

Hygiène de vie

Équilibre alimentaire pendant le Ramadan : voici les clés pour préserver votre énergie

Les repas du «F'tour» sont souvent synonymes de plaisir pendant le mois du Ramadan, mais peuvent aussi entraîner des déséquilibres si l'on ne fait pas attention. Entre excès de sucres et de graisses, comment éviter la fatigue et préserver sa santé ? La nutritionniste Nuhaila Kharrat nous livre ses conseils pour un Ramadan équilibré.

Pendant le mois du Ramadan, chaque soir, la rupture du jeûne est un moment de partage où les tables se remplissent de mets savoureux. «Chebakia», «Briouates», «Batbouts», «Harcha», jus sucrés... autant de mets qui, bien que délicieux, sont souvent trop riches en sucres et en graisses. «Beaucoup de personnes compensent les longues heures de jeûne par une surconsommation d'aliments lourds, ce qui fatigue l'organisme et provoque des déséquilibres métaboliques», explique Nuhaila Kharrat, nutritionniste, diététicienne. Résultat : fatigue accrue, fringales nocturnes, digestion difficile et parfois même prise de poids. Alors, comment concilier plaisir et équilibre tout au long du mois du Ramadan ?

La spécialiste précise qu'une alimentation équilibrée durant le Ramadan repose sur trois principes fondamentaux. D'abord, il faut maintenir un apport énergétique stable, ce qui est essentiel pour prévenir la fatigue et favoriser une bonne concentration tout au long de la journée. Ensuite, une hydratation suffisante qui permet d'éviter la déshydratation, les maux de tête et la baisse d'énergie, surtout lorsque les journées de jeûne sont longues. Enfin, adopter une alimentation favorisant une digestion légère aide à prévenir les ballonnements et l'inconfort gastrique, en privilégiant des repas équilibrés et en évitant les excès de graisses et de sucres. Pour respecter ces principes, la nutritionniste conseille de privilégier les glucides complexes à index glycémique bas, tels que le quinoa, le riz complet et les légumineuses (lentilles, pois chiches), qui assurent une libération progressive de l'énergie. Il est également recommandé de consommer des protéines maigres, comme les œufs, la volaille, le poisson et le yaourt, afin de favoriser la satiété et prévenir la fonte musculaire. Il est essentiel d'intégrer de bonnes sources de lipides, telles que l'huile d'olive, les fruits à coque (amandes, noix) et l'avocat, qui



apportent une énergie durable, favorisent la satiété et facilitent l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E et K). Enfin, pour une bonne digestion et un système immunitaire renforcé, il est important d'inclure une variété de légumes et de fruits, qui apportent des fibres, des vitamines et des minéraux, tout en évitant la constipation.

Les erreurs alimentaires à éviter

Pendant le Ramadan, de nombreuses erreurs alimentaires peuvent compromettre l'équilibre nutritionnel et affecter la santé. «Une consommation excessive de sucre, notamment à travers les pâtisseries traditionnelles et les jus sucrés, entraîne des pics glycémiques suivis de fringales nocturnes et d'une fatigue accrue», explique Nuhaila Kharrat. Pour éviter ces déséquilibres, elle recommande d'opter pour des alternatives plus saines telles que «les fruits frais, les fruits secs comme les dattes ou les figues, ainsi que des desserts à base de farine complète, qui assurent une énergie plus stable.»

Autre erreur fréquente : l'abus de fritures et d'aliments gras. «Les «Briouates», «Batbouts» et quiches

riches en matières grasses ralentissent la digestion et favorisent la rétention d'eau», précise la nutritionniste. La solution ? «Limiter les fritures et privilégier des cuissons au four, à la vapeur ou à l'air fryer pour préserver les bienfaits nutritionnels des aliments tout en facilitant la digestion.»

«Manger trop vite ou en trop grande quantité dès la rupture du jeûne peut également provoquer ballonnements et somnolence post-repas», avertit-elle. Négliger l'hydratation est une autre erreur courante en plus de sauter le «S'hour» ou consommer un repas trop sucré ce qui peut accentuer la sensation de faim et la fatigue en journée.

La bonne répartition des repas est essentielle

Pour préserver son bien-être tout au long du mois, Nuhaila Kharrat rappelle qu'il est primordial d'adopter une alimentation adaptée, répartie sur plusieurs petits repas, afin de garantir un apport énergétique constant et une digestion optimale. Ainsi, après plusieurs heures de jeûne, le système digestif est fragile et doit être stimulé progressivement afin d'éviter les inconforts gas-

triques et les chutes de tension. «Il est important de fractionner son alimentation en plusieurs petits repas pour éviter la surcharge digestive et maintenir un apport énergétique constant», explique Nuhaila Kharrat.

L'«Iftar», moment clé de la rupture du jeûne, doit être composé d'aliments faciles à digérer. «Commencer par une datte et un verre d'eau permet de restaurer en douceur le taux de glucose sanguin et de reconstituer les réserves de glycogène», conseille la nutritionniste. Elle recommande ensuite d'enchaîner avec une soupe de légumes ou une «Harira», riche en fibres et en minéraux, afin de réhydrater l'organisme et préparer l'estomac à recevoir le repas principal. Ce dernier doit être équilibré, comprenant une portion de protéines (poisson, poulet, viande, œufs), des glucides complexes (pain complet, pomme de terre, riz complet, quinoa) et des graisses de bonne qualité (huile d'olive, avocat, fruits secs).

