Comment gérer mon alimentation pendant le Ramadan ?

Pendant le ramadan, vous n’avez le droit à aucun aliment, boisson, médicament ou cigarette, du lever au coucher du soleil. Nous vous proposons des conseils pour une bonne gestion de votre alimentation, ainsi que des recettes traditionnelles adaptées à vos besoins.

Qu’est-ce que le ramadan ?

Le ramadan correspond à une période très importante pour tous les musulmans, car c’est un des cinq piliers de l’islam. Si vous le suivez, pendant un mois, vous devez vous abstenir de manger, de boire et d’avoir des relations sexuelles, du lever au coucher du soleil.
Coran, Sourate II, verset 187
« Mangez et buvez, jusqu’à ce que l’on puisse distinguer à l’aube un fil blanc d’un fil noir. Jeûnez, ensuite, jusqu’à la nuit. »

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. Il faut donc en tenir compte pour votre traitement médicamenteux et vous adapter à chaque ramadan.

Comment m’alimenter pendant le ramadan ?

Le ramadan correspond à une période sacrée, dans la religion musulmane, pendant laquelle le rythme et les habitudes changent. Mais c’est aussi une période où vous pouvez prendre plus de temps pour cuisiner (plats, pâtisseries, pains, beignets…). L’alternance entre abstinence et excès alimentaires nocturnes peut perturber fortement votre glycémie. Votre alimentation est généralement beaucoup plus riche que d'habitude en sucres et en graisses, et pauvre en fibres (peu de fruits et légumes frais), ce qui engendre très souvent une glycémie bien plus élevée.
Vos apports alimentaires augmentent de manière spectaculaire dans un laps de temps court (en moyenne 3 000 Kcalories pour une femme et 5 000 Kcalories pour un homme).
L’idéal est d’éviter de grignoter continuellement 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).
Pensez également à vous hydrater, suffisamment et régulièrement, tout au long de la période autorisée et encore plus si vous faites votre ramadan au Maghreb ou en Afrique.

Les aliments incontournables du ramadan

- **La Harira** est une soupe composée de glucides complexes (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. **Cette soupe correspond à une part de féculents et apporte en moyenne 20 à 30 g de glucides.**
- **Les dattes** sont habituellement consommées au Ftour. Elles constituent une source intéressante de minéraux (magnésium, potassium, calcium) et de fibres. **Deux dattes correspondent à l'équivalent d'un fruit frais.**
- Variez les féculents en mangeant de la semoule, de l'orge, des vermicelles, du boulgour, habituellement moins consommés. **Certains, comme l'orge ou le boulgour, ont des index glycémiques plus bas que le riz ou les pâtes.**
- **Le pain** garde toute sa place pendant ce mois de jeûne. Vous pouvez le choisir complet pour limiter les problèmes de constipation. Il peut être remplacé par de la Harcha ou des Baghrir, plusieurs fois dans la semaine (en tenant compte de l'accompagnement). Les Smens (feuilletés) et les Sfenj (beignets) sont eux beaucoup plus gras.
- **Les fruits oléagineux (cacahuètes, pistaches, amandes etc.)** ne sont pas à consommer tous les jours car ils sont riches en graisse et trop souvent grignotés pendant le ramadan.
- **Les viennoiseries (croissant, pain au chocolat…)** sont très riches en sucres et en graisses. Ils peuvent, en extra, remplacer un morceau de pain beurré. **Par exemple, un croissant peut remplacer 50g de pain beurré.**
- Les boissons : seule l'eau est indispensable. Vous pouvez également vous hydrater avec de la soupe, du thé, du café, de la tisane mais les sodas sont à éviter à cause du sucre et des bulles (qui causent des problèmes digestifs) qu'ils contiennent.
- Les pâtisseries orientales procurent du plaisir aux papilles mais sont de véritables bombes caloriques !
    - 1 makroud = 4 morceaux de sucre
    - 1 zlabia = 17 morceaux de sucre
- **Les bricks**, comme d'autres aliments frits, sont à éviter si vous avez tendance à prendre du poids pendant le ramadan. **Pour alléger leur préparation, vous pouvez les faire cuire au four** : badigeonnez légèrement les bricks d'huile, au pinceau, puis passez-les au four et retournez-les à mi-cuisson pour les faire dorer de l'autre côté.

Quelques conseils pratiques pendant le ramadan

- Le conseil de base est de répartir votre alimentation sur trois repas et non en grignotages tout au long de la nuit.
- Pour équilibrer vos repas, veillez à apporter des aliments de chacun des principaux groupes (féculents, fruits et légumes, viande, poisson ou œufs, produits laitiers).
- Pensez à préparer des plats qui vous permettent de manger un peu plus de légumes.
- Ne négligez pas les glucides complexes (semoule, orge, vermicelles) qui sont trop souvent remplacés par des glucides simples (gâteaux, pâtisseries, sodas…).
- Tentez de consommer avec modération les aliments suivants : les pâtisseries orientales, Msemen, Sfenj, les biscuits, les fruits oléagineux, les viennoiseries...
- Surveillez plus souvent votre glycémie durant cette période.
- Il vous est vivement conseillé de consulter votre médecin avant le ramadan pour faire le point sur l'équilibre de votre diabète, les précautions à prendre (notamment en cas d'hyperglycémie et d'hypoglycémie), et d'adapter vos prises médicamenteuses (en accord avec votre médecin). Le ramadan est une période pendant laquelle votre diabète se déséquilibre fortement, vous devez vraiment être vigilant.
- Il faut connaître vos limites et ne pas hésiter à rompre le jeûne en cas de besoin (fatigue, malaise...), voire consulter un médecin ou les urgences si vous rencontrez des difficultés.

Auteur : Fatima Oulhadj, Diététicienne - Ville de Bagnolet