

## La Lettre du Pr Joyeux La rupture du jeûne du Ramadan et la Santé

Récemment mon ami Faouzi Skali[1] le Sage de Fès, maître soufi, m'invitait à donner une conférence à Fès. La thématique pendant la période du Ramadan, était à propos des aspects nutritionnels et santé de ce mois particulier des nos amis musulmans.

Trop pris par des engagements antérieurs pour ce déplacement, je vous propose cette réflexion en guise de conférence publique.

Chacun pourra s'exprimer en retour avec sa propre expérience.

La mienne est bien faible, car elle date de ma présence au Maroc, à Tanger comme jeune chirurgien à l'Hôpital Al Kortobi au bord du détroit de Gibraltar. Je suivis cette forme de jeûne en 1969 et 1970, les samedi et dimanche lorsque je parcourais le pays en 2 CV avec l'un de mes collègues musulmans qui suivait fidèlement cette tradition religieuse.

Nul doute qu'au delà des aspects purement religieux, s'y associe une dimension santé. C'est celle-ci, souvent oubliée, qui m'intéressait et m'interroge aujourd'hui.

Que veut dire "Ramadan" ?

Deux sens s'associent à ce mot "ramad", رَمَضٌ, la chaleur du soleil qui réchauffe la pierre et en plus une résonance spirituelle, "ramad", l'engouement et l'énergie spirituels.

Pendant le mois de ramadan, « l'homme se prive patiemment de la nourriture, de la boisson et de tous les plaisirs charnels, et fait naître en lui-même une frénésie et une énergie fiévreuses pour l'observance des commandements d'Allah le Très-Haut, le Miséricordieux[2]. »

Que dit le Coran[3] dans la Sourate[4]II : Al-Baqara ou La Génisse ?

Au verset 185. Le jeûne prescrit est pour un nombre de jours déterminé mais quiconque d'entre vous est malade ou en voyage devra jeûner un nombre égal d'autres jours ; et pour ceux qui ne peuvent jeûner qu'avec difficulté<sup>1</sup>, il y a une expiation : nourrir un pauvre.

Au verset 186. Le mois de Ramadān est celui pendant lequel le Coran a été révélé comme guide pour l'humanité, avec des preuves claires sur la direction et le Critère. Par conséquent, quiconque d'entre vous est présent chez lui pendant ce mois, doit y jeûner. Mais quiconque sera malade ou en voyage devra jeûner pendant le même nombre d'autres jours. « Allāh désire la facilité pour vous et Il ne désire pas de la privation pour vous et Il désire que vous complétiez le nombre de jours et que vous exaltiez la grandeur d'Allah pour vous avoir guidés, et que vous Lui soyez reconnaissants. »

Au verset 187. La nuit du jeûne, il vous est permis de faire galanterie avec vos femmes. Elles sont pour vous un vêtement et vous êtes pour elles un vêtement. Allāh sait que vous vous êtes traités avec injustice et c'est pourquoi Il S'est tourné vers vous avec clémence, et Il vous a graciés.

Cohabitez donc avec elles à présent et cherchez ce qu'Allāh a décrété pour vous ; mangez et buvez jusqu'à ce que le fil blanc de l'aube vous devienne distinct du fil noir de la nuit à l'heure du Fajr. Alors, complétez le jeûne jusqu'à la tombée de la nuit, et abstenez-vous d'approcher vos femmes pendant que vous êtes en retraite dans la mosquée pour vos dévotions. Voilà les limites fixées par Allāh, ne les approchez donc pas ! C'est ainsi qu'Allāh explique Ses commandements aux hommes afin qu'ils se protègent du mal.

### Les aspects Santé du jeûne

Le texte ne les précise pas. Cependant, ils peuvent être pris en considération dans ce monde moderne où nous sommes de plus en plus interrogés par la malnutrition, liée à la surconsommation de denrées alimentaires en tout genre. Nul doute que cette surnutrition est responsable d'un grand nombre de maladies, de celles dites "auto-immunes" qui peuvent atteindre tous les tissus et organes : thyroïde, peau, système digestif (intestin, colon-rectum – foie et pancréas), ostéo-articulaire, système nerveux central et périphérique, aux différentes formes et localisations cancéreuses.

Les bienfaits du jeûne religieux dans la tradition musulmane n'auraient été reconnus scientifiquement qu'à la fin du XIXème siècle mais sans en apercevoir certains excès que nous verrons. Ils sont aujourd'hui pratiqués de plus en plus largement par une population, adepte de la santé, dans un but simplement de bien-être, sans aucun aspect religieux. Il s'agit de mettre son système digestif au repos pendant un certain temps : un jour par semaine, ou une semaine par an...