Après l'«Iftar», une collation légère avant le coucher peut aider à stabiliser la glycémie et éviter les fringales nocturnes. «Une tisane non sucrée accompagnée de fruits à coque, de fruits frais ou d'un yaourt nature permet une digestion plus facile et un apport énergétique suffisant sans surcharger l'estomac», suggère Nuhaila Kharrat.

Enfin, le «S'hour» est un repas indispensable pour tenir toute la journée sans trop ressentir la faim ni la fatigue. «Il doit être léger mais nutritif, avec des aliments à digestion lente comme le pain complet, la «Harcha» ou l'avoine, qui assurent une libération d'énergie progressive», précise l'experte. Elle recommande, également, d'intégrer des protéines (œufs, yaourt nature, fromage frais) pour éviter la fonte musculaire, des bonnes graisses (huile d'olive, fruits secs) et des fruits frais riches en eau pour une meilleure hydratation. Une petite portion de «Sellou» peut être consommée, à condition de ne pas en abuser pour éviter une digestion trop lourde. «Évitez les aliments trop sucrés ou salés, ainsi que les boissons caféinées, qui favorisent la déshydratation et augmentent la sensation de soif en journée», met en garde Nuhaila Kharrat. En respectant ces recommandations et en adoptant une alimentation équilibrée, il est possible de vivre un Ramadan en pleine forme tout en maintenant un bon niveau d'énergie et de bien-être. ■

Hajjar El Haiti

Questions à Nuhaila Kharrat, diététicienne nutritionniste

«Fractionner son alimentation en plusieurs repas pendant le Ramadan présente de nombreux avantages»



«Des aliments riches en eau, comme les fruits et légumes, les soupes et les produits laitiers, peuvent aider à prolonger l'hydratation.»

Le Matin : Quels sont les risques liés à une consommation excessive de sucres et de fritures après une longue journée de jeûne ?

Nuhaila Kharrat : Les spécialités du Ramadan, telles que les «Briouates d'amandes», le «Sellou», les «Makrouts» et les «Briouates salées»,

sont riches en calories et peuvent, en cas de consommation excessive, engendrer des effets néfastes sur la santé. En effet, une telle alimentation entraîne des pics de glycémie suivis de chutes brutales, provoquant fatigue, irritabilité, somnolence et fringales. De plus, un apport élevé en calories peut favoriser un stockage excessif des graisses, entraînant une prise de poids rapide et des troubles métaboliques tels que le diabète et l'hypercholestérolémie. Les fritures et les sodas accentuent également la rétention d'eau, les troubles digestifs (lourdeur, ballonnements, reflux gastrique) et l'augmentation de la déshydratation en raison de la perte d'eau accrue via les urines. Pour éviter ces désagréments, il est préférable de consommer ces délices avec modération, en les intégrant à une alimentation équilibrée et en privilégiant des alternatives plus saines, comme la cuisson au four et l'utilisation de sucres naturels présents dans les céréales complètes et les fruits.

Quels sont les avantages de fractionner son alimentation en plusieurs repas durant le mois sacré ?

Fractionner son alimentation en plusieurs repas présente de nombreux

avantages, notamment pour la digestion et l'absorption des nutriments. Plutôt que de consommer un repas lourd dès l'Iftar, après une journée de jeûne, il est préférable de répartir les repas en deux ou trois prises. Cela permet de réveiller progressivement le système digestif avec des aliments faciles à digérer, évitant ainsi une surcharge digestive et la somnolence qui accompagne souvent un repas copieux. Un dîner léger, suivi d'une collation quelques heures plus tard, s'avère plus bénéfique pour la santé. Les avantages incluent une meilleure assimilation des nutriments, la réduction des ballonnements et de la fatigue postprandiale, ainsi que la prévention des pics d'insuline responsables de la fatigue et du stockage des graisses. En outre, cette approche évite les sensations de lourdeur qui peuvent limiter la capacité à prier ou à être actif après l'Iftar.

Pourquoi est-il important de bien s'hydrater pendant le Ramadan ?

L'hydratation est essentielle au bon fonctionnement de notre corps, qui est composé à 50-60% d'eau. Chaque jour, nous perdons une quantité significative d'eau à travers la transpiration, les urines, la respiration et les selles. Pendant le Rama-

dan, ces pertes continuent, même sans consommation d'eau durant la journée. En temps normal, un adulte perd entre 2 et 2,5 litres d'eau quotidiennement. Pendant le jeûne, le corps compense ces pertes de manière limitée par l'eau métabolique produite par la transformation des macronutriments, l'eau contenue dans les aliments, et principalement l'eau de boisson. Il est recommandé de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau entre l'Iftar et le S'hour pour éviter la déshydratation et maintenir un bon équilibre hydrique. Pour ce faire, il est conseillé de commencer par 1 à 2 verres d'eau à l'Iftar, de boire régulièrement entre les repas, et de s'hydrater au S'hour. De plus, des aliments riches en eau comme les fruits et légumes (concombres, courgettes, oranges), les soupes et les produits laitiers, peuvent aider à prolonger l'hydratation. En revanche, il faut éviter les aliments trop salés, les plats épicés, ainsi que les boissons caféinées, qui peuvent accentuer la déshydratation. Une bonne hydratation permet d'éviter la fatigue, les maux de tête et une baisse des performances physiques et mentales, éléments fréquents lors d'un jeûne mal hydraté. En écoutant son corps et en répartissant bien ses apports en eau, on peut traverser le Ramadan avec plus de confort et de bien-être. ■