

CONSEILS ALIMENTAIRES POUR LE RAMADAN

Le mois de Ramadan est un mois de pénitence et de privations où on ne doit ni boire ni manger du lever au coucher du soleil. C'est un mois béni, très important pour le musulman car c'est le mois durant lequel il doit purifier son corps par le jeûne et son esprit en restant humble et serviable.

Ce n'est pas facile pour tout le monde de rester sans boire et sans manger toute la journée, surtout en période de fortes chaleurs car l'individu doit supporter la faim et la soif. Les capacités physiques sont diminuées donc il faut ménager l'organisme et respecter les conseils suivants :

- **Pour la rupture du jeûne**, il faut d'abord boire un **liquide chaud** : du lait, du thé, du café... Selon la convenance de chacun, prendre de **l'eau plate**, de la boisson légère et modérément sucrée à base de fruits (éviter les sodas). Ceci aide l'organisme à mieux se réhydrater. Ces liquides ne doivent pas être trop sucrés (au plus, deux morceaux pour une tasse). **Manger quelques dattes** (3), comme les autres fruits secs, elles sont riches en énergie, fibres alimentaires et minéraux très bénéfiques à l'organisme.
- **Puis manger un plat plus consistant et complet** qui doit être composé de chacun des aliments suivants :
 - ceux qui apportent de **l'énergie** : riz ou couscous ou pâtes alimentaires ou pomme de terre ou pain.
 - ceux qui apportent des **protéines** : viande ou poisson ou volaille ou œuf ou lentilles ou haricot blanc, ...
 - ceux qui apportent des **vitamines** et des **minéraux** : des légumes frais (concombre, carotte, courge, tomate, poireau, aubergine, haricot vert, persil, oignon, chou, betterave, courgette, persil, poivron, navet, etc...) et des fruits frais (pastèque, mangue, orange, melon, papaye, pamplemousse, pomme, banane, etc...). Ils protègent contre les maladies et facilitent le transit intestinal.

Il faut **varier tous les jours** les aliments que l'on mange, **bien mâcher** et **boire à satiété**.

L'organisme a besoin de beaucoup d'eau : **au minimum un litre et demi de liquide répartis en au moins 6 verres** d'eau ou toute autre boisson entre la rupture du jeûne et l'aube.

A l'aube, prendre un bon plat consistant selon la convenance et les moyens de chacun et boire encore de l'eau.

EVITER DE:

- Surcharger l'estomac en voulant se rattraper au moment de la rupture du Jeûne.
- Boire des liquides trop chauds ou trop froids à la coupure du jeûne.
- Consommer trop d'épices.
- Consommer des aliments frits
- Consommer des aliments trop gras, trop sucrés, trop salés
- La cigarette.

Tout ceci est responsable d'irritations de l'estomac entraînant des douleurs, un ballonnement abdominal, les « coups de pompes » ou malaises en fin de matinée.

QUI DOIT EVITER LE JEÛNE ?

- Les femmes enceintes
- Les enfants de moins de 15 ans
- Les malades
- Les personnes âgées

Il faut bien se préparer mentalement quelques jours avant le début du Ramadan. Mais **ça ne sert à rien de s'alimenter en excès** juste avant en pensant que l'on fait des réserves.

Alors, à tous et à toutes, nous vous souhaitons un BON RAMADAN !

Document établi par une équipe de nutritionnistes musulmans.