Il s'agit du jeûne de produits animaux avec les excès du végétalisme des végans[5], plus fréquemment le végétarisme qui consiste à augmenter globalement la consommation des aliments végétaux et à réduire fortement ceux d'origine animale.

En Allemagne le célèbre Dr Otto Buchinger (1878-1966) a mis au point une technique de jeûne thérapeutique très populaire. Elle consiste à ne pas manger pendant une semaine mais à boire à volonté. Au bout de trois jours l'organisme commence à consommer ses propres toxines. Dans cette hypothèse, rompre le jeûne tous les soirs paraît étrange, surtout si la consommation calorique est excessive.

Il y a aussi le jeûne aux jus de fruits et légumes frais qui utilise l'extracteur de jus, afin de ne pas surcharger le tube digestif des fibres qui exigent le travail de la digestion. Ce type de jeûne est recommandé pour les patients devant subir à intervalles réguliers des chimiothérapies plus ou moins lourdes, difficiles à supporter.

On facilite ainsi nettement la tolérance aux traitements anti-mitotiques qui atteignent tout autant les cellules cancéreuses que les cellules normales, en particulier celles du tube digestif, entérocytes et colocytes qui ont une vie plus courte (4 à 5 jours) que celle des globules blancs (7 jours) et des globules rouges (120 jours).

En matière de santé individuelle et collective, il est actuellement établi que l'idéal est dans l'apport alimentaire de 80% de végétaux et 20% de produits animaux, pas seulement un mois par an, mais de manière régulière tout au long de l'année. C'est le meilleur moyen de maintenir les meilleures défenses immunitaires.

### Les dangers des dîners hypercaloriques à la rupture du jeûne

Nul doute donc que le jeûne dans la tradition du Ramadan ne peut être qu'utile à la santé, s'il est bien pratiqué comme nous allons le voir. Il faut cependant souligner les dangers incontestables que l'on remarque lors de la rupture du jeûne. Et ce quel que soit le mois de l'année.

### L'importance d'une forte hydratation

Evidemment pendant les mois d'été et en particulier dans les pays où la température monte très haut, l'absence de boissons, d'eau en particulier tout au long de la journée est éprouvante et peut être même dangereuse.

Il est donc indispensable de s'hydrater fortement entre la rupture du jeûne et de très bon matin, au lever quand la journée de jeûne va commencer. La quantité d'eau consommée doit atteindre au minimum les 2 litres calculés, afin d'éviter toute déshydratation, dangereuse pour la santé, quelque soit l'âge. N'oublions que la sudation naturelle et la perspiration (fuite par voie respiratoire) pendant ces journées très chaudes peuvent faire perdre plus d'un litre et demi de liquide avec tous les minéraux associés.

### Attention aux sucres en excès qui peuvent devenir addictifs

Nous l'avons nous même observé dans notre courte observance dès 1969 et encore récemment, invité plusieurs fois par des amis au repas de la rupture du jeûne. Après la soupe traditionnelle, chorba ou hrira d'Algérie, la harira du Maroc déjà fort calorique selon les traditions familiales, se succèdent les salades froides et chaudes, l'ajout de la menthe sauvage qui donne un très bon goût, et les meilleurs morceaux de viandes ovines, moutons et agneaux.

En plus du fait que l'on surcharge le tube digestif en protéines animales qui peuvent perturber le sommeil, surtout l'endormissement, s'ajoutent toujours en guise de dessert de nombreuses sucreries : viennoiseries, cornes de gazelle, gâteaux hypersucrés et dattes fourrées enrobées de miel. A plusieurs reprises, nous avons pu calculer la consommation de 3000 à 4000 calories, ce qui est manifestement excessif et même dangereux pour la santé.

Des collègues nutritionnistes ont pu calculer aussi les apports alimentaires journaliers : ils montent en flèche durant le Ramadan : 3000 Calories en moyenne pour une femme (contre 2000 en temps normal) et 5000 Cal en moyenne pour un homme (contre 2500 en temps normal).

Ces nombreuses calories dans un organisme sans insuffisance rénale sont stockés sous forme de gras (1 gramme de sucre apporte 4 calories et 2 grammes 8, qui associées à une de plus représentent 9 calories stockées sous la forme d'un gramme de gras).

