

Mes journées pendant le Ramadan



Avant le ramadan → J'en parle à mon médecin



Je fais 2 ou 3 repas
(le Shour, le Ftour et le Hicha si besoin)
J'équilibre mes repas
en apportant des aliments essentiels

(Viande, poisson ou œufs, Légumes et Fruits, Féculents, Produits laitiers, Eau ++)

Au moins 5 par jour

1 à 2 fois par jour

De l'eau à volonté

3 par jour

A chaque repas selon l'appétit

Je romps le jeûne si :

Je suis en **hypoglycémie** (<0.70g/l)
Je suis en **hyperglycémie** (>3g/l)
Je suis **malade** :
(fièvre, bronchite, diarrhée...)

Je ne me sens pas bien
(malaise, fatigue, maux de tête, étourdissements...)

Et pendant le ramadan

Grignotages, Produits Sucrés et Matières Grasses

Déshydratation

Limiter la consommation

Je surveille :

Ma glycémie
Mes sensations

Je bouge au moment les plus adaptés :

Quand je ne jeûne pas
Et au mieux 2h après la rupture du jeûne

Je prends mon traitement

En l'organisant avant avec mon médecin

