

## Spécial Ramadan

رمضان

### Les incontournables du ramadan :

<b>La Harira</b>	Correspond à <b>une part de féculents</b> et apporte en moyenne <b>20 à 30 g de glucides</b>
<b>Les dattes</b>	<b>2 dattes</b> correspondent à l'équivalent d'un <b>fruit frais</b>
<b>Les féculents</b>	Varié les féculents. L'orge ou le boulgour, ont <b>des index glycémiques plus bas que le riz ou les pâtes.</b>
<b>Les fruits oléagineux (cacahuètes, pistaches, amandes)</b>	Ne sont <b>pas à consommer tous les jours</b> , ils sont riches en graisse et trop souvent grignotés pendant le ramadan
<b>Les viennoiseries (croissant, pain au chocolat...)</b>	Très riches en sucre et en graisse. Ils peuvent, en extra, remplacer un morceau de pain beurré. Par exemple, <b>un croissant peut remplacer 50g de pain beurré.</b>
<b>Les boissons</b>	Seule <b>l'eau est indispensable</b> . Vous pouvez aussi vous hydrater avec de la soupe, du thé, du café, de la tisane. <b>Eviter les sodas à cause du sucre et des bulles qui causent des problèmes digestifs.</b>
<b>Les pâtisseries orientales</b>	1 makroud = 4 morceaux de sucre 1 chebakia = 4 morceaux de sucre 1 zlabia = 17 morceaux de sucre
<b>Les bricks</b>	Pour alléger leur préparation, vous pouvez <b>les faire cuire au four</b> au lieu de les frire.

**Afin que le jeûne soit fait en toute sécurité, il est primordial de consulter son médecin 6 à 8 semaines avant et de revoir :**

- **L'état de santé général.**
- **Les précautions à prendre** (en cas d'hyperglycémie et d'hypoglycémie).
- **L'adaptation médicamenteuse.**
- **La surveillance régulière de la glycémie.**
- **Les risques du jeûne.** Connaître les situations imposant une rupture ponctuelle ou durable du jeûne.

**Attention ! Vous devez impérativement interrompre le jeûne si <sup>1</sup> :**

- Votre glycémie est < 70 mg/dL à n'importe quel moment de la journée.
- Votre glycémie augmente de façon excessive, au-delà de 300 mg/dL.
- Vous ressentez des symptômes d'hypoglycémie ou en cas de maladie aiguë.

<sup>1</sup> Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines, International Diabetes Federation (IDF), in collaboration with the Diabetes and Ramadan (DAR) International Alliance - April 2016 - Coran - Verset II - 184, 185,186.

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabetee/alimentation/ramadan>  
<http://www.sfdiabet.org/mediatheque/kiosque/articles-qdm/diabetee-et-ramadan-la-federation-internationale-du-diabetee-propose>  
<http://www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/pratique/situations-particulieres/ramadan-et-diabete>



### Rappels pour bien utiliser votre lecteur de glycémie

Le lecteur de glycémie Contour® next One fonctionne exclusivement avec les bandelettes réactives Contour® next

Le lecteur de Glycémie Contour® next One dispose de 3 marqueurs de repas :



Si fonction SmartLIGHT (indicateur lumineux) est activée, le port d'insertion de la bandelette réactive s'éclaire en fonction du résultat :



Avec la fonction de prélèvement Second® Chance vous avez 60 secondes pour réappliquer plus de sang sur la même bandelette réactive si la quantité de sang déposée est insuffisante.

Lecteur Contour® next One et l'application Contour Diabetes vous permet de :

- Ajouter des notes après un test pour en expliquer le résultat
- Configurer des rappels de tests
- Visualiser vos glycémies sous forme de graphique
- Partager des comptes rendus

Avant de réaliser un test de glycémie, lire le manuel d'utilisation Contour® next One

Service clientèle :  
Appel gratuit depuis un poste fixe  
de lundi au vendredi de 8h00 à 20h00  
[www.ascensiadibetescare.fr](http://www.ascensiadibetescare.fr)

espace diabète  
0 800 34 22 38 Service & appel gratuits

