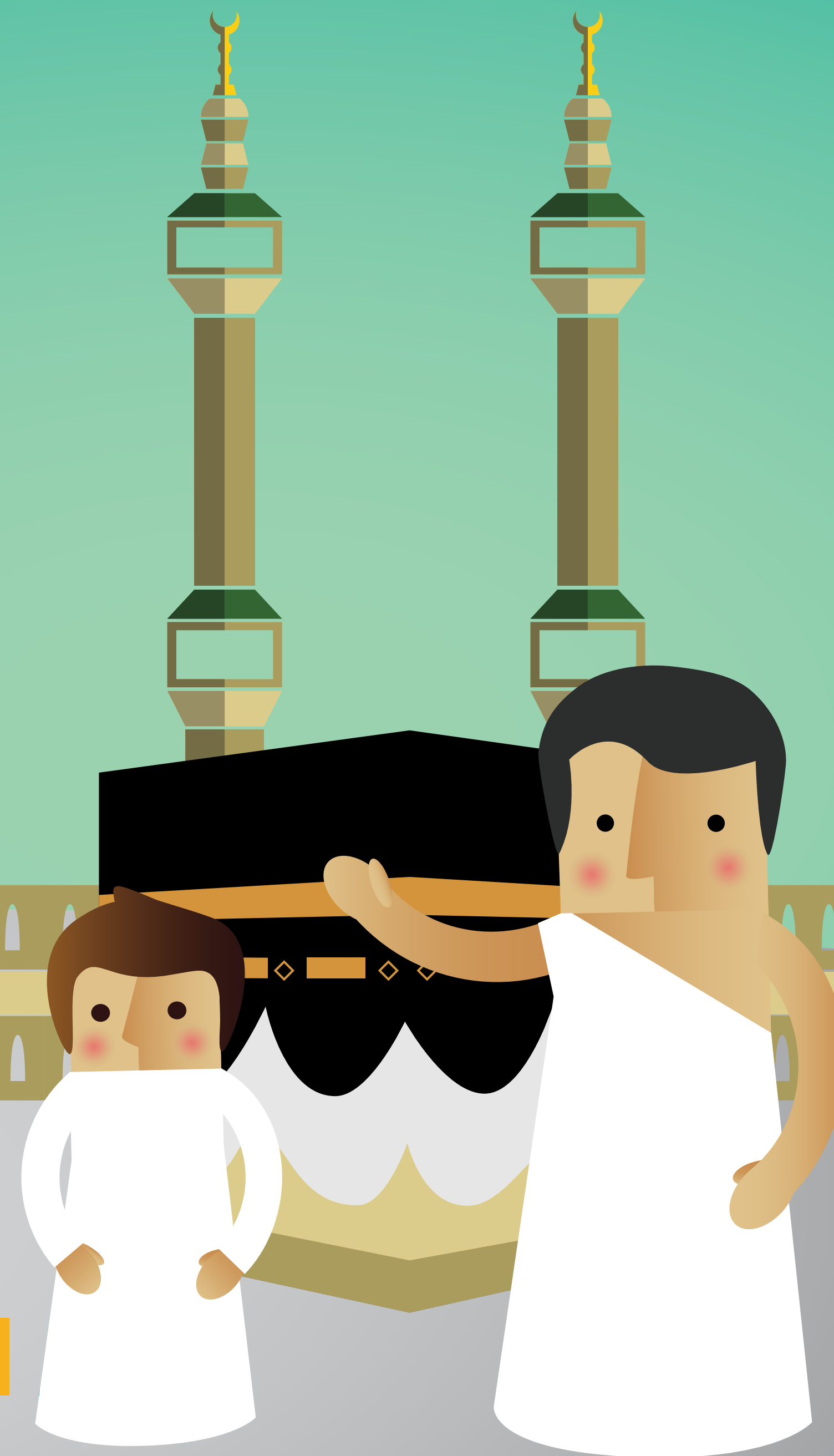
