

Bien gérer son alimentation durant le Ramadan

Qu'est-ce que le Ramadan ?

Le Ramadan correspond à une période sacrée, dans la religion musulmane, pendant laquelle le rythme et les habitudes changent.

Les personnes qui le suivent doivent s'abstenir de manger et de boire du lever au coucher du soleil. C'est aussi une période où l'on prend souvent plus de temps pour cuisiner (plats, bricks, pâtisseries, pains, beignets...).

Cela implique donc un bouleversement de l'alimentation quotidienne.

Quels sont les repas du ramadan ?

Les repas pendant le ramadan sont au nombre de trois et s'appellent différemment selon le moment de la journée où ils sont pris :

- « Al Ftour » à la rupture du jeûne après le coucher du soleil,
- « Al Ichaa » quelques heures après Al Ftour,
- « S'Hour » avant le lever du soleil.

Certaines années, la rupture du jeûne se fait à une heure tardive. De nombreuses personnes ne prennent donc pas de second repas par manque d'appétit.

Comment m'alimenter pendant le ramadan ?

➤ L'idéal est de ne pas grignoter tout au long de la soirée et de prendre trois repas réguliers. Cela signifie un petit déjeuner pris très tôt, un déjeuner (à la rupture du jeûne) et un dîner (dans la nuit).

Si vous avez du mal à maintenir 3 repas essayez d'en faire 2 au minimum (un petit déjeuner et un repas au coucher du soleil).

➤ Pour éviter tout risque de carence, diversifiez votre alimentation en associant les différents groupes alimentaires :

- **féculents** : pâtes, riz, lentilles, pois chiches, orge, pain, pommes de terre, semoule... Ils sont la source d'énergie de votre corps, ils sont essentiels pour éviter d'avoir faim ou d'être fatigué dans la journée.

- **fruits et légumes** : favorisez les produits frais pour leur apport en vitamines. Cuisinez au quotidien des plats contenant des légumes (Chorba, couscous...) et favorisez les fruits en dessert.

- **viande, poisson ou œufs** : favorisez les viandes maigres, tous les poissons et les œufs cuits avec peu de matières grasses

- **produits laitiers** : favorisez ceux à base de lait ½ écrémé ou à environ 3.5% de matières grasses.

- **Un peu de bonne matière grasses** : pour couvrir vos besoins en graisses essentielles et vitales utilisez au quotidien un peu d'huile d'olive pour les cuissons et un peu d'huile de colza ou de noix pour les assaisonnements.

Évitez les fritures pour limiter l'apport en graisses.

➤ Attention à la **consommation excessive de produits sucrés** (pâtisseries, biscuits, viennoiseries, sodas, jus de fruits, bonbons, chocolats...) cela va beaucoup fatiguer votre organisme. Limitez-vous par exemple à une petite douceur en fin de repas au quotidien ou 1 dessert copieux environ 2-3 fois par semaine.

➤ Pour réactiver l'organisme sans l'agresser, il faut essayer de **rompre le jeûne avec une boisson**. Dans l'idéal **un verre de lait** qui va vous hydrater tout en vous apportant des nutriments. Patientez quelques minutes. La sensation de faim va alors baisser et c'est à ce moment précis que vous pourrez passer à table.

➤ La déshydratation est le plus grand risque au moment du ramadan. **Pensez à vous hydrater**, suffisamment et régulièrement, tout au long de la période autorisée avec des boissons non sucrées.

Exemple de répartition journalière :

- **Petit déjeuner** : Pain + beurre + confiture + Un fruit + un yaourt ou un fromage blanc +/- 1 œuf ou une tranche de blanc de dinde
- **Rupture du jeûne** : Un verre de lait + 3 dattes
- **Dîner** : Une assiette de soupe associant légumes et féculents +/- viande + une ou deux bricks au four à base de viande ou poisson + crudités vinaigrette + une portion de fromage + pain + fruit

Les aliments incontournables du ramadan

- **La Soupe (type Chorba)** : Elle est intéressante puisqu'elle apporte des légumes et des céréales +/- de la viande. Attention à ne pas ajouter trop de matière grasse.

- **La Harira** est une soupe composée de féculents (vermicelles, farine et légumes secs : pois chiche, lentilles). Elle contient également de la coriandre et du citron pressé qui sont une source de vitamine C (antifatigue), à ne pas négliger sur cette période.

