

Ramadan et prise de poids

Attention aux excès et au manque d'activité physique

Dans l'esprit d'un très grand nombre de nos citoyens, pour ne pas dire la majorité absolue, le mois sacré de Ramadan outre la dévotion, la piété, la spiritualité, la compassion, ce mois est aussi synonyme de consommation outrancière, de victuailles, de tables bien garnies au niveau de tous les foyers, et on ne s'en prive pas.

■ Ouairi Abdelaziz

Il est clair que nous mangeons plus que d'habitude, que nous restons attablés longtemps. Ce qui incite à goûter à tous les plats qui sont trop sucrés, trop gras. Et pour ne rien arranger en cette période particulière, on reste scotchés devant la télé où accrochés à son Smartphone des heures durant. Dans de telles conditions, ce rituel gargantuesque quotidien finit par entraîner une prise de poids et ouvre la porte à l'obésité.

On fait le point avec madame Sofia El Mknassi, diététicienne - nutritionniste - micro nutrition à l'hôpital cheikh Khalifa de Casablanca.

Changements d'habitudes alimentaires

Il va de soi que les habitudes alimentaires d'un grand nombre de nos concitoyens changent complètement. Ces changements alimentaires sont aussi bien quantitatifs que qualitatifs.

On note une surconsommation des produits sucrés tels que «chebakia», «sellou», «briwatt», jus de fruits, dattes, miel et les préparations trop grasses, beurre, fromage, poisson frit.

Une telle alimentation et un excès de consommation, ajoutés à un manque d'activité physique, un sommeil perturbé, et pour couronner le tout le confinement, tous ces éléments contribuent de manière significative à



la prise de poids durant ce mois de Ramadan.

Salé, sucré et gras au menu

Le jeûne du mois de Ramadan est bénéfique, tant sur le plan spirituel, physique, psychologique que social et économique. Il a des effets médicaux importants, dans le domaine hormonal, de l'hydratation, sur le transit, dans le domaine psychologique également. Tous ces

éléments bénéfiques nécessitent de la part de celui qui jeûne d'observer des règles d'une alimentation saine et équilibrée.

Ce qui dans bien des cas, bien des situations n'est nullement une priorité. Dès l'appel du Muezzin (IMAM) à la prière du Maghreb qui annonce le F'tour, tout le monde ne pense qu'à boire, à manger, à se remplir l'estomac. Dans ces moments, on est captivé, comme dominé par une envie irrésistible de consommer des

aliments qui procurent un plaisir. Dans ce registre, il n'y a que l'embaras du choix surtout quand la table du F'tour est garnie de plats succulents gras et sucrés.

Des conséquences néfastes

En effet, durant le mois de Ramadan, pour rompre le jeûne, nos concitoyens ont tendance à préférer les aliments sucrés, les salés et ceux qui sont gras. Au cours des jours, des semaines la disponibilité des aliments sucrés et gras sur la table lors de chaque F'tour, tout au long du mois de Ramadan contribuent de manière significative à la prise de poids.

La prise de poids que l'on peut enregistrer pendant le Ramadan et qui est inhérente comme expliqué plus haut, aux mauvaises attitudes alimentaires, à l'inactivité physique, au manque de sommeil, au confinement, n'est pas anodine et peut impacter la santé physique et psychologique. Si les effets néfastes qui en découlent varient selon chaque individu, ils peuvent se faire ressentir à partir d'une prise de poids supérieur à 5 kg.

Dans une telle situation, il faut craindre pour sa santé car on peut être sujet au mal au dos, des problèmes au niveau d'articulations, essoufflements, apparition du diabète de type 2(...).

Que faut-il manger dans ce cas ? Quels aliments privilégier ? Soucieux d'informer au mieux nos lecteurs sur une telle problématique qui concerne un très grand nombre de citoyens, ALBayane est allé à la rencontre de Madame Sofia El Mknassi, diététicienne - nutritionniste - micro nutrition à l'hôpital cheikh Khalifa de Casablanca.

Entretien avec Sofia El Mknassi, diététicienne - nutritionniste

« Le ramadan est une occasion pour détoxifier le corps, perdre du poids et régler les problèmes métaboliques »

■ Propos recueillis par Ouairi Abdelaziz



ALBayane : Durant le mois de Ramadan, les Marocains ont tendance à consommer plus d'aliments, et particulièrement ceux riches en sucre. Quel regard portez-vous sur ces comportements alimentaires ?

Sofia El Mknassi : Le Ramadan correspond à une période sacrée dans laquelle le rythme et les habitudes alimentaires changent. C'est une occasion pour se détoxifier le corps, perdre les kilos superflus et régler les problèmes métaboliques. Mais, malheureusement les gens ne savent pas profiter positivement de cette ponctualité et virent vers un mode alimentaire déséquilibré en privilégiant les sucreries et les produits gras, un comportement qui ne peut que nuire à leur santé.

Quels sont les effets immédiats et tardifs à ces mauvaises habitudes alimentaires en ce mois de Ramadan ?