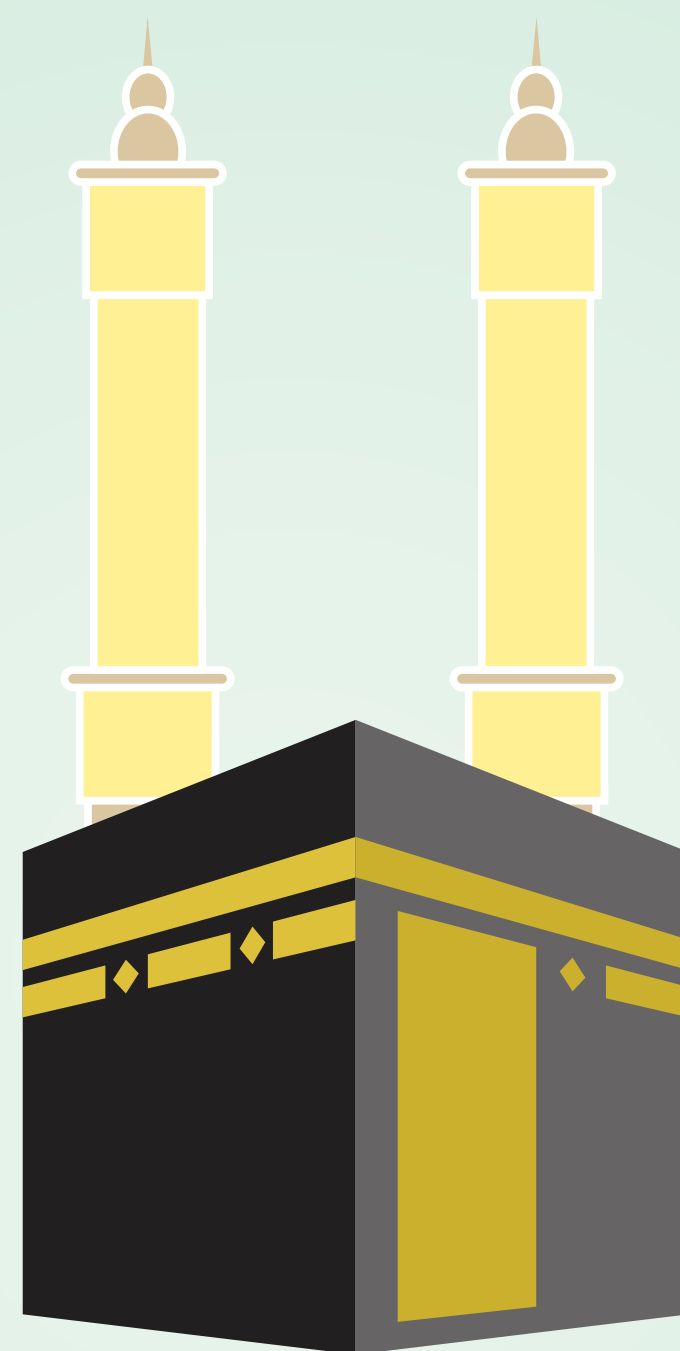


