



An - nasr

vendredi n°040 du 22 Octobre 2004

Lorsque vient le secours d'Allah ainsi que la victoire, célèbre les louanges de ton Seigneur et implore son pardon

Le jeûne du mois de Ramadan constitue une période de changement des habitudes alimentaires de ceux qui le pratiquent. C'est ainsi que leur régime s'en trouve profondément modifié. En effet, ils prennent désormais deux repas par jour au lieu de trois, le déjeuner ayant été supprimé. Ce qui constitue un déficit quant aux apports énergétiques pour l'organisme. Car tous les aliments (glucides, lipides, protéines) que nous consommons sont transformés en sources d'énergie pour l'organisme, en eau et en sels minéraux. Tout ceci concourt au maintien de la constance du milieu intérieur, donc du bon fonctionnement de l'organisme. Avec le jeûne, certaines parties de l'organisme se reposent pendant un moment, d'autres se débarrassent de

substances résiduelles pour se régénérer immédiatement. Cela a pour conséquence de soulager l'homme au terme de l'épreuve du jeûne.

Les progrès scientifiques des temps modernes attestent que le jeûne comporte des avantages certains pour la santé physique de l'homme. Du reste, ce-

la avait déjà été consacré par le prophète depuis le 7^{ème} siècle : « **Jeûnez, vous acquérez la santé** ».

RAMADAN ET SANTE

Il est de nos jours établi que le jeûne est un moyen pour éliminer du corps certaines sécrétions nuisibles et les cellules malades de l'organisme. Cette thèse est d'ailleurs soutenue par le Dr Robert BANO-LET : « **Sans nul doute, le jeûne fait partie des moyens efficaces pour se débarrasser des microbes par son action destructrice des cellules at-**

teintes et qui sont aussitôt renouvelées.»

Le jeûne est très utilisé, recommandé et apprécié dans beaucoup de traitements. C'est le cas pour les inflammations chroniques et aiguës des reins, de certaines maladies du cœur, d'allergies et de maladies dues au stress.

Le Ramadan demeure un mois d'autorégulation et d'entraînement avec l'espoir que les habitudes prises pendant ce mois perdureront. Que ce soit en matière de régime alimentaire ou de droiture dans le comportement, les leçons acquises ne seront salutaires que si elles sont mises en pratique après le Ramadan.

A travers cet article, An-nasr *vendredi* vous donne des conseils en matière d'alimentation et de traitement médicamenteux pour les malades durant le mois de Ramadan.

A- De l'alimentation

Contrairement à une certaine pratique répandue, il n'y a pas lieu de manger plus que d'habitude pendant le Ramadan. Un régime équilibré, même en quantité réduite par rapport à la consommation normale, est suffisant pour garder une personne en bonne santé et en forme pendant ce moment. Manger en surplus des menus plus variés et des mets plus riches en graisse

sont loin d'être la prescription prophétique ou même médicale pendant le Ramadan.

- **Le Souhour** (le repas de l'aube)

Vu les longues heures du jeûne, les aliments à digestion lente (tel que le blé, le pain à la farine de blé...) doivent être consommés pendant le *souhour* pour que l'effet soit prolongé (pendant environ 8 heures) et diminuer ainsi la sensation de faim. Aussi, une consommation excessive de caféine (thé, café, cola) augmente la production d'urine et peut causer la déshydratation ; elle n'est donc pas recommandée au *souhour*.

- **L'Iftar** (le repas de la rupture)

Les dattes recommandées par le prophète (SAW) sont une excellente source de sucre, de carbohydrate, de fibres et de sels minéraux. Elles apportent l'énergie nécessaire et normalisent, rapidement le taux de glucose dans le sang. Trop manger peut causer des troubles digestifs. Ces facteurs rendent ainsi les prières de nuit difficiles et peuvent causer la déshydratation, donc ils ne sont pas recommandés à l'heure de l'Iftar.

