

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

Effets du jeûne sur la santé

Le jeûne contribue au maintien d'un bon état de santé, au même titre qu'une alimentation saine et une activité physique.

Les bienfaits du jeûne :

- Repos physiologique complet
- Nettoyage biologique et régénération cellulaire
- Peut contribuer à la perte de poids
- Soulage certaine pathologie (troubles fonctionnels intestinaux....)
- Normalise certain paramètre biologique (lipides...)
- Occasion de se débarrasser de certaines dépendance (tabac, alcool...)
- Rôle de la prévention de certaines (cardio-vasculaires....)
- Maîtrise de soi...

Une condition :

- Ne pas perdre les bénéfices du jeûne, par une surabondance alimentaire lors de la rupture du jeûne (Iftar)

Les inconvénients du jeûne :

Le jeûne peut aggraver :

- Certaines maladies chroniques préexistence, source de complications (diabète, HTA, maladies coronaires, ulcère...)
- Certains états : Personnes âgées, Femmes enceintes

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

أثار الصوم على الصحة

يساهم الصوم في الحفاظ على حالة صحية جيدة و على تغذية سليمة و نشاط بدني

فوائد الصوم:

- راحة فيزيولوجية كاملة
- نظافة بيولوجية و إعادة تجديد الخلايا
- المساهمة في تخفيض الوزن
- التقليل من بعض الإعتلالات كإضطرابات الأمعاء الوظيفية
- تعديل بعض المعالم البيولوجية (الدهون....)
- فرصة للتخلص من بعض الإدمان (التبغ، الكحول....)
- دور في الوقاية من بعض إمراض القلب و الشرايين
- التحكم في النفس

شرط عدم تضييع فوائد الصوم بالإفراط في الأكل عند الإفطار

مساوئ الصوم:

- بعض الأمراض المزمنة الموجودة من قبل و التي تكون سبب في مضاعفات (داء السكري، ارتفاع ضغط الدم الشرياني، الأمراض الناجية، القرحة....)
- بعض الحالات: الأشخاص المسنون، النساء الحوامل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

Jeûne et Personne Agées

L'organisation Mondiale de la santé définit une personne âgée à partir de 65 ans. Elle distingue chez les personnes âgées 3 âge démographique, * les jeunes des âgés * (65-74 ans), * les âgés des âgés * (75-84 ans), * les plus âgés des âgés * (85 ans et plus).

Les personnes âgées voient habituellement leurs demandes corporelles diminuer :

- Moins d'appétit (anorexie)
- Moins de soif (déshydratation)
- Moins de sommeil

Parallèlement leurs dépenses physiques et leurs capacités diminuent aussi.

Habituellement le jeûne est de réalisation aisée chez la personne âgée indemne de maladies chroniques : mais plus la personne âgée avance en âge, plus sa résistance aux efforts diminue, à un certain niveau de faiblesse, elle ne doit plus jeûner, pour sauvegarder ses réserves et sa santé.

Cette année le Ramadhan coïncide à des périodes de fortes chaleurs aussi, la canicule et le jeûne chez la population âgée peuvent :

- Accentuer la déshydratation.
- Aggraver les maladies chroniques.
- Augmenter la fréquence des infections.

Le jeûne est déconseillé chez les personnes âgées :

- Dépendant d'une tierce personne en raison d'un handicap moteur ou mental.
- Atteint d'une ou de plusieurs maladies sous multi prise médicamenteuse
- Dénutri.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

الصوم و الأشخاص المسنون

تعرف منظمة الصحة العالمية الأشخاص المسنين من العمر 65 سنة فما فوق إلى 3 فئات:
* البالغون من العمر * (65 – 74 سنة)، * البالغون من العمر * (75-85 سنة)، * البالغون من العمر * (85 سنة فما فوق).

عادة، يشهد الأشخاص المسنون انخفاضا في طلباتهم الجسدية:

- انخفاض في الشهية (أنور كيسا) .
- قلة العطش (الجفاف).
- قلة النوم.

