



LE JEÛNE ET L'ALIMENTATION: MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUE POUR LA BONNE OBSERVANCE DU JEÛNE

DR. SANGARE DAOUDA

dsangare41@yahoo.com



PLAN DE LA PRÉSENTATION

- les étapes du jeûne
- Les mesures hygiéno-diététique pour la bonne observance du jeûne.
- les aliments à privilégier au cours d'un jeûne
- Conclusion



ETAPES DU JEÛNE

4 ÉTAPES MAJEURES

1. La prise de décision de jeûne : C'est le moment où votre mental passe un contrat avec votre corps
2. La préparation au jeûne ou la descente alimentaire.
3. Le jeûne en lui-même.
4. La reprise alimentaire et retour au quotidien

MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUE POUR LA BONNE OBSERVANCE DU JEÛNE

- préparer son corps comme un athlète préparerait sa compétition.
- L'hygiène intestinale avant et pendant le jeûne
- La dernière phase de préparation, la plus importante, s'appelle la descente alimentaire.





La descente alimentaire

- faire baisser la charge toxémique en circulation et permettre d'éviter les crises de détoxification en début de jeûne.
- Cette étape de une semaine est indispensable pour toutes les personnes ayant une alimentation conventionnelle.

LA DESCENTE ALIMENTAIRE

JOUR - 7

Supprimer tout produit industriel raffiné et transformé, le sucre blanc, roux et autres sucres industriels, le pain blanc, les sodas, les excitants (thé, café, alcool) et le sel raffiné ainsi que les huiles chauffées à haute température.

Mangez des légumes crus et/ou cuits, selon vos préférences et en vous aidant de nos recettes locales.





LA DESCENTE ALIMENTAIRE

JOUR - 5

- Supprimer les charcuteries, les viandes et les poissons.
- Mangez des légumes crus ou lacto-fermentés, des fruits, des graines germées, des algues, un peu de légumineuses ou de céréales complètes si vous en sentez le besoin

LA DESCENTE ALIMENTAIRE

JOUR – 5

Supprimer les charcuteries, les viandes et les poissons.

Mangez des légumes crus ou lacto-fermentés, des fruits, des graines germées, des algues, un peu de légumineuses ou de céréales complètes si vous en sentez le besoin



➤ **JOUR - 4 :**

Supprimez les autres produits animaux (œufs, laitages, fromages, etc.).

➤ **JOUR - 2 :**

Supprimez les légumineuses, céréales et tout produit qui en contient (pain, pâtes, riz, ...) et les oléagineux (olives, avocat, huiles, noix, etc). Consommez essentiellement des fruits, des légumes et de la verdure, crue ou sous forme de jus, à volonté.



TERMINER VOTRE JEÛNE DE FAÇON SÉCURITAIRE

- briser le jeûne
- la nourriture solide est réintroduite très doucement afin d'éviter une insuffisance rénale ou des troubles digestifs.
- Les adaptation voir les bénéfices physiques et spirituels dureront plusieurs jours



LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER AU COURS D'UN JEÛNE

les repas du ramadan

- 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.



LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER AU COURS D'UN JEÛNE

- ✓ féculents : pâtes, riz, lentilles, pois chiches, orge, pain, pommes de terre
- ✓ fruits et légumes pour leur apport en vitamines et favoriser les fruits en dessert.
- ✓ viande, poisson ou œufs
- ✓ produits laitiers : lait $\frac{1}{2}$ écrémé où à environ 3.5% de matières grasses.
- ✓ huile d'olive pour les cuissons et un peu d'huile de colza ou de noix pour les assaisonnements.

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER AU COURS D'UN JEÛNE

- ✓ Evitez les fritures pour limiter l'apport en graisses
- ✓ Attention aux produits sucrés (pâtisseries, biscuits, viennoiseries, sodas, jus de fruits, bonbons, chocolats).
- ✓ Pour réactiver l'organisme sans l'agresser, il faut essayer de rompre le jeûne avec une boisson. Dans l'idéal un verre de lait qui va vous hydrater tout en vous apportant des nutriments.





LES ALIMENTS INCONTOURNABLES DU RAMADAN

- soupe composée de féculents (vermicelles, farine et légumes secs
- Le lait : très intéressant pour vous hydrater en apportant également des vitamines et minéraux.
- Le couscous
- Les fruits
- Les dattes



LES ALIMENTS INCONTOURNABLES DU RAMADAN

- ▶ Le pain garde toute sa place pendant ce mois de jeûne.
- ▶ Miel
- ▶ Les boissons : seule l'eau est indispensable. Vous pouvez également vous hydrater avec de la soupe, du thé, du café, de la tisane.



EXEMPLE DE RÉPARTITION JOURNALIÈRE

- Petit déjeuner : Pain + beurre + confiture + Un fruit + un yaourt ou une tasse de jus naturel œuf ou une tranche de blanc de dinde
- Rupture du jeûne : Un verre de lait ou bouilli + 3 dattes + baigné et du thé
- Diner : Une assiette de soupe associant légumes et féculents +/- viande + une ou deux bricks au four à base de viande ou poisson + crudités vinaigrette + une portion de fromage + baigné + pain + fruit



CONCLUSION

- ▶ le jeûne est une occasion privilégiée pour se recentrer sur ses besoins et apprendre à écouter son corps, pourquoi ne pas commencer dès la descente alimentaire
- ▶ donnez à votre corps les moyens de s'adapter
- ▶ avant d'entreprendre un jeûne, il faut s'assurer d'avoir une énergie vitale suffisante. disposer d'une capacité émonctorielle suffisante pour éliminer la masse de déchets remis.
- ▶ l'objectif est de satisfaire tous vos besoins nutritionnels malgré le nombre réduit de repas.
- ▶ prendre trois repas réguliers et ne pas grignoter tout au long de la soirée.



bibliographie

- Florian. G Guide pratique du jeûne
- Bill.B votre guide pour le jeûne et la prière
- <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/ramadan>