



رمضان كريم

## Les bienfaits du Ramadan sur la santé

Le prophète ﷺ a dit :

« Jeûnez, vous acquerrez la santé ! » (Rapporté par Ibn Sounny, Abou Naïm et Hassan El-siouti)

Le ramadan est non seulement une occasion pour se rapprocher de Dieu et de mériter son pardon mais également un moyen d'acquérir une bonne santé.

En effet, le jeûne permet à l'organisme de se reposer pour se purifier. Le corps humain est alors nettoyé des vieilles cellules, des graisses, des déchets et des toxines qui les a accumulés durant l'année par son alimentation et son activité.

Les bienfaits du jeûne ont été prouvés par plusieurs études physiologiques:

- Il lutte contre les pathologies métaboliques (excès de cholestérol, triglycérides, diabète gras...),
- Améliore la forme physique et intellectuelle,

Le jeûne permet également de rajeunir la peau, fortifier les dents, renforcer la chevelure, apaise les sens, accroît la concentration, etc.

Le jeûne reste accessible à tout le monde (sauf dans quelques cas pathologiques), car le corps humain dispose des réserves nécessaires pour tenir sans problèmes pendant plusieurs heures:

- Le foie peut fournir de grandes quantités de glycogène, excellent combustible interne.
- Le sang et la lymphe véhiculent de nombreuses substances nutritives,
- La moelle osseuse renferme des substances nutritives.
- Plusieurs kilos de graisse (même chez les personnes minces) sont stockés : l'organisme puise avant tout dans ses réserves de graisses.



## Pour une alimentation saine et équilibrée pendant le Ramadan

Pour certains jeûneurs, le ramadan est un mois de consommation par excellence, les habitudes alimentaires changent complètement, on constate alors :

- Une surconsommation de préparations sucrées et des préparations grasses
- Une sous-consommation des légumes, fruits et fibres alimentaires.

Selon les spécialistes, notre alimentation pendant le mois sacré ne devrait pas différer de notre alimentation habituelle et devrait être aussi simple que possible.

Il faut continuer à prendre ses 3 repas, avec quelques spécificités liées au jeun. Ainsi:



**- Au Ftour (le 1er repas) :** il est recommandé de ne pas retarder le moment de l'iftar car le prophète ﷺ nous dit: « Les gens de biens seront ceux qui ne repousseront pas le moment de l'iftar. » (Hadith rapporté par al-Bokhari,) Et de rompre le jeûne par un aliment sucré (sucre d'assimilation rapide) de préférence les dattes avec de l'eau ou du lait, patienter quelques minutes afin de régulariser la glycémie et de préparer l'estomac à digérer le reste de

l'alimentation : de la soupe, et des boissons chaudes (café, thé, infusions).

Ce repas ne doit pas être surchargé, il doit juste apaiser les sensations de soif et de faim.

**- Le 2ème repas,** pris généralement 2 ou 3 heures après la rupture de jeûne,

Contrairement à ce qui est pratiqué la plupart du temps (couscous, tajines, frites, etc.) Ce repas ne doit pas être lourd, et ce pour deux raisons principales :

La première c'est qu'il ne sert à rien de manger en grandes quantités avant de dormir : tout ce qui est mangé sera stocké et non pas assimilé.

La deuxième, c'est que si le repas est trop consistant, la sensation de faim ne se fera pas sentir au matin et les jeuneurs peuvent sauter le repas du Souhour qui reste fondamental.

Il est préférable de débiter par une salade ou un bouillon



de légumes, et manger ensuite un plat de poisson ou d'une viande blanche et des légumes.

- **Le 3ème repas** qui précède le jeûne est le repas le plus important; d'ailleurs le prophète l'a béni dans son Hadith : « **Faites le Souhour car c'est un repas béni** » (Hadith rapporté par al-Bokhari, Fath, 4/139)

Ainsi ; les jeuneurs ne doivent pas le sauter même si c'est dur pour certains de manger à cette heure ci, ce repas donne à l'organisme l'énergie nécessaire pour éviter toute déshydratation ou de faim pendant la journée du jeûne, il doit contenir des aliments à digestion lente comme le pain, les pâtes, et les féculents, sans négliger le lait et ses dérivés source importante de calcium et de minéraux.

Les spécialistes conseillent vivement les jeûneurs de bien prendre en considération les conseils suivants :

- Boire suffisamment d'eau en dehors des repas 1.5l à 2l/j
- Eviter de boire les liquides trop froids ou trop chauds à la coupure de jeûne, de consommer trop d'épices.
- Consommer à volonté les légumes et les fruits source importante de sels minéraux et fibres alimentaires pour éviter les constipations qui augmentent pendant ce mois.
- Choisir des modes de cuisson sains : au four, à la vapeur, grillade.
- Garder des horaires constants de sommeil avec une durée qui permet la récupération (7 à 9 heures selon les individus).

### Précaution à prendre en cas de maladie

S'il ne semble pas perturber un organisme sain, le jeûne induit une déshydratation et une aggravation de certaines pathologies comme : L'ulcère digestif, le diabète, les pathologies rénales, hépatiques et cardio-vasculaires.

Cependant, les patients qui suivent régulièrement les traitements sans d'autres complications de la maladie et sans contre indication du médecin peuvent jeûner.

Mais les cas où la maladie est compliquée, soit avec une insuffisance rénale ou cardiaque, les spécialistes déconseillent aux patients de jeûner même s'ils se sentent bien avec les traitements.

En conclusion : pour tout malade qui désire jeûner, une consultation avant, pendant et après le ramadan s'avère indispensable. Le ramadan peut avoir des conséquences médicales importantes chez certains malades.

## Le Ramadan et la chaleur

Cette année le mois sacré coïncide avec l'été et les risques liés à la canicule sont assez présentes, en effet plus le climat est chaud, plus la transpiration est importante, cette perte supplémentaire d'eau n'est pas compensée durant le jeûne, l'organisme s'expose alors à un risque de déshydratation, qui peut provoquer des nausées et des évanouissements.

Il est donc impératif de respecter certaines règles de prévention contre les risques de l'été (consulter notre dossier sur la prévention pendant l'été)

## Ramadan et sport

Souvent, les marocains profitent du mois de ramadan pour essayer d'adopter des habitudes plus saines comme la pratique du sport.

Sachant bien que l'activité sportive n'est pas assez compatible avec le jeûne et lorsqu'on y ajoute un climat de forte chaleur les conséquences peuvent être dangereuses, la chaleur ne fait qu'amplifier la transpiration et la fatigue de l'organisme, les risques de déshydratation et d'évanouissement déjà existants en temps normal, s'amplifient pendant l'été.



Selon les spécialistes, les jeuneurs qui souhaitent pratiquer du sport doivent rester prudents et à l'écoute de leurs corps et modérer l'activité physique surtout avant la rupture du jeûne, il est recommandé de privilégier la marche pendant 30 à 60 min et de s'arrêter rapidement en cas de sensation de malaise.

كل عام والجميع بخير