

## Conseils pour passer un bon ramadan en été



***Le Ramadan concerne les adultes en bonne santé.  
Il est important de bien s'hydrater et s'alimenter correctement au cours de la période de rupture du jeûne car les journées sont plus longues et plus chaudes en été***

Quelques conseils indispensables pour passer un bon ramadan:

### **-Bien s'hydrater:**

L'hydratation est primordiale pendant la période de ramadan.  
Il faut boire en grande quantité, environ 1,5 litre d'eau par jour.  
Il faut bien s'hydrater dès la rupture du jeûne et avant la reprise du jeûne.

### **-Une alimentation saine:**

Privilégier une alimentation saine lors de la rupture du jeûne  
Ne pas se jeter sur les pâtisseries et sucreries qui, même en grande quantité, ne combleront pas la faim et perturberont l'organisme.  
Pensez aux abricots secs et aux dates qui permettent de fournir de l'énergie tout au long de la journée.

### **-Un repas pas trop copieux:**

Eviter les repas trop copieux.  
Débuter par une soupe

Ne pas débuter par un repas trop copieux: boire à petites gorgées et s'hydrater avant de manger

Débuter par une soupe et attendre au minimum 2 heures pour faire un repas plus conséquent.

### **-Consommer des fruits et des sucres lents:**

Il est recommandé de consommer des fruits pour leur apport en vitamines et surtout des sucres lents comme la semoule et les céréales afin de tenir pendant la rupture du jeûne.

**-Bien manger avant le lever du soleil:**

Il est important de bien manger avant le lever du soleil  
Faire 3 repas pendant la rupture du jeûne

Il est conseillé de faire 3 repas pendant la rupture du jeûne : le premier avant le lever du jour, le second à la rupture du jeûne et le troisième, 2 ou 3 heures, quelques heures après.

**- Faire une sieste**

Une sieste est conseillée en début d'après-midi.

**- Eviter soleil et chaleur**

Il est conseillé d'éviter le soleil et la chaleur.

Privilégier les pièces fraîches à l'intérieur et l'ombre à l'extérieur pour ne pas s'affaiblir trop rapidement.

**-Réduire les efforts trop importants:**

Réduire au maximum les efforts physiques.

Les sportifs doivent notamment faire très attention à ne pas se surpasser durant le mois du ramadan.

Il est conseillé de faire du sport de manière non intensive avant la rupture du jeûne.

**CAS PARTICULIERS**

**- Les personnes diabétiques** doivent suivre régulièrement leur taux de glycémie, s'hydrater en abondance et ne pas manger de sucreries sans avis médical.  
Les personnes fragiles

Le jeûne ne doit pas aggraver l'état de santé des personnes atteintes de pathologies.

-----  
**-Les femmes enceintes ou celles qui allaitent, les personnes âgées, les patients atteints d'hypertension , de pathologies cardiaques ou d'asthme,** sont le plus souvent exemptés de ramadan.

Dans le cas contraire, elles doivent consulter leur médecin traitant en cas d'apparition de manifestations .

**-Ne pas interrompre de traitement sans avis médical:**

Les personnes devant prendre des traitements à heure fixe ou en urgence doivent prendre l'avis de leur médecin et de l'Imam.

Ils devront peut être ne pas faire le ramadan afin de ne pas mettre leur santé en danger.

**-Interrompre le jeûne en cas de problème de santé:**

Une personne présentant un problème médical au cours d'une journée, et ne pouvant pas assumer un jeûne, peut rompre le jeûne une ou plusieurs journées.

Ces journées d'interruption peuvent être rattrapées avant le prochain Ramadan.

**Prendre un avis médical systématique lorsque survient un problème de santé !!!!**