- **Le lait** : très intéressant pour vous hydrater en apportant également des vitamines et minéraux.

- **Le couscous** : évitez de mettre trop de gras dans sa préparation: dans la semoule et aussi dans le choix des viandes. Le mouton et l'agneau sont des viandes grasses, leur préférer le poulet si ce plat revient régulièrement.

- **Les fruits** : attention aux quantités. 1 pomme = 15g de sucre, soit l'équivalent de 3 morceaux de sucre. Ne pas dépasser 3 portions par jour.

- **Les dattes** : elles constituent une source intéressante de minéraux (magnésium, potassium, calcium) et de fibres. Les choisir fraîches.

Trois dattes correspondent à l'équivalent d'un fruit frais.

Pareil si vous mangez des figues sèches, 3 figues comptent comme une portion de fruit.

- **Le pain** garde toute sa place pendant ce mois de jeûne. Vous pouvez le choisir aux céréales, au seigle ou complet pour limiter les problèmes de constipation.

Il peut être remplacé par de la Harcha (galette de semoule) ou des Baghrir (crêpes aux milles trous), plusieurs fois dans la semaine.

- **Les Msemens** (feuilletés au miel) et les **Sfenj** (beignets) sont eux beaucoup plus riches donc à limiter une ou deux fois par semaine en dessert.

- **Les fruits oléagineux** : les cerneaux de noix, noisettes ou amandes ou encore les graines de lin sont riches en bonnes graisses (oméga 3,6 ou 9). On peut donc en consommer tous les jours une dizaine au moment d'un repas. Attention de ne pas les grignoter. Les cacahuètes et pistaches sont composées de graisses mauvaises à la santé, si elles sont consommées en excès, donc à éviter.

- **Les viennoiseries (croissant, pain au chocolat, pains au lait, brioches...)** sont très riches en sucres et en graisses. Elles peuvent, occasionnellement, remplacer un morceau de pain beurré mais vous risquez d'avoir faim plus rapidement.

- **Les boissons** : seule l'eau est indispensable. Vous pouvez également vous hydrater avec de la soupe, du thé, du café, de la tisane. Essayez de boire ces boissons sans sucres.

Les sodas sont à éviter à cause du sucre et du gaz (qui causent des problèmes digestifs) qu'ils contiennent.

- **Les pâtisseries orientales** sont souvent très grasses et très sucrées.

- 1 makroud = 4 morceaux de sucre

- 1 zlabia = 4 morceaux de sucre

Consommer les donc avec modération.

Si vous n'arrivez pas à vous limiter, il faudra diminuer la consommation d'autres aliments, comme le pain ou la semoule par exemple, mais vous risquez d'être alors beaucoup plus fatigué.

- **Les bricks**, comme d'autres aliments frits, sont à limiter.

Pour alléger leur préparation, vous pouvez les faire cuire au four : les retourner à mi-cuisson pour les faire dorer de l'autre côté (il n'est pas nécessaire de les badigeonner d'huile ou de jaune d'œufs).

Ramadan et pathologies

Si vous souffrez d'une pathologie et que vous souhaitez tout de même faire le Ramadan il est essentiel d'en parler avec votre médecin.

En effet, il faudra prendre des précautions et peut-être même adapter votre traitement durant cette période de jeûne (notamment pour les personnes souffrant de diabète).

Il faut connaître vos limites et ne pas hésiter à rompre le jeûne en cas de besoin (fatigue, malaise...).

L'activité physique durant le ramadan.

Pratiquer un sport sans s'alimenter, sans boire, et surtout en période de chaleur présente un grand risque d'hypoglycémie (plus assez de sucres dans le sang) et de déshydratation.

Si vous souhaitez poursuivre votre activité physique il faut donc être très prudent surtout la première semaine du Ramadan (le temps que votre corps s'habitue à ce changement de rythme).

Pour vous préserver, essayez de ne pas faire d'activités nécessitant une forte dépense d'énergie type jogging ou squash. Privilégiez les activités douces (marche, activités dans l'eau) aux moments les plus frais : matin ou fin de journée.

En cas d'activités plus intenses, essayez de les pratiquer juste avant la rupture du jeûne afin de pouvoir manger tout de suite après.

Enfin n'oubliez pas que le but de cette période est aussi de se reposer.

Document créé en juin 2017.

Sources : - <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/ramadan>- Conférence Proxydiab