Le Diabète pendant le Hajj et l'Umra

Votre guide pour accomplir le Hajj et l'Umra en toute sécurité

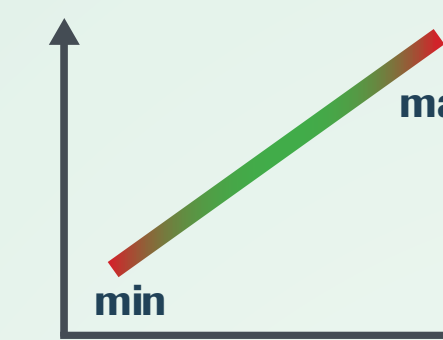


Des conseils essentiels de Roche Diabetes Care pour les personnes atteintes de diabète



Le Hajj et l'Umra sont des événements religieux importants pour les musulmans. Chaque année, des millions de musulmans se rendent à la Mecque pour accomplir le pèlerinage du Hajj et de l'Umra. Votre diabète ne doit pas vous empêcher d'accomplir le Hajj et l'Umra. Cependant, vous devez vous préparer et vous organiser à l'avance pour assurer que votre Hajj ou Umra se passe aussi paisiblement que possible.

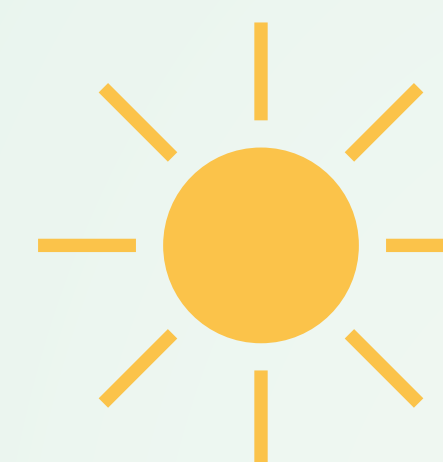
1. Une glycémie basse ou élevée à cause des efforts physiques supplémentaires.



2. La déshydratation due aux températures élevées et à un apport insuffisant en eau.



3. Les coups de chaleur et insulations.



4. Les risques élevés d'infection comme les infections thoraciques, les diarrhées et plus récemment le Syndrome Respiratoire du Moyen-Orient (MERS)



5. Les infections et ulcères aux pieds à cause des longues marches.



6. Les problèmes cardiaques dus à un effort physique accru.



Comment se préparer pour un Hajj et une Umra en toute sécurité?

- Visitez votre professionnel de santé pour obtenir une consultation avant le voyage et discutez des points suivants:
 - Comment maintenir une glycémie normale.
 - Comment éviter et gérer les complications.
 - Combien de médicaments et fournitures liés au diabète garder avec vous.
 - Votre régime alimentaire pendant le voyage.
 - Ce qu'il faut apporter avec vous pour les urgences liées au diabète.
 - Votre programme de « jour de maladie ».
- Informez de votre état de santé l'organisateur de votre voyage de Hajj ou d'Umra.
- Assurez-vous d'être à jour de vos vaccins contre la grippe et le méningocoque deux semaines avant votre voyage.
- Essayez d'améliorer votre forme physique avant d'entamer votre Hajj ou Umra car certains rituels requièrent de longues marches et des efforts physiques.

Quelles fournitures apporter lors d'un voyage de Hajj ou d'Umra?

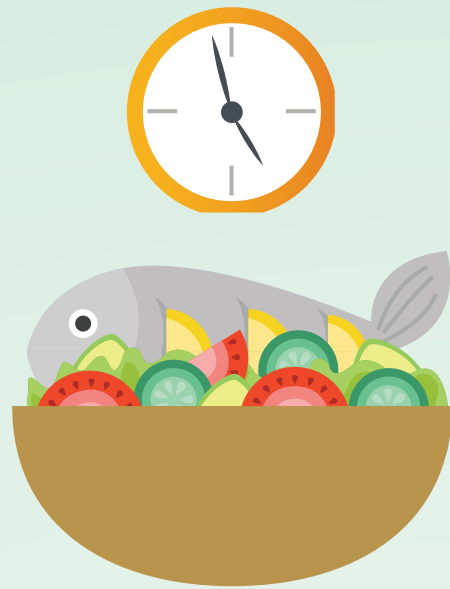
- La bonne quantité de médicaments conformément aux conseils de votre médecin. Assurez-vous qu'ils ne soient pas périmés et placez-les dans des récipients séparés et bien étiquetés.
- Un bloc réfrigérant pour stocker votre insuline.
- Un glucomètre avec un approvisionnement suffisant en bandelettes et en lancettes.
- Des jauges de cétones.
- Une carte d'identité de diabète ou une lettre sur votre condition diabétique et votre traitement.
- Des sources de sucre : des comprimés de glucose ou du jus sucré à utiliser en cas de glycémie basse.
- Une trousse d'injection de glucagon.
- Des chaussures de sécurité et confortables.
- Une ombrelle, une casquette et des lunettes de soleil.

Avec des soins appropriés et une bonne préparation, les personnes atteintes de diabète peuvent voyager et profiter des rituels du Hajj et de l'Umra.

