

# Comment manger sainement pendant le ramadan ?

Ce mois de jeûne est dédié à la purification du corps et de l'esprit. De l'aube au crépuscule, les croyants musulmans ne mangent pas, ne boivent pas. Mais après une journée de jeûne, le repas du soir se transforme souvent en festin et l'on se rue vers des repas plutôt riches et caloriques. «*Le type de jeûne qui se produit pendant le ramadan est connu sous le nom de jeûne intermittent quotidien car tous les aliments sont consommés tous les jours dans une fenêtre à durée limitée (dans ce cas, entre le coucher et le lever du soleil). Un jeûne sain est donc possible si vous consommez les bons aliments, en bonne quantité*», soutient la nutritionniste Yovane Veerapen. Elle nous livre quatre conseils nutritionnels pour préserver son équilibre alimentaire durant le ramadan.

## À l'heure du *suhor/sehri* (le repas avant l'aube), choisissez votre nourriture intelligemment.

Ce repas est important car il fournit de l'énergie et des nutriments primordiaux pour vous aider à tenir toute la journée. S'il est bien équilibré, le *suhor/sehri* peut aider à maintenir des niveaux d'énergie stables. Par conséquent, il devrait idéalement contenir les aliments suivants :

- Des glucides à libération lente – avoine (si vous ne l'aimez pas bouillie, vous pouvez également mouliner l'avoine pour obtenir de la farine d'avoine et la mélanger avec de la farine blanche pour faire des *chapatis*), patate douce, fruit à pain (vous pouvez aussi faire des *chapatis* aux fruits à pain, accompagnés d'une sauce au fromage maison ou des légumes de votre choix), pomme de terre, tapioca, riz brun, pain brun ou avec des graines, couscous et quinoa au blé complet, blé boulgour, pâtes (les pâtes brunes et blanches sont des glucides à libération lente, bien que les pâtes brunes contiennent des fibres et des niveaux plus élevés de vitamine B).
- Des fruits et légumes.
- Des protéines – yaourt (nature mélangé avec des fruits secs et des noix), lait, viande, poulet, poisson, haricots, œufs, fromage, houmous.
- Des graisses : huile d'olive, huile de tournesol, avocat, noix, graines, beurre d'arachide.
- Les féculents comme le riz brun et les pâtes brunes : si vous aimez les saveurs, vous pouvez les manger avec du curry et des sauces. Lorsque vous consommez des plats salés au *suhor*, c'est une bonne idée de vous assurer qu'ils ne sont pas trop salés car ils pourront vous donner soif pendant le jeûne. Sinon, vous pouvez également faire du riz au lait avec des noix et des fruits secs.

## Ne pas trop manger pendant l'*iftar*.

Tout comme il est déconseillé de manquer le *suhor/sehri*, une suralimentation au moment de rompre le jeûne peut nuire à votre organisme. L'*iftar* devrait être très léger car il est suivi du dîner. La suralimentation et la consommation excessive d'aliments riches en matières grasses en particulier peuvent entraîner une indigestion et une prise de poids. De plus, la consommation d'aliments gras et sucrés provoque également de la lenteur et de la fatigue, et peut rendre le jeûne plus difficile le lendemain.

Il est également important de se réhydrater et de faire le plein d'options nutritives. Mais aussi de se poser et de savourer chaque bouchée de votre nourriture. Quelques exemples d'aliments sains pour l'*iftar* :

- Dattes et eau.
- Fruits frais ou secs.
- Gâteaux au four : vous pouvez faire cuire vos samoussas, demi-lunes et autres collations salées. Vous pouvez également essayer les boulettes de fruit à pain au four qui sont très délicieuses.
- Pudding de maïs, *idli*, gâteaux de semoule au thé.
- Fruits, lait, smoothies ou soupe à base de viande et/ou de légumineuses. Ensuite, après la prière qui suit l'*iftar*, vous pouvez prendre un repas équilibré et nutritif au dîner.

**S'hydrater.** Il faut boire suffisamment d'eau pour rétablir les niveaux d'hydratation. Efforcez-vous de boire au moins huit verres de liquide par jour après le coucher du soleil et avant l'aube pour réduire le risque de déshydratation. Les liquides comprennent : les jus de fruits frais, le lait, les boissons et les soupes mais l'eau est le meilleur

choix. Les boissons lactées, les smoothies maison et les soupes fournissent à la fois des liquides et des nutriments. Vous devez également réduire les boissons contenant de la caféine comme le café, le thé et les boissons gazeuses car elles ont un effet diurétique et favorisent la perte de liquide.

**Collation saine après le dîner.** Comme vous mangez dans une période de temps limitée, il est conseillé d'avoir au moins une petite collation entre votre repas principal et le coucher afin d'obtenir un bon apport nutritionnel global pendant cette période. Voici quelques exemples de collations équilibrées : un morceau de fruit avec une poignée de noix, 1 yaourt (nature), 2 crêpes, un petit sandwich de pain complet au poulet, biscuits de blé entier, pain de blé entier ou du *chapati* avec houmous, une petite omelette aux légumes, etc. Ces aliments sont nutritifs et contribuent à maintenir les niveaux d'énergie. La taille des portions varie d'une personne à l'autre en fonction de l'âge, de la taille, du niveau d'activité, de la faim, etc.

## Astuces pour contrôler ses portions

- Glucides : la taille de votre poing fermé ;
- Fruits et légumes : 2 poignées ;
- Protéines : la taille de votre paume et l'épaisseur de votre petit doigt (pour une portion de lait, il faut compter un verre de 200 ml et le yaourt = 125 ml qui est égale à un pot) ;
- Graisses : la taille de votre pouce (une portion d'avocat représente la moitié d'un petit avocat, le houmous, prenez environ 3 cuillères à soupe et les noix 30 g ou une petite poignée).

► Valérie Dorasawmy



La nutritionniste recommande un jeûne sain afin de préserver son équilibre alimentaire.

## Bio express

Yovane Veerapen est diplômée de la faculté des sciences de la santé de l'Université de Maurice avec un BSc en *Nutritional Sciences Sp. Dietetics*. Elle est également titulaire d'un MBA de l'*Open University of Mauritius* et exerce en tant que diététicienne free-lance depuis 2013. La diététicienne et consultante en nutrition est aussi la fondatrice de NutriSmart Consultancy Ltd. Yovane Veerapen s'oppose à tous les concepts de régimes stricts et de cookie cutter meal plans. Pour plus d'informations ou une consultation (la diététicienne consulte à Curepipe, Quatre-Bornes et Flacq), elle est joignable au 5250 8384. Vous pouvez également l'écrire à l'adresse mail suivante : [info@nutrismart.mu](mailto:info@nutrismart.mu). Sinon, suivez ses pages Facebook : Yovane Veerapen Dietitian – NutriSmart et Instagram : [nutrismart.mu](https://www.nutrismart.mu) ou rendez-vous sur le site Web [www.nutrismart.mu](http://www.nutrismart.mu).