemia. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hyperglycemia.html>. Site consulté le 16 février 2012
7. Medicine Net. Dehydration. <http://www.medicinenet.com/dehydration/page2.htm>. Site consulté le 16 février 2012
8. NHS. Dehydration. <http://www.nhs.uk/Conditions/Dehydration/Pages/Symptoms.aspx>. Site consulté le 16 février 2012
9. NHS. Thrombosis. <http://www.nhs.uk/conditions/thrombosis/Pages/Introduction.aspx>. Site consulté le 16 février 2012
10. Medline Plus. Diabetic ketoacidosis. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000320.htm>. Site consulté le 16 février 2012
11. Hui E, Bravis V, Hassanein M, et al. Management of people with diabetes wanting to fast during Ramadan. *BMJ*. Juin 2010 ;340 :c3053
12. Ibrahim SB. The Medical Benefits of Taraweeh Prayers. *Islam for Today*. <http://www.islamfortoday.com/syed03.htm>. Site consulté le 16 février 2012

## المراجع

1. Al-Arouj M, Assaad-Khalil S, Buse J, et al. Recommendations for management of diabetes during Ramadan: update 2010. *Diabetes Care*. Août 2010 ;33(8) :1895-1902
2. National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC). Hypoglycaemia. <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/hypoglycaemia/>. Site consulté le 16 février 2012
3. Ibrahim MA. Managing diabetes during Ramadan. *Diabetes Voice*. Juin 2007 ;52(2) :19-22
4. Mayo Clinic. Diabetic hypoglycaemia. <http://www.mayoclinic.com/health/diabetic-hypoglycaemia/DS01166>. Mise à jour du 5 novembre 2010. Site consulté le 16 février 2012
5. Medicine Net. Hyperglycaemia and diabetes. <http://www.medicinenet.com/hyperglycemia/article.htm>. Site consulté le 16 février 2012
6. American Diabetes Association. Hyperglycemia. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hyperglycemia.html>. Site consulté le 16 février 2012
7. Medicine Net. Dehydration. <http://www.medicinenet.com/dehydration/page2.htm>. Site consulté le 16 février 2012
8. NHS. Dehydration. <http://www.nhs.uk/Conditions/Dehydration/Pages/Symptoms.aspx>. Site consulté le 16 février 2012
9. NHS. Thrombosis. <http://www.nhs.uk/conditions/thrombosis/Pages/Introduction.aspx>. Site consulté le 16 février 2012
10. Medline Plus. Diabetic ketoacidosis. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000320.htm>. Site consulté le 16 février 2012
11. Hui E, Bravis V, Hassanein M, et al. Management of people with diabetes wanting to fast during Ramadan. *BMJ*. Juin 2010 ;340 :c3053
12. Ibrahim SB. The Medical Benefits of Taraweeh Prayers. *Islam for Today*. <http://www.islamfortoday.com/syed03.htm>. Site consulté le 16 février 2012

