

Mon patient va jeûner: ce qui faut savoir avant le début du Ramadan

Melissa Dominicé Dao, cheffe de clinique SMPR

Valérie Miserez, diététicienne dipl SMPR

Chakiba Marcolan, interprète et médiatrice culturelle CRG

Service de Médecine Premier Recours
DMCPR – HUG
13 Juillet 2011



Objectifs du colloque



- Comprendre la signification du Ramadan pour nos patients musulmans
- Acquérir des connaissances pour la prise en charge des patients qui souhaitent faire le Ramadan
- Savoir comment conseiller et suivre un patient diabétique qui veut faire le jeûne

Juillet 2011

Ramadan et Diabète

2

Chiffres



- Monde : 1,5 mia musulmans (25% popu)
(ADA 05)
- Population musulmane en Suisse ?
 - A. 150'000 personnes
 - B. 350'000 personnes
 - C. 500'000 personnes
- Réponse: 350'000 personnes (4,5 %)
(www.bfs.admin.ch)

juillet 2011

Ramadan et Diabète

3

Chiffres



- Musulmans respectant le Ramadan
 - dans le monde arabe ?
 - en occident ?
- Pourcentage de **diabétiques musulmans** qui pratiquent le Ramadan ?
 - A. 11% DM1 et 36% DM2
 - B. 23% DM1 et 49% DM2
 - C. 43% DM1 et 79% DM2
- Réponse: **43% DM1 et 79% DM2**
selon EPIDIAR (>12'000 personnes dans 16 pays islamiques) (ADA 04) 4

La place du ramadan dans l'Islam



- Les 5 piliers de l'Islam
 - *Shahadah*: Profession de foi
 - *Salah*: Prières (5 fois par jour)
 - *Sawm*: jeûne du Ramadan
 - *Zakat*: Aumône
 - *Hajj*: Pèlerinage à la Mecque
 - Ramadan
 - 9^{ème} mois de l'année lunaire
 - 28-30 jours selon lieu géographique et saison
 - **Jusqu'à 17h de jeûne**
 - **1er au 29 août 2011**
- « O croyants ! Nous vous avons prescrit le jeûne. »
Sourate 2 verset 183-1

juillet 2011

Ramadan et Diabète

5

Horaires des prières pour Genève: août 2011



Date	Fajr	Shrouq	Dhor	Asr	Maghreb	Icha	Hégire
lun 01 août	04:05	06:15	13:42	17:45	21:08	22:48	01 Ramadan
mar 02 août	04:07	06:16	13:42	17:44	21:07	22:47	02 Ramadan
mer 03 août	04:09	06:17	13:42	17:43	21:06	22:46	03 Ramadan
jeu 04 août	04:11	06:18	13:42	17:43	21:04	22:44	04 Ramadan
ven 05 août	04:13	06:19	13:41	17:42	21:03	22:43	05 Ramadan
sam 06 août	04:16	06:21	13:41	17:42	21:01	22:41	06 Ramadan
dim 07 août	04:18	06:22	13:41	17:41	21:00	22:40	07 Ramadan
lun 08 août	04:20	06:23	13:41	17:40	20:59	22:39	08 Ramadan
mar 09 août	04:22	06:24	13:41	17:40	20:57	22:37	09 Ramadan
mer 10 août	04:24	06:26	13:41	17:39	20:55	22:35	10 Ramadan
jeu 11 août	04:26	06:27	13:41	17:38	20:54	22:34	11 Ramadan
ven 12 août	04:28	06:28	13:41	17:37	20:52	22:32	12 Ramadan
sam 13 août	04:30	06:29	13:40	17:37	20:51	22:31	13 Ramadan
dim 14 août	04:32	06:31	13:40	17:36	20:49	22:29	14 Ramadan
lun 15 août	04:34	06:32	13:40	17:35	20:47	22:27	15 Ramadan
mar 16 août	04:36	06:33	13:40	17:34	20:46	22:26	16 Ramadan
mer 17 août	04:38	06:34	13:40	17:33	20:44	22:24	17 Ramadan
jeu 18 août	04:40	06:36	13:39	17:32	20:42	22:22	18 Ramadan
ven 19 août	04:42	06:37	13:39	17:32	20:41	22:21	19 Ramadan
sam 20 août	04:44	06:38	13:39	17:31	20:39	22:19	20 Ramadan
dim 21 août	04:46	06:39	13:39	17:30	20:37	22:17	21 Ramadan
lun 22 août	04:48	06:41	13:38	17:29	20:36	22:16	22 Ramadan
mar 23 août	04:50	06:42	13:38	17:28	20:34	22:14	23 Ramadan
mer 24 août	04:52	06:43	13:38	17:27	20:32	22:12	24 Ramadan
jeu 25 août	04:54	06:45	13:38	17:26	20:30	22:10	25 Ramadan
ven 26 août	04:56	06:46	13:37	17:25	20:28	22:08	26 Ramadan
sam 27 août	04:57	06:47	13:37	17:24	20:26	22:06	27 Ramadan
dim 28 août	04:59	06:48	13:37	17:23	20:25	22:05	28 Ramadan
lun 29 août	05:01	06:50	13:36	17:22	20:23	22:03	29 Ramadan
mar 30 août	05:03	06:51	13:36	17:20	20:21	22:01	30 Ramadan
mer 31 août	05:05	06:52	13:36	17:19	20:19	21:59	01 Shawwal