و ذلك موازاة مع الموجودات البدنية و قدراتهم التي تنخفض أيضا

عادة الصوم سهل للأشخاص المسنين الذين يعانون من الأمراض المزمنة لكن مع الازدياد في العمر تقل مقاومة المجهود عند مستوى ضعف ما يجب على الشخص المسن ألا يصوم حفاظا على مخزنته و صحته

هذه السنة يصادف شهر رمضان فترات حرارة شديدة، من الممكن أن القيظ و الصوم لدى الشخص المسن:

- يزيدان من حدة التجفف .
- يزيدان من خطورة الأمراض المزمنة .
- يزيدان من تكرار الأمراض المعدية .

ينصح بعدم الصوم لدى الأشخاص المسنين الذين :

- يعانون من عاهة حركية أو عقلية.
- المصابين بمرض مزمن (أو أمراض مزمنة) و الذين يتناولون أدوية عديدة.
- الذين يعانون من سوء تغذية .

Jeûne et Diabète

Le jeûne comporte des risques chez les diabétiques :

- Hypoglycémie/corna hypoglycémique (la journée).
- Hyperglycémie/corna hyper osmolaire (le soir).
- Déshydratation et thrombose.

Le jeûne est déconseillé dans les situations suivantes :

- Diabète type 1 (insulinodépendant, touche surtout les enfants et les adolescents).
- Diabète type 2 (touche surtout les adultes).
 - ❖ S' il est traité par insuline
 - ❖ S' il est compliqué
 - ❖ S' il a présenté des épisodes d'hyperglycémie : acidocétose ou corna récent de moins de 3 mois
- Diabète gestationnel : femmes allaitante diabétiques.

Le jeûne autorisé si diabétique de type 2 non compliqué et bien équilibré par les règle hygiéno-diététiques et /ou antidiabétiques oraux : après avis

Conseils : il est conseillé de procéder à l'auto surveillance glycémique par :

Des glycémies capillaires

Matin à jeun : avant et après les repas (Ftour et Shour).

En cas de malaise : il faut interrompre le jeûne si :

- ❖ Glycémie inférieur à 0,70 gr/l
- ❖ Glycémie supérieur à 3 gr/l et acétone dans les urines.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

الصوم و الداء السكري للصوم

مخاطر على المصابين بداء السكري:

- انخفاض نسبة السكري في الدم/ غيبوبة انخفاض نسبة السكر في الدم (نهارا) .
- ارتفاع نسبة السكر في الدم/ غيبوبة ارتفاع .
- جلطة عند التجفف .

الصوم في الحالات التالية:

لا ينصح الصوم في الحالات الآتية:

- داء السكري من النوع 1
- داء السكري من النوع 2
- ❖ معالج بالأنسولين مصحوب بمضاعفات
- ❖ فترة انخفاض نسبة السكر في الدم أو الغيبوبة حديثة اقل من 3 أشهر
- ❖ داء السكري مع الحمل ، الأمهات المرضعات المصابات بداء السكري

يسمح بالصوم بعد استشارة الطبيب للشخص المصاب بداء السكري من النوع 2 غير مصحوبا بمضاعفات متوازنة بواسطة القواعد الصحية الغذائية / أو مضادات داء السكري

نصائح المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم :

نسبة السكر في الشعيرات الدموية :

صباح عند الصوم/قبل الإفطار/بعد الإفطار.

في حالة توعك ، يجب قطع الصوم :

- ❖ إذا كانت نسبة السكر في الدم اقل من 0.70 غرام/لتر.
- ❖ إذا كانت نسبة السكر في الدم أكثر من 3 غرام/لتر و أسيتون في الدم .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

Jeûne et Hypertension Artérielle

Le jeûne comporte des risques pour l'hypertendu :

- Déséquilibre tensionnel.
- Risque de complications graves : accident vasculaire cérébral : Œdème aigu du poumon
- Déshydratation

Le jeûne est contre indiqué en cas de :

- HTA maligne.
- HTA instable.
- HTA traité par deux ou plusieurs médicaments.
- Si complication : coronaires : cérébro-vasculaire : insuffisance rénale.