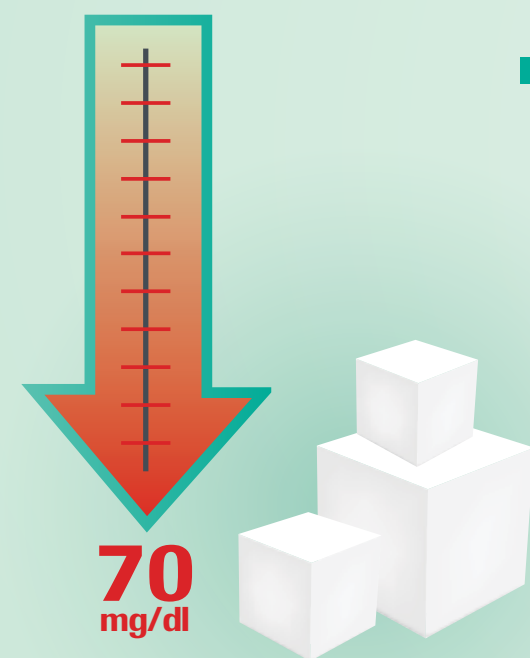


Pendant le Hajj et l'Umra

- **Soyez judicieux en ce qui concerne vos choix alimentaires pour garder votre glycémie sous contrôle:** Mangez des aliments grillés ou bouillis et évitez les fritures. Recherchez des aliments riches en fibres comme les légumes et les céréales complètes. Prenez vos repas à des heures régulières.



- **Vérifiez votre glycémie** avant et après chaque rituel.



- **Soyez conscient des signes d'hypoglycémie:** Prenez soin d'avoir à tout moment accès à des sucres simples en cas d'épisodes d'hypoglycémie. Cela se produit quand la glycémie descend au-dessous de 70 mg/dL (3,9 mmol/L) et vous ressentez des symptômes d'étourdissement, de transpiration et des palpitations.

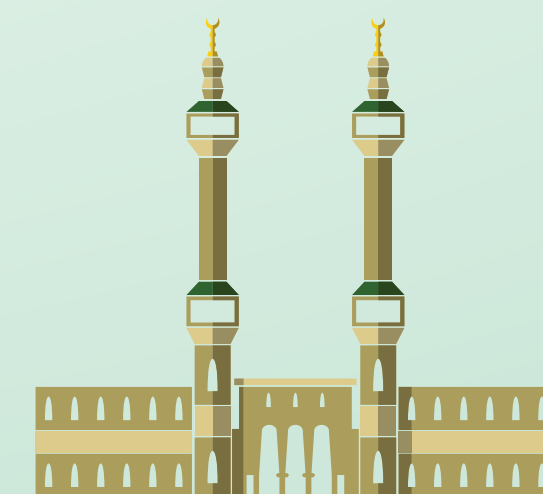


- **Ne surmenez pas votre corps** lorsque vous effectuez les rituels et prenez soin de les accomplir quand il fait frais, la nuit par exemple.

- Si la moindre maladie se produit, le contrôle de diabète nécessitera une surveillance attentive et les règles de **jours de maladie** devront s'appliquer, en particulier si vous prenez de l'insuline.



- **Évitez la chaleur et la déshydratation:** Buvez beaucoup d'eau pendant la journée et utilisez une ombrelle ou une casquette pour vous abriter du soleil.



Les règles de jour de maladie

- Prenez votre insuline et vos médicaments de diabète comme convenu avec votre médecin.
- Testez votre glycémie plus fréquemment.
- Buvez beaucoup de liquides :
 - **Si votre glycémie est basse, buvez des liquides à base de sucre comme du jus de fruits, par exemple.**
 - **Si votre glycémie est élevée, buvez des liquides sans sucre comme de l'eau, par exemple.**
- Si avez le diabète de type 1, vérifiez dans votre urine et dans votre sang la présence de cétones.
Consultez votre équipe médicale le plus vite possible.

Les conseils pour éviter les ulcères et infections aux pieds pendant le Hajj et l'Umra:

- Ne marchez jamais pieds nus.
- Portez toujours des chaussures confortables.
- Lavez vos pieds avec du savon et de l'eau et séchez-les correctement.
- Hydratez vos pieds et évitez les zones entre les orteils.
- Coupez vos ongles de pieds tout droit et limez tous les bords aiguisés.
- Examinez vos pieds chaque jour: si vous découvrez des coupures ou des signes étranges, sollicitez immédiatement un avis médical.

Que faire si vous faites de l'hypoglycémie?

Prenez 15 à 20 g de glucose ou de glucides simples comme 12/ tasse de jus de fruit ou un soda non diététique, une cuillère à soupe de sucre, miel ou confiture, des comprimés de glucose ou des friandises.



