Le jeûne DE RAMADAN

POUR QUI ?

Tout musulman **ayant atteint la puberté** et jouissant de ses **facultés mentales et physiques**.

PERSONNES EXEMPTÉES

Si le jeûne peut altérer de manière significative la santé du jeûneur ou lorsque la personne est malade, l'Islam l'exempte du jeûne.

Le Ramadan peut donc être contre-indiqué pour les enfants (trop fragiles avant la puberté).

POINTS DE VIGILANCE

- Si les **apports alimentaires** sont excessifs par rapport à l'**activité physique**, on s'expose à une prise de poids.
- Le **manque de sommeil** peut conduire à manger plus et en particulier, plus gras et plus sucré.
- Il est primordial d'adopter **une bonne hygiène de vie** pendant le ramadan pour **éviter d'être épuisé** avant la fin de celui-ci.

N'hésite pas à en parler aux professionnels qui te suivent. Ils pourront t'accompagner pendant ce mois de jeûne.

SENSATIONS ALIMENTAIRES & RAMADAN

LA SOIF

En période de jeûne, les sensations de faim et de soif peuvent être confondues. Ainsi on mange alors que l'on aurait besoin de boire.

CONSEILS

LA RUPTURE DU JEÛNE EN 2 ÉTAPES :

- Prends le temps de te réhydrater et commence par boire (eau, lait, soupe).
- Quand ta sensation de soif est atténuée, évalue alors ton niveau de faim et sers-toi la quantité adaptée.

LA FAIM

Une sensation de faim intense peut amener à manger vite et donc au-delà de ses besoins.

CONSEILS

PENSE À MANGER :

- lentement et à mâcher
- en famille et sans écran
- dans un climat calme et convivial

Pour éviter de trop manger, essaie de t'arrêter lorsque la sensation de faim a disparu.

ObEP PACA
Obésité de l'Enfant et Prévention en région PACA

www.obep-paca.com

Textes **Céline Gobillot** • Création graphique & impression : **R-creativ.com** • Crédits photos : AdobeStock
Ne pas jeter sur la voie publique

À DESTINATION DES ADOLESCENTS SOUHAITANT FAIRE LE RAMADAN ET DE LEURS FAMILLES

RÉUSSIR LE RAMADAN & PRÉSERVER SA SANTÉ

ALIMENTATION

SOMMEIL

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'ALIMENTATION

Il est conseillé de **répartir** les prises alimentaires en **2 ou 3 repas** :

Al Iftar : à la rupture du jeûne (au coucher du soleil)

Al 'Icha : quelques heures après Al Iftar (si la rupture du jeûne se fait tôt)

As Sahour : avant l'aube

ESSAIE DE FAVORISER :

- **Les fruits frais**
- **Les légumes frais** et les plats contenants des légumes
- **La diversité des féculents** (semoule, boulghour...)

ESSAIE DE LIMITER :

- **Les grignotages** tout au long de la soirée
- **Les boissons sucrées**
- **Les pâtisseries**
- **Les aliments frits**

Les **aliments sucrés** (bonbons, pâtisseries...) et les **boissons sucrées** (jus de fruits, sodas...) apportent des **sucres rapides**.

Leur consommation augmente la sensation de faim.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

A l'adolescence,

il est recommandé de **pratiquer une heure d'activité physique par jour**

COMMENT MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LE MOIS DE RAMADAN ?

- Essaie de **bouger le plus possible** tout au long de la journée.
- Les activités physiques **d'intensité moyenne sont à privilégier**.

Aller à l'école à pieds

Monter les escaliers

Aider ses parents à porter les courses

Se promener ou promener son chien

PENSE À T'HYDRATER

suffisamment et régulièrement pendant la rupture du jeûne avec :

- de l' **EAU** par petites quantités
- des **ALIMENTS et des PLATS riches en eau** : (fruits, légumes, laitages, soupe, salade...)

LE SOMMEIL

A l'adolescence,

il est recommandé de **dormir 8 à 10 heures par nuit**

Le Ramadan **bouleverse les rythmes du sommeil**.

L'horloge biologique peut se dérégler, la machine commence à tourner au ralenti, **les rôles du jour et de la nuit s'inversent**.

COMMENT OPTIMISER LES HEURES DE SOMMEIL PENDANT LE MOIS DE RAMADAN ?

ESSAIE DE :

- favoriser les heures de **sommeil avant minuit**
- te **reconcher** après le *Sahour*
- faire une **petite sieste** de 30 minutes si tu le peux

ESSAIE DE LIMITER :

- **les écrans** avant le coucher
- **les boissons excitantes** (café, thé, cola, boissons énergisantes...)
- **les repas lourds**

ON TIENT MIEUX LA JOURNÉE EN ÉTANT EN PLEINE FORME !