Le jeûne est autorisé si le patient est stabilisé traité par un seul médicament en une seule prise sans autre maladie associée.

Cependant il doit rompre le jeûne si :

- Pic hypertensif.
- Survenue d'une complication.

Conseils : contrôler la tension artérielle de façon régulière

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

الصوم و ارتفاع ضغط الدم الشرياني للصوم

للصيام مخاطر على الشخص المرتفع الضغط :

- عدم توازن الضغط .
- خطر مضاعفات خطيرة : طارئ شرياني دماغي ، اودوما حاد بالرئتين .
- تجفف .

موانع الصوم:

- ارتفاع ضغط الدم الشرياني الوخيم.
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني الغير المستقر .
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني المعالج بدوائيين أو أكثر .
- مضاعفات ناجية، دماغية و عالية، قصور كلوي .

الصوم مسموح به إذا كان المريض مستقرا معالجا بدواء واحد و جرعة واحدة في اليوم دون مرض مصحوب آخر.

الحالات التي يوقف فيها الصوم:

- حدوث ارتفاع عال جدا في ضغط الدم الشرياني .
- حدوث مضاعفات.

ينصح بمراقبة ضغط الدم بانتظام

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

Jeûne et Maladies Ulcéreuse :

Le jeûne est déconseillé chez un sujet Ulcéreux, il risque :

- Hémorragies digestives (vomit du sang ou selles noirâtres).
- Péritonite par perforation d'ulcère.

Le jeûne n'est pas autorisé chez le patient souffrant d'un ulcère évolutif ou un ulcère qui a moins de 6 mois de cicatrisation.

Le jeûne est autorisé chez le patient qui a un ulcère de plus de 6 mois sous traitement protecteur gastrique.

En cas de crise douloureuse rompre le jeûne immédiatement

Jeûne et Maladies Vasculaires :

Il est déconseillé de jeûner chez tout patient souffrant de :

- Insuffisance cardiaque avec ou sans hypertension artérielle.
- Infarctus du myocarde moins de 3 mois.
- Angor instable.
- Prise médicamenteuse multiple (plus de 2/jour).

Jeûne et Asthme :

- Aucune relation avec le jeûne
- Etat de mal asthmatique : L'arrêt du traitement pendant le jeûne peut aggraver la situation

Jeûne et Epilepsie :

- Crise comitiale à l'arrêt du traitement.
- Possibles complications traumatiques occasionnées par les chutes.

Jeûne et Maladies Rénales :

En général il est déconseillé de jeûner :

- Chez les dialysés.
- Les transplantés : si le traitement est contraignant (2ou3 fois/jour).
- En cas de maladies rénales aiguës, le jeûne est strictement interdit.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

الصوم و الأمراض الأخرى

الصوم و أمراض القرحة

ينصح المصاب بالقرحة بعدم الصوم لأن الصوم قد يسبب:

- نزيف هضمي (قياء دم، براز أسود اللون).
- التهاب الصفاق جراء ثقب القرحة .

لا يسمح بالصوم للشخص الذي يعاني من قرحة في تطور أو قرحة اندملت منذ أقل من 6 أشهر

يسمح بالصوم للشخص الذي اندملت قرحته منذ أكثر من 6 أشهر و هو تحت علاج يحمي معدته، إذا كان حديث أزمة مؤلمة يجب قطع الصوم فوراً

الصوم و أمراض القلب و الأوعية

لا ينصح بالصوم لدى كل شخص :

- يعاني من قصور في القلب مع أو بدون ارتفاع ضغط الدم الشرياني.
- يعاني من إحتشاء القلب حدث منذ أقل من 3 أشهر .
- يعاني من داء "أنقور غير مستقر"
- يتناول أدوية عديدة .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

Jeûne et Prise Médicamenteuse

La prise médicamenteuse st définie comme la prise d'un ou
Plusieurs Médicaments pour rétablir un état de santé adéquat
Ou le sauvegarder

La prise des médicaments n'est pas toujours évidente pour le

Les changements du schéma thérapeutique sans avis médical,
Pendant le Jeûne peuvent avoir des effets négatifs dont des
Risques d'intoxication Médicamenteuse

