

FÊTES ET CÉLÉBRATIONS

Les diabétiques peuvent célébrer les fêtes comme tout le monde, à la différence près qu'ils doivent tenir compte d'une série de considérations.

Recommandations concernant les boissons

- Vous pouvez boire librement de l'eau, des tisanes, du café, des rafraîchissements light ou sans sucre. Mais si vous avez la pression artérielle élevée, n'abusez pas de boissons gazeuses et ne prenez pas plus de 2-3 tasses de café ou de thé par jour.
- Normalement, vous pourrez consommer modérément des boissons alcoolisées pendant les repas, de préférence peu alcoolisées, des vins secs ou du champagne brut. La bière est assez sucrée, n'en buvez pas beaucoup.

Recommandations concernant les apéritifs

- Choisissez des produits contenant peu de sucre et peu de graisse. Évitez les chips, les canapés, les biscuits, les fritures et les aliments panés.
- Si vous avez la pression artérielle élevée, évitez les conserves, la charcuterie, les olives, les chips et les produits analogues.

Recommandations concernant les sucreries

- Vous pouvez consommer des édulcorants, type saccharine.
- Évitez les desserts gras ou très sucrés.
- Si vous prenez un dessert déjà préparé, n'en mangez qu'un peu et toujours à la fin du repas, à la place du fruit.



Ramadan

Si vous êtes diabétique, vous n'êtes pas obligé de suivre le Ramadan. En effet, comme vous le savez, le Coran spécifie que l'obligation est levée en cas de risques pour la santé. Or, c'est le cas puisque vous risquez de vous déshydrater et d'avoir des variations très importantes de glycémie. Le risque est encore plus grand si vous prenez de l'insuline ou des cachets contre le diabète.

Si vous tenez à suivre le Ramadan malgré tout, vous devez changer certaines choses.

Avant le Ramadan

- 1-2 mois auparavant, essayez de faire en sorte que votre glycémie et votre contrôle métabolique soient les meilleurs possibles.
- Vous devrez reconnaître les symptômes des hypoglycémies, analyser vous-même votre taux de glycémie, planifier les repas, l'activité physique et la prise de médicaments. En cas de doutes, consultez votre médecin traitant ou le personnel d'infirmerie.

Éducation diabétologique

Pendant le Ramadan

- Mesurez fréquemment votre taux de glycémie. C'est la meilleure manière de prévenir la plupart des complications qui peuvent se présenter pendant le Ramadan.
- Évitez les repas riches en hydrates de carbone rapides (sucre, miel, friandises, jus de fruits, glaces) et les graisses. Mangez des hydrates de carbone complexes (pain, pommes de terre, pâtes, riz, légumes secs) à l'aube et la nuit.
- Buvez beaucoup de liquides.
- Ayez une activité normale, sans excès.
- Arrêter le jeûne dès que la glycémie capillaire passe au-dessous de 60 mg/dl ou au-dessus de 300 mg/dl.
- Si vous prenez des médicaments ou de l'insuline, vous devrez consulter votre médecin pour qu'il modifie les prises, en les réduisant à deux par jour avant le repas de l'aube et avant celui du soir, voire une seule prise par jour. Mais vous devez le lui demander et ne pas décider vous-même.