Ces calories transformées en gras sont mises en réserve d'abord dans le foie, puis dans les seins chez les femmes, le bassin autour de la prostate chez les hommes. En trop grand nombre, elles constituent la pathologie hépatique la plus fréquente aujourd'hui : la stéatose hépatique, autrement dit le "foie gras" responsable de fatigue chronique avec toutes les autres conséquences des déficits immunitaires.

### Nos conseils nutritionnels pour que le Ramadan soit bénéfique à votre santé

- A l'aube, un petit déjeuner substantiel et fortement hydraté, le Sahur.

Evidemment le thé a une forte et juste place, dans la mesure où il est consommé en grande quantité et si possible sans sucre, mais aromatisé par des feuilles de menthe fraîche. Il faut absolument éviter les jus de fruits frais des supermarchés, remplis de conservateurs et de sucres ajoutés.

De même il faut éviter les produits laitiers de vache sous forme de yaourts ou autres boissons lactées dont le pouvoir sucrant est faible (1/16 du pouvoir sucrant du sucré raffiné ou non) et où les sucres sont souvent ajoutés pour induire les addictions inconscientes. Le lactose en excès, que nous nommons "lactoolisme", fortement poussé par des publicités aux allégations nutritionnelles mensongères, est responsable de nombres de maladies auto-immunes, prises de poids et obésité, diabète avec toutes leurs conséquences délétères, jusqu'aux cancers. Cela ne doit pas empêcher de consommer des fromages à pâtes dures ou extra-dures largement suffisant en petite portion et qui rassasient grâce à la mastication, facilitant la salivation et la première phase de la digestion.

La consommation de fruits frais de saison – au moins deux - est indispensable apportant la partie liquide faite d'eau, des minéraux et oligoéléments et de fructose – le meilleur sucre pour les système nerveux central – et les fibres longuement mastiquées. Ce sont les pré-biotiques qui se transformant en pro-biotiques entretiendront le microbiote intestinal, si essentiel aux défenses immunitaires. N'oublions pas qu'ils représentent 80% de notre immunité.

Pour maintenir un taux suffisant de cholestérol nous ajoutons un œuf à la coque ou mollet, dont le jaune reste liquide et le blanc à peine pris.

Une activité physique durant la journée réduite surtout en période de forte chaleur

Il est indispensable de se protéger des excès du soleil qui brûle la peau, fait fortement transpirer alors qu'on ne peut pas compenser par des boissons tout au long de la journée.

C'est évidemment l'activité sportive intensive qui ne peut être recommandée, car fortement consommatrice d'eau et de minéraux (sodium, magnésium, phosphore..). Il n'y a pas encore de Marathon en période de Ramadan !

A la rupture du jeûne, au moment de l'Iftar, un repas frugal est suffisant

Les choix se porteront plus sur les végétaux, salades colorées arrosées d'huile d'olive et les poissons, cuits à la vapeur douce et les fruits de mer. Le dessert s'orientera vers les salades de fruits frais de saison, sans sucres ajoutés, associés à une ou trois dattes. L'hydratation se poursuivra sans la moindre goutte de coca-cola ou soda (qu'il soit light ou pas, car leurs méfaits sont les mêmes) comme nous le voyons trop souvent, mais sous forme de tisanes de thé, thym, romarin ou le soir de verveine, camomille, tilleul ou d'eau de qualité filtrée si nécessaire à l'osmose inverse.

Les bienfaits pour votre Santé

Le mois du Ramadan, peut être le bon moment pour prendre conscience des fortes relations existant entre alimentation et santé.

C'est le mois où l'on doit perdre du poids (plus de masse grasse que de masse musculaire), on l'on peut réduire l'hypertension artérielle et les douleurs arthrosiques, les troubles cutanés du psoriasis, où le foie peut se "dégraisser", où le diabète de type II peut s'améliorer si la personne est bien conseillée, où la bipolarité ou la schizophrénie si chères aux psychiatres peuvent s'amender.

Ainsi nombre de personnes atteintes par les maladies de civilisation peuvent profiter pour leur santé, de cette période de jeûne de courte durée qui peut être positive pour leur santé au delà de ses aspects purement religieux.

Je conclus avec Faouzi Skali :

Tes actes sont certes le tissu de ton âme.

Mais ne te fie pas à leur apparence.

Car c'est l'intention qui les traverse qui y insuffle la vie.

Que la paix et la joie vous accompagnent tout au long de ce mois.

Professeur Henri Joyeux