Durant le *souhour* et l'*iftar*, certains aliments sont déconseillés. Ils le sont d'ailleurs même en dehors de Ramadan :

* Réduire la consommation de graisse

-la graisse fait grossir et augmente la quantité de cholestérol dans le sang et constitue ainsi un facteur de risque cardiovasculaire important ;

-éviter les fritures, préférer les grillades ;

-consommer plus de poisson et de poulet et moins de viande rouge telle que bœuf, mouton, cabri.. ;

-réduire la consommation du beurre et du fromage ;

-consommer avec modération les gâteaux, biscuits et chocolats.

* Réduire la consommation du sucre

Le sucre contient beaucoup de calories et fait grossir ; il augmente ainsi les facteurs de risques cardiovasculaires. Ainsi, les aliments comme le Bissap, le gingembre, le Zoom Kom, la bouillie et les autres liquides et aliments très sucrés, sont à consommer modérément.

Par contre le jus de citron est un remontant et elle permet donc de récupérer la fatigue de la journée.

* Contrôler la consommation du sel

Trop de sel peut augmenter la tension artérielle, donc utiliser le sel avec modération pour la cuisson.

* Augmenter la consommation de fibres

Les fibres ont des effets bénéfiques sur le cœur et sont aussi un moyen de lutte contre la constipation et les brûlures d'estomac. Ainsi faut-il :

- consommer beaucoup de fruits et légumes ;

- consommer les fruits secs tels les lentilles ;

- utiliser la farine de blé qui contient beaucoup de fibres.

B- Des médicaments

Certaines personnes sous traitement prolongé sont amenées à poursuivre leur traitement tout en observant le jeûne. Pour cela, ils ont besoin d'indications pour éviter des désagréments.

- Avis médical

Demander toujours l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien pour qu'ils vous donne des prescriptions dont la posologie est de deux prises par jour, c'est à dire pendant le *souhour* et l'*iftar*. Ne jamais cesser de prendre vos médicaments car cela peut s'avérer très dangereux.

- Les douleurs gastriques

Le jeûne peut augmenter l'acidité gastrique causant des brûlures d'estomac et des indigestions. Si tel est le cas, la prise d'un anti-acide (Maalox, Phos-

phagel, etc.) est recommandée.

- Pour les patients diabétiques

Le jeûne peut causer des problèmes aux diabétiques. Demandez toujours l'avis du médecin avant de prendre la décision de jeûner. Le diabétique dont la maladie est contrôlée par des mesures alimentaires peut jeûner. Le jeûne pour ces patients peut même être bénéfique (particulièrement pour ceux qui sont obèses).

Le diabétique qui utilise des comprimés doit les prendre pendant l'iftar, et si nécessaire, pendant le souhour selon les médicaments prescrits.

Le diabétique qui utilise les injections d'insuline ne doit pas, en général, jeûner. L'avis des médecins est primordial. Il peut, dans certains cas, choisir un protocole thérapeutique à deux injections par jour c'est à dire au moment du souhour et de l'iftar.

Le taux de sucre dans le sang doit être régulièrement contrôlé en dehors des heures de jeûne, et des ajustements sont faits avec la dose administrée.

-Pour les cardiopathes ou cardiaques et ceux qui souffrent d'hypertension artérielle :

- demander l'avis de votre médecin avant de jeûner ;
- dans certains cas, le médecin peut adopter le traitement qui sera pris en dehors des heures de

jeûne. Par exemple, il peut vous donner des médicaments à longue durée d'action qui peuvent être pris une fois par jour.

- Ramadan est l'occasion idéale pour cesser de fumer !

La cigarette augmente considérablement le risque de cancer des poumons et des maladies cardiaques.

Négliger son corps et sa santé, c'est négliger une très grande faveur d'ALLAH. Tout comme il est primordial de nourrir notre âme et de chercher à guérir nos maux spirituels, il est aussi important d'avoir une alimentation saine et veiller à notre santé physique pour pouvoir adorer et servir notre Créateur et pour profiter pleinement des vertus de Ramadan.

Adama

Source : **Action**

« Jeûnez, vous
acquérez la santé! »

Hadith

LISEZ ET
FAITES LIRE AN-NASR
VENDREDI