Abstention 10 minutes avant la prière de l'aube (Fajr)

Rupture du jeûne à la prière du soir (Maghreb)

Ramadan: intention et abstinence



- Incombe à tous les croyants jouissants de leurs facultés physiques et mentales.
- Abstention de nourriture, boisson, cigarette, activité sexuelle **et médicaments per os**, de l'aube au coucher du soleil
- Purification physique et spirituelle (éviter tous les actes illicites)
- Sensibiliser à la pauvreté (compassion)
- Apprentissage du contrôle de ses passions et désirs
- C'est le mois de la révélation du Coran (importance des actes durant ce mois)

juillet 2011

Ramadan et Diabète

5

Ramadan Représentations et croyances culturelles



- Le ramadan est aussi un fait culturel, et un lien identitaire
- Tout le monde vit à l'heure du ramadan
- Rituels, habitudes et résolutions pendant le Ramadan
- Ne pas abuser des mets au moment de la rupture du jeûne ni à l'aube.
- Si le ventre devient lourd, le cœur devient obstrué et assombri (hadits du prophète)

→ « Pression » sociale et spirituelle peut être plus importante que les contre-indications médicales = volonté de jeûner malgré la maladie

juillet 2011

Ramadan et Diabète



Effets sur la santé du jeûne



- Manque de données probantes...
 - Exacerbation des céphalées et apparition « céphalées du jeûne »
(Abu-Salameh et al. *J Headache Pain* 2010. Torrelli et al. *Headache*. 2009.)
 - Pas de péjoration chez transplantés rein avec fonction rénale N
(Ghalib et al. *Transplantation*. 2008.)
 - Pas d'effet sur le contrôle de: asthme, cardiopathie ischémique, insuffisance cardiaque
 - Données ≠: Poids? Profil lipidique? Hémorragie digestive haute?
- Risques chez patient diabétique (type 1 et 2): (EPIDIAR)
 - 43% DM1 et 79% DM2 pratiquent le Ramadan
 - ↑ Hypoglycémie (diurnes)
 - ↑ Hyperglycémie (no+/- acidocétose)
 - ↑ Déshydratation (malaise, syncope, et thrombose)

(Salti, Bénard, Detournay et al. *Diabetes Care* 2004)

Ramadan et médicaments



- **Médicaments per os = rupture du jeûne**
- Peuvent être admis:
 - Gouttes (yeux/oreilles/nez)
 - Inhalateurs
 - Voie cutanée (sauf nicotine)
 - Ovules & suppositoires
 - O2
 - Injections (scut, IM, IV—sauf nutrition)
 - Prises de sang, glycémie.
- 58-64% patients modifient leur traitement spontanément (arrêt, changement horaire, une seule prise)

(Aadil, Houti, Moussamih. *BMJ*. 2004)

Ramadan: exemptions



- Exemptions communément admises:
 - Enfants pré-pubères
 - Personnes avec déficience mentale
 - **Personnes souffrant d'une maladie chronique ou prenant un traitement régulier**
 - Personnes âgées et affaiblies
 - Femmes enceintes ou allaitant
 - Personne souffrant d'une grave maladie aiguë
 - Femmes pendant les règles ou 40 jours postpartum
 - Personnes effectuant un voyage fatigant
- Alternatives au jeûne:
 - Reporter le jeûne
 - Nourrir un pauvre/faire un don

(Durieux & Loutan. *Médecine et Hygiène* 1999)