Vérifiez votre glycémie au bout de 10 à 15 minutes et si elle est toujours en-dessous de 70 mg/dL (3,9 mmol/L), répétez le traitement comme indiqué ci-dessus et consultez une équipe médicale.

En cas d'hypoglycémie sévère (glycémie inférieure à 50 mg/dL (2,8 mmol/L) ou perte de conscience) quelqu'un devra vous injecter du glucagon.



Carte d'identité médicale de Hajj / Umra

Gardez cette carte sur vous à tout moment

Mon nom est _____

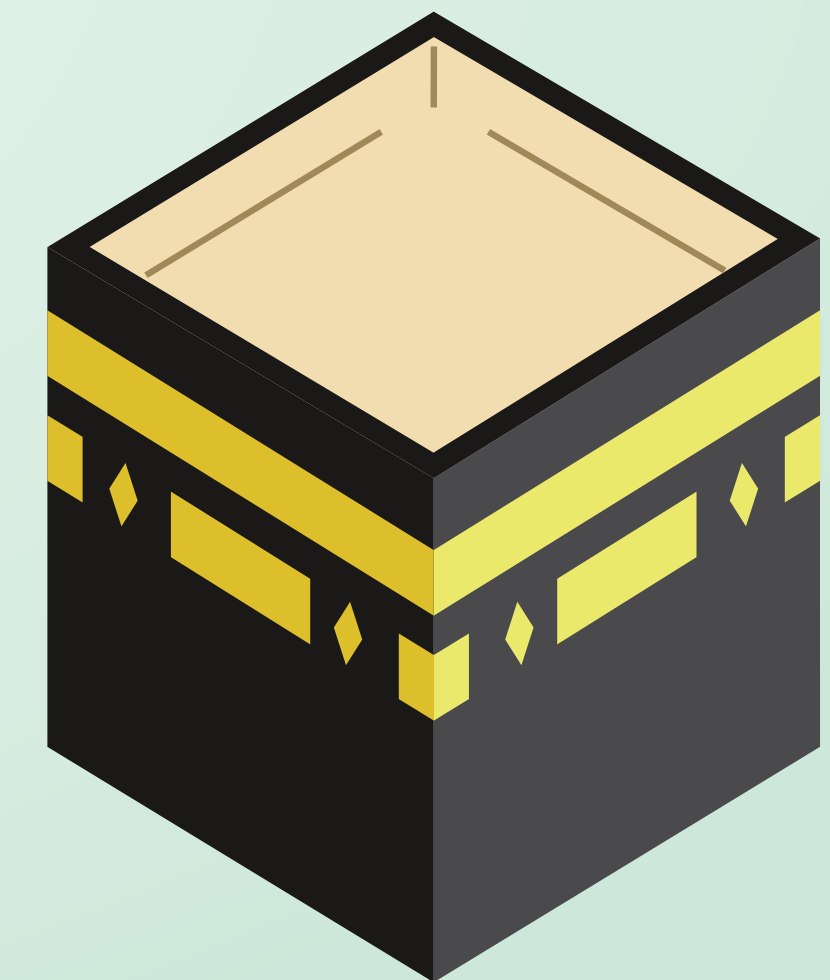
Coordonnées _____

Contact d'urgence _____

Nom du groupe de Hajj / de Umra _____

Si vous me trouvez inconscient ou si mon comportement est inhabituel c'est parce que j'ai du diabète et ma glycémie est peut-être basse. Je suis sous:
(comprimé - insuline - les deux)

Si je peux avaler, veuillez me donner du sucre, du jus de fruit ou des confiseries. Si je suis inconscient, veuillez contacter une équipe médicale le plus rapidement possible.



Références:

Algeffari M. Diabetes and Hajj pilgrims: A Narrative review of literature. Journal of the Pakistan Medical Association. 2019; 69(6).

Pour plus d'informations, veuillez contacter votre professionnel de santé.



© 2021 Roche Diabetes Care Middle East FZCO

Tous droits réservés

Roche Diabetes Care Middle East FZCO

PO Box 263990 – Jebel Ali Free Zone

Dubai, United Arab Emirates

www.rochediabetescareme.com

ACCU-CHEK est une marque de Roche.