



Diabète et Ramadan durant l'épidémie du COVID-19

Chaque année à l'approche du mois sacré de Ramadan, les personnes atteintes de diabète se posent la question de la pratique ou non du jeûne.

Cette année, le mois de Ramadan est caractérisé par sa survenue en pleine pandémie du COVID-19 avec les nombreuses mesures dont le confinement et les règles d'hygiène strictes, qui sont entreprises à l'échelle du Maroc et de la majorité des pays du monde.

Cette situation sanitaire exceptionnelle et inédite comporte des risques particuliers pour l'ensemble des patients porteurs de maladies chroniques, des personnes âgées et des diabétiques.

Il est entendu que chez les personnes saines, le jeûne du mois de Ramadan ne comporte pas plus de risque et peut même être bénéfique au plan de l'amélioration de l'immunité.

Bien que la grande majorité des diabétiques soit dispensée du jeûne et malgré les conseils médicaux, de très nombreux diabétiques tiennent à jeûner. Cette année et compte tenu des nombreux risques liés au Diabète et au COVID-19, il est fortement recommandé aux diabétiques, même ceux qui ont jeûné par le passé, de ne pas jeûner cette année pour les raisons suivantes :

- la situation sanitaire exceptionnelle que vit le monde et le Maroc avec un effort gigantesque centré sur le COVID-19
- les risques plus élevés pour les diabétiques âgés, mal équilibrés et/ou multi compliqués de décompenser leur diabète ou d'aggraver des complications préexistantes à cause du **jeune et/ou du COVID-19**
- les risques liés au défaut d'approvisionnement en médicaments et/ou les outils de surveillance
- les très grandes difficultés d'accès aux médecins traitants, aux structures sanitaires et d'urgence
- les risques élevés de contamination pour les diabétiques qui se rendraient aux urgences à causes des effets négatifs du jeune du Ramadan

- les conséquences psychologiques du confinement pour les diabétiques jeunes eux même et pour leur entourage.

A ce sujet, il faut rappeler que le jeûne du mois de Ramadan demeure une épreuve difficile qui peut faire courir des risques majeurs aux personnes atteintes de diabète (décompensation du diabète, coma diabétique, hypoglycémie, déshydratation, aggravation d'une insuffisance rénale, cardiaque ou respiratoire...).

Dans le cas du diabète de type 1 qui nécessite le recours à l'insuline dès l'annonce du diabète, les diabétiques ne doivent pas jeûner. Cependant, si le patient insiste malgré l'avis médical, il faut instaurer une auto surveillance glycémique pluriquotidienne qui permettra de dissuader aisément le diabétique de jeuner.

Dans le cas du diabète de type 2 et notamment cette année avec l'épidémie du COVID-19, il est fortement déconseillé au diabétique de jeûner notamment devant la présence de complications diabétiques rénales, cardiaques, neurologiques et/ou psychiatriques ou devant une maladie du foie. Les personnes mal équilibrées, âgées ou qui viennent de subir une intervention chirurgicale sont également totalement dispensées du jeûne.

Dans tous les cas et dans le contexte actuel, la décision médicale d'autoriser le jeûne du Ramadan demeure personnalisée et tient compte de l'état de santé du patient et de son entourage rapproché, de son âge, du type de traitement médicamenteux, de la qualité de l'équilibre du diabète, de la qualité du suivi et de l'absence de complications diabétiques.

Lorsque le jeûne est autorisé et en plus des précautions d'hygiène strict (mesures générales et celles liées au COVID-19), l'accompagnement du diabétique demeure essentiel. Certaines précautions sont nécessaires pour éviter les hypoglycémies en cas de jeûne:

- 1- Prendre le « shour » le plus tard possible, proche du moment du début du jeûne (l'fajr) ;
- 2- Respecter les prescriptions diététiques habituelles ;
- 4- Boire abondamment

- 5- Réduire l'activité physique pendant la journée. Toutefois, l'exercice physique peut être pratiqué environ une à deux heures après la rupture du jeûne afin de garder le même régime qu'avant le Ramadan
- 6- Respecter les heures de sommeil;
- 7- Suivre scrupuleusement les recommandations du médecin traitant en ce qui concerne les médicaments : posologie et horaires de prise des médicaments.

La qualité de la relation médecin - malade basée sur la confiance est un atout majeur. En effet, la compréhension et l'observance du traitement sont essentielles. Le diabétique jeûneur doit faire 3 à 4 glycémies capillaires par jours et tout particulièrement en cas de sensations inhabituelles : fatigue, malaise, vision trouble, palpitations, sueur...

Quel que soit le moment de la journée, en cas de malaise et/ou une glycémie inférieure à 0,70 g/l, le diabétique jeûneur doit impérativement interrompre le jeûne. De même si la glycémie est à plus de 2,50 g/l, il faut rechercher la présence de corps cétoniques dans les urines et solliciter rapidement un avis médical.

Compte tenu du caractère généralement silencieux de la maladie diabétique et des risques potentiels importants notamment en cas de complications et en accord avec les percepts souples de l'Islam, il est donc essentiel pour tout diabétique, avant d'observer le jeûne du mois sacré, de demander l'avis de son médecin traitant.