



# CONSEILS POUR UN RAMADAN SAIN

NE PAS  
SAUTER  
SUHÛR  
(REPAS  
AVANT  
L'AUBE)

D'après Abou Saïd Al Khoudri  
(qu'Allah l'agrée), le Prophète (que  
la prière d'Allah et Son salut soient  
sur lui) a dit: « Manger le sahour  
est une bénédiction ainsi ne le  
délaissez pas même si l'un d'entre  
vous ne prend qu'une gorgée d'eau  
car certes Allah et ses anges prient  
(\*) sur ceux qui mangent le sahour  
». (Rapporté par Ahmed dans son  
Mousnad n°1186 et authentifié par  
Cheikh Albani dans Sahih Al Jami  
n°3683)



Bien que sauter Suhûr pour avoir un sommeil ininterrompu peut sembler attrayant, vous ne devriez pas. Sauter ce repas prolonge la période de jeûne car votre corps devra compter sur le repas précédent pour vous fournir tous les nutriments et l'énergie jusqu'à l'Iftar. En raison des longues heures de jeûne, vous êtes plus susceptibles de vous sentir déshydratées et fatiguées pendant la journée. En outre, sauter Suhûr encourage également la suralimentation au cours de l'Iftâr, ce qui peut entraîner un gain de poids malsain.





NE PAS TROP  
MANGER  
PENDANT  
L'IFTÂR  
(DÎNER)



Tout comme il n'est pas  
conseillé de sauter Suhûr, trop  
manger quand il est temps de  
rompre le jeûne peut nuire à  
votre corps. L'iftâr devrait être  
un repas équilibré et nutritif et  
non un festin ! La  
suralimentation et la  
consommation excessive  
d'aliments riches en matières  
grasses, en particulier, peuvent  
entraîner une indigestion et un  
gain de poids. Ralentissez et  
appréciez chaque bouchée de  
votre nourriture.





ÉVITER DE  
MANGER DES  
ALIMENTS  
FRITS, SALÉS  
ET RICHES  
EN SUCRE



Il n'est pas rare que les personnes à jeûn se récompensent avec des plats riches, gras, frits et sucrés à l'heure des repas. Bien que ces aliments vous aident à vous sentir bien à court terme, ils peuvent rendre le jeûne le lendemain plus difficile. Mis à part le gain de poids malsain, la consommation d'aliments gras et sucrés provoque également la lenteur et la fatigue.





En outre, vous devriez limiter votre consommation de sel, en particulier pendant le Suhûr car cela augmente la soif. Au lieu de cela, essayez d'incorporer des aliments de tous les principaux groupes alimentaires, y compris les fruits et légumes, le riz et les substituts, les viandes et les substituts. Consommer des aliments riches en fibres pendant le Ramadan est également idéal car ils sont digérés plus lentement que les aliments transformés de sorte que vous vous sentez rassasiées plus longtemps.





BOIRE  
AUTANT  
D'EAU QUE  
POSSIBLE

Boire autant d'eau que possible  
entre l'Iftar et le Suhûr réduit  
le risque de déshydratation  
pendant le jeûne. Faire tous les  
efforts pour boire au moins 8  
verres de liquides tous les jours  
avant l'aube et après le coucher  
du soleil.



Les liquides comprennent les jus, le lait, les boissons et les soupes, mais l'eau est le meilleur choix. Idéalement, vous devriez également réduire les boissons contenant de la caféine comme le café, le thé et les colas car ils ont un effet diurétique et favorisent la perte de liquide. Une alimentation équilibrée est la clé d'un jeûne sain pendant le Ramadan.



# LES ALIMENTS POUR SUHÛR



Suhûr doit être sain pour  
fournir suffisamment d'énergie  
pour durer pendant les longues  
heures de jeûne.

Il devrait inclure les aliments  
suivants :

- Fruits et légumes

Riche en fibres, les fruits et  
légumes sont essentiels pendant  
le jeûne car ils augmentent la  
sensation de plénitude et aident  
à prévenir la constipation. Ils  
contiennent également des  
vitamines, des minéraux et des  
composés phytochimiques  
essentiels pour une bonne santé.





- Riz et substituts

Les aliments riches en fibres et en glucides, comme le riz brun et le pain complet, sont plus longs à digérer, ce qui aide à maintenir les niveaux d'énergie plus longtemps..



## - Viande et substituts

Le poulet sans peau, le poisson et les produits laitiers faibles en gras sont une excellente source de protéines tout en limitant votre consommation de gras. En outre, ils aident à réparer et à renforcer les tissus corporels et à renforcer votre système immunitaire. La consommation de produits laitiers riches en calcium aide également à maintenir des os solides. Ceux qui sont intolérants au lactose peuvent choisir du lait sans lactose ou du lait de soja enrichi en calcium.



# LES ALIMENTS POUR L'IFTAR



L'iftâr est le moment où vous devez reconstituer les niveaux d'énergie afin que tous les efforts soient faits pour consommer des aliments de tous les principaux groupes alimentaires: fruits et légumes, riz et substituts, ainsi que de la viande et des substituts (incluant les produits laitiers).





## - Fruits et légumes

Assurez-vous d'avoir une portion de fruits et une portion de légumes à chacun de vos deux repas. Traditionnellement pendant le Ramadan, les dates sont mangées au début de l'iftâr pour symboliser la rupture du jeûne. En plus d'être une excellente source d'énergie, les dattes sont également riches en potassium - aidant ainsi les muscles et les nerfs à bien fonctionner. Mais ne consommez pas trop car les dattes sont riches en sucre !





## - Riz et substituts

Le pain complet, le riz brun ou les nouilles à grains entiers sont des glucides complexes qui fournissent de l'énergie, des fibres et des minéraux au corps. Par rapport aux aliments sucrés et desserts qui brûlent rapidement, ils fournissent des niveaux d'énergie plus stables et plus durables.

Profitez de ce  
Ramadan pour  
instaurer de bonnes  
habitudes  
alimentaires mes  
soeurs. Au moment  
où le mois de jeûne  
se termine, vous vous  
sentirez en meilleure  
santé !