

Ramadhan: comment bien s'alimenter ?



Cette année, **le Ramadhan** débutera ce soir, 16 mai et s'achèvera le 14 juin.

Le jeûne induit, nécessairement, un changement de régime alimentaire, pas toujours facile à vivre, pour tous. Afin de conserver une alimentation équilibrée et poursuivre ses activités quotidiennes sans frein, voici quelques conseils pratiques.

A partir de ce soir, 16 mai, et jusqu'au 14 juin, vous respecterez, peut-être, le jeûne du Ramadhan. Si c'est le cas, vos habitudes alimentaires vont, bien entendu, changer, puisque vous ne devrez pas manger, ou boire, tant que le soleil brillera. De plus, la rupture quotidienne du jeûne est, souvent, l'occasion de repas de fête, durant lesquels la nourriture, riche en sucre et en graisse, est, souvent, privilégiée.

Afin de continuer à travailler sans risquer l'hypoglycémie et conserver un équilibre alimentaire pendant ces semaines, quelques conseils peuvent être utiles.

Tout d'abord, *"il faut veiller à structurer les prises alimentaires autour de 3 repas et éviter de grignoter continuellement, tout au long de la soirée"*, recommande l'Association française des diabétiques. *"Un petit déjeuner pris très tôt, un déjeu-*

ner - à la rupture du jeûne- et un dîner, dans la nuit, sont idéaux. L'hydratation - eau, thé, café - doit être suffisante et régulière...".

Dans le détail, voici que consommer et comment:

Au moment de rompre le jeûne, commencez par boire, pour vous réhydrater. De l'eau idéalement, ou, pourquoi, pas du thé, ou une infusion. Ensuite, ne surchargez pas votre estomac, en voulant rattraper le retard.

Débutez, par exemple, par une soupe et attendez une heure, ou deux, avant de faire un repas plus conséquent. Pour ce repas, donc, pensez aux vitamines et aux minéraux.

Vous devrez le composer de sucres lents (riz, pâtes, semoule...), pour l'énergie; de viande, poisson, œuf, fromage, ou lentilles, pour les protéines; de légumes et fruits frais, pour les vitamines et les fibres.

Pensez, aussi, aux oléagineux (noix, noisettes...) et aux fruits secs, comme les dattes, qui permettent de fournir de l'énergie tout au long de la journée.

Concernant les délicieuses pâtisseries du dessert, aussi bonnes soient-elles, elles ne combleront pas votre faim et ne seront d'aucune aide, pour tenir le cap.

••• *Alors, soyez raisonnables et n'en mangez pas trop* •••

Enfin, évitez de consommer trop d'épices, d'aliments frits et/ou trop gras, trop sucrés, trop salés, car ils pourraient provoquer des irritations de l'estomac, des douleurs, ou des ballonnements.

N'hésitez pas à rompre le jeûne, si vous êtes victime d'un malaise. Et consultez, rapidement, un médecin ■