Une alimentation déséquilibrée pendant le Ramadan peut provoquer immédiatement et à court terme chez certains sujets des maux digestifs qui traduisent par des reflux gastro-œsophagiens, une dyspepsie (maldigestion), une colopathie fonctionnelle en plus de la constipation qui apparaît chez 90% de gens.

A long terme et vers la fin du mois Sacré on pourra constater des problèmes de syndromes métaboliques qui peuvent à leur tour être précurseurs de certaines maladies chroniques (HTA, maladies cardiovasculaires, diabète...).

De même, nous devons savoir que l'excès de consommation d'aliments riches en sucre et de matières grasses tous les jours associé à une sédentarité induit à une prise de poids.

Que pouvez-vous nous dire au sujet de la prise de poids ?

Il faut savoir que la prise de poids survient quand nous consommons plus de calories que nous ne pouvons en brûler. En somme, si vous brûlez autant d'énergie que vous en mangez chaque jour, le corps n'a plus de calories pour stocker dans les cellules graisseuses, et le poids reste le même. Si vous faites entrer plus d'énergie dans votre corps que vous n'en faites sortir, surtout par ces temps de confinement où la pratique de l'activité physique n'est pas évidente, vous finissez par prendre du poids et donc par grossir. Un autre facteur non négligeable pour expliquer les kilos en trop pris sur cette période, est la perturbation du cycle de sommeil, puisque nous veillons trop, nous dormons très peu. Cela affecte la libération de nombreuses hormones et de substances chimiques qui régulent le métabolisme des glucides et le taux métabolique.

Alors justement, que pouvez-vous conseiller en tant que nutritionniste, à toutes les personnes qui veulent revenir à un poids normal avant la fin du Ramadan ?

Pour les gens qui ont eu des écarts nutritionnels, les premières quinzaines ont toujours la possibilité de corriger leur mode alimentaire en adoptant un comportement diététique sain, en privilégiant du gras essentiel et insaturé, des fibres, des légumes et des fruits entiers.

Et surtout choisir un mode de cuisson sain et pratiquer une activité physique régulière soit une heure avant la rupture du jeûne où 1h30 après le F'tour (le saut à la corde, renforcement musculaire, mouvements de gymnastique au sol...).

Vous savez, une alimentation saine et équilibrée, associée à une activité physique modérée, chacun selon son âge et ses capacités même à l'intérieur de son domicile, est de nature à préserver plusieurs maladies et troubles psychiques, surtout en cette période de confinement et de crise sanitaire.

Quelle est la composition idéale des différents menus (F'tour - Dîner - Shour) qui peut satisfaire le jeûneur, sans nuire à sa santé ?

Pour la rupture du jeûne, il est recommandé d'avoir une alimentation facile à digérer contenant des sucres rapides, comme le fructose, le glucose, le saccharose. Soit des dattes, des figues séchées, ou un fruit avec un verre d'eau à température ambiante.

Ensuite, il faut marquer une pause et prendre une soupe de légumes, ou une soupe marocaine allégée, avec une portion de protéine, une portion de féculents et un produit laitier, tout en évitant les fritures, et en faisant attention à la qualité de gras ingérés. Il faut surtout s'hydrater en buvant environ 1.5 litres d'eau pendant toute la soirée.

Au dîner, c'est-à-dire 3 heures après le F'tour, le repas doit être composé d'un féculent complet,

des légumes crus ou cuits avec un apport protéique adéquat.

Le shour est le repas qui permet de fournir l'énergie nécessaire pour un jeûne lucide, ses composantes seront : un produit laitier (raib, fromage blanc, yaourt ...) plus une galette au sésame ou un morceau de pain aux céréales ou une portion des flocons d'avoines etc. On peut aussi consommer 30g de sel ou si ce dernier est allégé en glucides et matières grasses en plus d'une poignée d'oléagineux frais, et un fruit entier.

Il faut particulièrement éviter les boissons diurétiques (cafés, thé, jus) et les remplacer par de l'eau.

Que pouvez-vous dire au sujet de la chrono nutrition ?

Le principe de la chrono nutrition, c'est de consommer au bon moment un aliment à bonne densité nutritionnelle en bonne quantité. C'est-à-dire, ingérer un aliment à faible charge calorique, mais riche en nutriments. Chose qui nous évite de nous gaver en calories vides (un aliment dépourvu de micronutriments qui sont les vitamines et Oligo éléments).

Le docteur Alain Delabos, qui est à l'origine de la chrono - nutrition (1986) a clairement établi que cette méthode s'intéresse à la production des hormones et enzymes liées au métabolisme et à la digestion. Notre corps n'a pas les mêmes besoins en énergie selon l'heure de la journée mais aussi selon la chaleur, le froid, nos activités, la faim et la satiété.

Il s'agit donc de consommer le bon groupe d'aliments composé de glucides, de protéines, et de matières grasses au bon moment. Si ce n'est pas le cas, le corps va stocker plutôt que dépenser, ce qui provoque le surpoids.