Les formes LP « libération prolongée » pour certains
médicaments permet d'adapter les prises et la dose au jeûne :
seul le Médecin traitant juge de l'opportunité de cette forme

Il est conseillé aux malades de ne procéder à aucun changement
Thérapeutique sans l'avis de leurs médecins.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

الغرض من تناول دواء أو عدة أدوية استعادة حالة صحية أو الحفاظ عليها

تناول الأدوية ليس من البديهي خلال الشهر المعظم

تغيير كيفية أخذ الدواء بدون استشارة طبية خلال الصوم له آثار سلبية بما فيها التسمم الدوائي

تسمح الأشكال ذات التحرير المطول لبعض الأدوية بتأقلم عدد و جرعات تناول الأدوية مع الصوم

الطبيب المعالج وحده الذي يقرر استعمال هذه الأشكال من الأدوية ذات التحرير المطول

ينصح المرضى بعدم تغيير كيفية العلاج دون استشارة أطبائهم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

Jeûne et Grossesse

La grossesse n'est pas une maladie, c'est un état physiologique

« Normal »

Pour une femme en bonne santé

Le jeûne ne constitue pas de danger, ni pour la mère ni pour le fœtus

Les fœtus s'alimente exclusivement des réserves de sa mère, la femme enceinte doit manger de manière variée, équilibré et saine, pour éviter qu'elle puisse dans ses réserves et arriver à une dénutrition

En cas de risque de santé pour elle ou pour son fœtus, l'avis du

Médecin est Nécessaire

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

الصوم و الحمل

الحمل ليس مرضا، فهو حالة فيزيولوجية طبيعية بالنسبة للمرأة التي في صحة

لا يشكل الصوم خطرا لا على الأم و لا على الجنين

يتغذى الجنين فقط من مخزون أمه، يجب على المرأة الحامل أن تتغذى بصفة متنوعة، متوازنة و صحية لتفادي الأخذ من المخزون و الوصول إلى سوء التغذية

في حالة خطر صحي محتمل عليها أو على جنينها رأي الطبيب موسى به

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

L'allaitement est naturel pour une femme qui vient d'accoucher

Son lait est irremplaçable, vu sa valeur nutritive, pour le nourrisson

Le jeûne est compatible habituellement avec l'allaitement

L'Islam n'est-il pas la religion, de la Fitra (état naturel des choses)

En cas de crainte objective dans certaine situation, risque de Santé pour elle ou pour son nourrisson, elle ne peut pas jeûner.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

الصوم و الرضاعة

الرضاعة طبيعية بالنسبة للمرأة حديثة الولادة

حليب الأم لا بديل له نظرا لقيمته الغذائية للرضيع

لا تتناقض الرضاعة مع الصوم

أليس الإسلام دين فطرة

من الممكن ألا تصوم الأم عند وجود تخوف من خطر صحي موضوعي عليها

أو على رضيعها

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

Jeûne et Canicule

La canicule correspond à plusieurs jours de fortes chaleurs
Inhabituelles pouvant avoir des effets négatifs sur l'état de santé

Cette année le ramadhan coïncide avec des périodes de fortes chaleurs : voire caniculaires et les jours de jeûne sont long (16 heures) : ce qui impose la vigilance : vu le risque de déshydratation qui peut engendrer le déséquilibre des maladies chroniques

L'activité de la journée doit être adaptée à cette situation

L'apport en eau en quantité suffisante est fondamental le soir

« Entre le Ftour et Shour »

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

القيظ هو حرارة عالية غير معتادة خلال أيام عديدة من الممكن أن تكون لها آثار سلبية على
الحالة الصحية

هذه السنة يصادف رمضان مع فترات حرارة عالية أو حتى القيظ و أيام الصوم طويلة قد
تمتد إلى "16 ساعة" : هذا ما يفرض اليقظة نظرا لخطر التجفاف الذي قد يسبب عدم توازن
الأمراض المزمنة

يجب تأقلم نشاط النهار مع هذا الوضع

تناول كمية كافية من الماء " بين الإفطار و السحور"