Diabète et Ramadan: stratification du risque



Risque faible	Diabète bien contrôlé sous régime seul ou ADO en monothérapie (sauf sulfonyles)	Jeûne possible avec modif d'horaire
Risque modéré	Diabète bien contrôlé sous <i>insuline</i> , sulfonyles, combinaison d'ADO ou insuline + ADO	Modification du traitement nécessaire
Risque élevé	ATCD hypoglycémie asymptom. Mauvais contrôle glycémique Décompensation grave < 3 mois Maladie aiguë ou grossesse Activité physique intense Diabète + comorbidités Diabète chez sujet âgé	Abstention du jeûne recommandée

(Al-Arouj et al. *Diabetes Care* 2005)

DM et recommandations nutritionnelles... rappel théorique

- Répartition des HDC
 - 2-3 repas contenant des HDC (matin, milieu de journée, soir selon rythme de vie/travail)
 - + collations selon TTT (de préférence fruits ou laitages)
- Choix
 - Limiter les sucres ajoutés/simples
 - Préférer les sucres naturels/complexes
 - Alimentation équ., pauvre en graisses et riche en fibres
- Portions des aliments source d'HDC
 - 1 seul farineux par repas (pour limiter les apports)
 - en quantité régulière et reproductible d'un jour à l'autre (1/4-1 assiette, x tasse ou bol, etc.)

juillet 2011

Ramadan et Diabète

13

Rythmes alimentaires lors du Ramadan... en pratique

Dans le monde maghrébin

- Iftar = rupture jeûne
 - => **dattes + lait**
 - + **pain ou crêpes**, beurre, **miel**
 - + **pâtisseries**
 - + soupe
 - + **brick** à la viande
- Prière et visites
 - = **pâtisseries et boissons sucrées**
- Repas (3h après)
 - = crudités
 - + **repas solide**, **pain**
 - + **fruits**
 - + **thé sucré et sodas**
- Av levé du soleil
 - = **Pain ou crêpes** + beurre, **miel**
 - Ou semoule sucrée
 - Ou restes de repas
 - + **café ou thé sucré**

65%
AET

juillet 2011

Dans le monde oriental

- Iftar = rupture jeûne
 - => **dattes + lait**
 - + **repas solide**
 - + **pâtisseries**
- Prière et visites
 - = **pâtisseries, fruits et boissons sucrées**
- Av levé du soleil
 - = Repas solide
 - Ou **riz, yaourt, miel de dattes**
 - + **café ou thé sucré** ou petit **lait** salé

Ramadan et Diabète

14

Adaptation nutritionnelle

- Horaires des repas (répartition)
 - Assurer répartition HDC en 3 prises
 - Importance du repas avant l'aube !
- Choix des aliments
 - Limiter sucres simples et graisses saturées (pâtisseries et boissons)
 - Assurer apport en fibres (fruits)
- Portions
 - Adapter surtout le repas de rupture du jeûne
 - Négocier la mesure des portions !!!

juillet 2011

Ramadan et Diabète

15

Suivi des diabétiques

- Effectuer le jeûne sous **suivi médical** (avant et pendant)
- **Contrôles glycémiques fréquents** avant et après les repas, durant la journée
- Avoir du sucre sur soi à tout moment et **rompre le jeûne en cas d'hypoglycémie**
- Dans les situations **à risque** (températures extrêmes, risque de déshydratation, durée de jeûne important, risque d'hypo important, etc.) → **Obligation de ne pas le faire!**
- Limiter l'activité physique (légère à modérée)

(Sheikh & Wallia. *BMJ* 2008)

Adaptation activité physique



- Recommandations usuelles :
Maintenir activité physique régulière d'intensité basse à modérée
- Pas d'efforts intenses diurnes car risque d'hypo (surtout type 1)
- NB: Se rendre à la mosquée (parfois à pieds) et effectuer les prières peuvent être considérées comme des activités physiques !

Management: généralités



- Poser la question (à l'avance)
- Explorer les préférences du patient (jeûne, médicaments, auto-contrôles, injections, ...)
- Informer clairement des risques liés au fait de jeûner compte-tenu de sa maladie
- Accompagner le patient dans son jeûne, même s'il le fait contre avis médical
- Collaboration possible avec les autorités religieuses

Médicaments: généralités



- Prévoir rendez-vous environ un mois avant le début du jeûne
- Favoriser une prise quotidienne unique, les formes retard ou les longues $\frac{1}{2}$ vie
- Attention aux médicaments avec une marge thérapeutique étroite!
- 2011+: CAVE diurétiques, antihypertenseurs & médicaments à élimination rénale (déshydratation)
- Bonus: occasion de parler du sevrage du tabac!

