

LE JEÛNE DU MOIS DE RAMADAN

Avec le mois de Ramadan vient le jeûne pour ceux qui sont en capacité de le faire sans risquer leur vie, c'est important de le rappeler. Celui qui risquerait sa santé, en jeunant, est exempté, il n'aura qu'à nourrir un nécessaire, s'il a les moyens, pour chaque jour manqué, cependant, celui qui a l'espoir de se rétablir, rattrapera ses jours de jeûne, dès qu'il ira mieux et avant le prochain mois de Ramadan inchaa Allah.

Mon organisation :

1. Une heure avant la rupture du jeûne, je pratique une **activité physique adaptée (marche, yoga, pilate, vélo, ...)**, pendant 30 minutes.
2. **Al Iftar (rupture du jeûne) :**
 - Je bois **un verre d'eau tiède**, tranquillement, pour me réhydrater, nettoyer mon organisme et préparer la digestion (*Pourquoi je préfère l'eau aux dattes, car nous jeunons environ 15 heures et rompre ce jeûne par un fruit sec (donc très sucré), aura pour conséquence une augmentation rapide de la glycémie et inévitablement une grande fatigue, pas longtemps après. D'ailleurs la saison des dattes se déroulent d'octobre à janvier, période pendant laquelle les jours sont plus courts, on peut donc en plein mois de décembre, rompre son jeûne, à 16h30 avec quelques dattes.*)
 - Je vais **prier Maghreb**.
 - En entrée, j'alterne les **soupes et les salades**, pour me réhydrater (voir annexe 1).
 - Je mange **un plat composé de : une protéine (peu de viandes) et des légumes** (et un féculent si je crains de perdre du poids).
 - Je peux finir le repas par **une compote ou une banane ou un ananas ou une datte (bien que ce ne soit plus la saison)** (seuls fruits autorisés en fin de repas).
 - Je finis le repas par une **infusion BIO** (pas d'eau froide pendant le repas, ni de thé).
 - Je bois des **infusions** durant les 2h qui suivent, pensez à garder un verre à côté de votre tapis de prière et de boire entre chaque salat.
 - Après 23h, si je ne dors pas encore, je peux boire de **l'eau à température ambiante**, en fractionnant la prise, jusqu'au moment du coucher.
3. **JE DORS**, c'est important !!! Pour votre santé, il est important de ne pas passer toute la nuit éveillée. Il est préférable de dormir au moins de 23h30 à 5h.
4. **Au Souhour (repas qui précède le début du jeûne qui ne doit pas être négligé) :**
 - Je bois de **l'eau à température ambiante**.
 - Je mange **1 ou 2 fruits et 2 noix du Brésil**.
 - J'attends 15 minutes, le temps de préparer un repas ou de prier ...
 - Je mange **un plat : une protéine, des légumes et un féculent**, pour avoir de l'énergie toute la journée.
 - Je finis le repas avec une **infusion BIO** (Pas de thé).
5. Je **prie**.
6. Si je peux, j'essaie de faire une **sieste** dans la journée.

Je vous ai expliqué comment nourrir votre corps, pensez à nourrir votre âme avec la lecture du Coran.

RAMADAN MOUBARAK !

A RETENIR :

Comment éviter la déshydratation ?

Je mange des fruits et légumes crus, je bois de l'eau en dehors des repas et des infusions pendant le repas. **J'évite le café et les sucres raffinés (sodas, gâteaux, ...) !!!**

Comment éviter la constipation ?

Je pratique une activité physique adaptée à mes capacités, de préférence, avant la rupture du jeûne. Je m'hydrate bien, le soir, je mange des fibres, ...

Comment éviter la fatigue et les carences ?

Je respecte mes besoins, j'écoute mon corps, je mange dans le calme en mastiquant bien et si j'ai besoin d'une petite sieste, je me l'accorde.

ANNEXE 1 : Quelques idées

LES ENTRÉES

<u>SALADE N°1*</u> : Pomme Endive Betterave	<u>SALADE N°2*</u> : Carotte râpée Betterave Avocat Graine de nigelle	<u>SALADE N°3*</u> : Chou cru	<u>SALADE N°4*</u> : Pousse d'épinards ou mâche et dès de saumon
<u>SALADE N°5*</u> : Asperge à la vapeur	<u>ENTREE N°6 :</u> Radis et beurre 100% végétal et un peu de sel	<u>SALADE N°7*</u> : Laitue	<u>SALADE N°8*</u> : Artichaut

**Salades assaisonnées à l'huile de colza et au vinaigre de cidre :*

LES SOUPES :

<u>SOUPE N°1 :</u> Potage de légumes de saison	<u>SOUPE N°2 :</u> Chorba	<u>SOUPE N°3 :</u> Harira	<u>SOUPE N°4 :</u> Phô
<u>SOUPE N°5 :</u> Bouillon d'os	<u>SOUPE N°6 :</u> Soupe miso	<u>SOUPE N°7 :</u> Soupe de poissons	<u>SOUPE N°8 :</u> Velouté de champignons

LES PLATS :

Je ne vous donne pas d'idées de plat car chacun à ses habitudes et les plats qu'il affectionne. Pensez à toujours équilibrer votre assiette, il devrait y avoir une majorité de légumes et un quart de protéines et féculent donc si vous commencez par une salade, vous cochez déjà une case si dans votre soupe, vous n'avez pas de légumes (non mixés), il faudra en rajouter dans votre plat.

LES DESSERTS :

Essayez de résister à l'appel du sucre, rappelez vous que vous n'êtes pas censé rattraper la journée en mangeant un maximum le soir.

Notez au fur et à mesure des jours, les plats qui vous donnent envies pour pouvoir les programmer et penser à les équilibrer. Vous pouvez bien évidemment, ne pas suivre ces conseils à la lettre, il est d'ailleurs tout à fait possible de manger une soupe ou une salade au repas du souhour, le tout est de varier votre alimentation pour que vous ne manquiez de rien.

Si vous craignez de perdre beaucoup de poids, pensez à finir les repas par quelques oléagineux, rajouter des olives dans vos assiettes et buvez des smoothies (lait de coco, banane, avocat, miel ou dattes).