Cas du traitement du diabète durant le Ramadan



Médicament	Modification proposée
Metformine	Au repas (inversion horaire)
Glinides Glitazones Acarbose Incrétines	Aux repas, sans changement Diminution de la dose?
Sulfonylurées	Au repas du soir Diminution de la dose?
Insuline	Idéalement pas de jeûne! Insuline lente (glargine) le soir (-20% dose) Insuline rapide aux repas (Insuline intermédiaire (NPH) 1 dose le soir & $\frac{1}{2}$ dose 12h après -maximum 0.4mg/kg)

Adaptation TTT DM



- **Si ADO non-insulinosécrétagogue (Biguanides ou Glitazones)**
 - Peu de risque d'hypoglycémies
 - Adaptation horaire (couché/levé soleil)
 - 2 doses: 2/3 à la rupture du jeûne et 1/3 au dernier repas du matin (ADA 05)

Adaptation TTT DM



- **Si ADO type Sulfonylurées ou Glinides**
 - Risque élevé d'hypo (+ si sulfonyl)
=> TTT non-adapté au jeûne
 - Proposition selon littérature:
 - 2 doses : au couché et levé du soleil
 - 75% de la dose habituelle diminue risque hypo
=> diminuer dose matin
 - Importance des contrôles glycémiques même durant journée

Adaptation TTT DM



- **Si Incrétine**
 - Peu de risque d'hypoglycémies → pas besoin d'ajuster
 - Si combiné avec sulfonyl → ! Hypo
 - Peu d'études actu.
 - Importance des contrôles glycémiques réguliers

Adaptation TTT DM



- **Si Insuline**
 - Jeûne contre-indiqué même si DM contrôlé !
Si vraiment... adaptation de TTT c/ DM 1 et 2
NB: Jeûne possible pour patients avec pompe à Insuline si suivi et conseils adéquats. (Mahmoud 10)
 - Obj : maintenir taux adéquat d'insuline basale
 - Combiner insuline (semi-)lente + rapide
 - Inversion et adaptation des doses (-20% au couché du soleil)
 - Adaptation individuelle !
 - Importance des contrôles glycémiques même durant journée

Diabète et Ramadan: synthèse de la prise en charge



- Débuter la prise en charge 1-2 mois avant pour :
 - S'assurer que le Ramadan sera pratiqué en sécurité
 - Mettre en place un programme de prise en charge
- Prévoir de renforcer les enseignements:
 - Nutritionnels: évaluer le rythme et les prises alimentaires durant le Ramadan
 - Maintien des contrôles glycémiques (++diurnes)
 - Attitude en fonction de la glycémie (réaction en cas d'hypo- ou hyper-glycémie)
 - Information sur effet glycémique de l'activité physique
- Adapter le TTT
- Revoir le patient après 1 à 2 semaines afin d'évaluer la sécurité du jeûne et réadapter le traitement

juillet 2011

Ramadan et Diabète

25

Take home message



- Explorer les préférences du patient
- Maintenir le traitement en l'adaptant
- Assurer la sécurité du jeûne par un suivi médical du patient
- Diabète: importance de la prise en charge multidisciplinaire

juillet 2011

Ramadan et Diabète

26

Merci de votre attention...

Des questions ???

Melissa.Dominice@hcuge.ch Tél: 29 584 ou 33317

Valerie.Miserez@hcuge.ch Tél: 29 415

[Chakiba eljaouhari@infomaniak.ch](mailto:Chakiba_eljaouhari@infomaniak.ch) Tél: 078 718 77 47



Références



- Karamat et al. Review of diabetes management and guidelines during Ramadan, *J R Soc Med* 2010; 103: 139-147.
- Hui et al. Management of people with diabetes wanting to fast during Ramadan, *BMJ* 2010; 340: 1407-1411
- Bravis et al. Ramadan Education and Awareness in Diabetes (READ) programme for muslims with type 2 diabetes who fast during Ramadan. *Diabetic Medicine* 2010; 27: 327-331
- Benaji et al., Diabetes and Ramadan: Review of literature, *Diab Res and Clin Pract* 73 (2006)
- Monira Al-Arouj et al., Recommendations for management of diabetes during Ramadan, *Diab Care* 28 (ADA 2005)
- Chowdhury et al., An educational class on diabetes self-management during Ramadan, *Pract Diab Int* 20 (2003)
- <http://www.leicestershirediabetes.org.uk> (Adaptation TTT)
- http://www.novodiet.com/ma_coutu.htm (Culture alim, DB et Ramadan)

juillet 2011

Ramadan et Diabète

28