



DOCTEUR ZEROUALA MOHAMED-TAHAR, ESSAYISTE, AU SOIRMAGAZINE :



# «Doit-on jeûner quand on est malade ?»

Le Ramadhan s'installe cette année comme ces dernières en plein été. L'abstinence quotidienne est de dix 17 heures environ pour quelque 7 heures pendant lesquelles il est permis de se nourrir. L'été est synonyme de chaleur et parfois de canicule. Malade ou pas, des dispositions doivent être prises pour éviter un déséquilibre lié particulièrement à la déshydratation et ses redoutables complications.

Pour le patient, le problème essentiel c'est de gérer sa consommation en médicaments pendant une période aussi courte sans porter atteinte à l'observance, c'est-à-dire au respect de la prescription ordonnée par le médecin. Habituellement cette période s'étale sur toute la journée et même une partie de la nuit. En dehors du Ramadhan cette prescription suit le rythme des repas que sont le petit-déjeuner, le déjeuner (midi) et le dîner ou souper et parfois même le moment des collations nécessaires pour certains malades (10 heures-16 heures).

Pendant ce long mois sacré, on constate parfois une altération de l'efficacité du médicament due à un problème d'observance, le patient ne respecte pas la prise normale. Il est utile de guider le patient par ce qui suit, pour l'aider à respecter sa consommation et lui éviter des complications.

## Premier cas

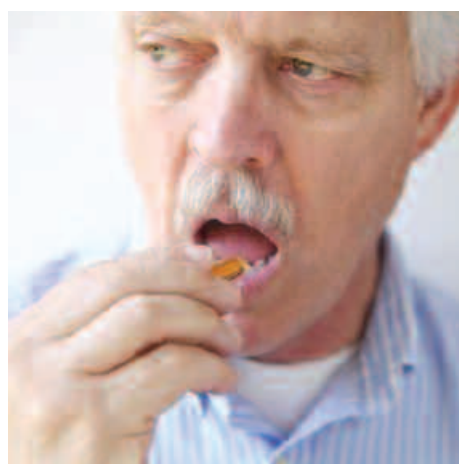
Si la prise est unique (un seul médicament) et que l'état général du patient le permet, évidemment avec l'accord de son médecin, le médicament est pris juste après la rupture du jeûne.

## Deuxième cas

Le malade est soumis à une double prise. Le deuxième médicament est consommé juste avant l'aube.

## Troisième cas

Si la prise est multiple, le patient doit s'entendre avec son médecin qui va lui conseiller des médicaments à prise unique et à libération prolongée.



## Quatrième cas

Si le patient souffre d'une pathologie multiple-diabète (non insulino dépendant), hypertension-hyperlipidémie par exemple, et que si pour chaque maladie le médicament est à prise unique (une seule dose), et si l'état général le permet, le jeûne est possible.

## Cinquième cas

Le malade est diabétique sous insuline, le jeûne dans ce cas n'est pas recommandé. L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas. Elle diminue le taux de glucose dans le sang. Son insuffisance ou son absence provoque le diabète.

L'insuline permet de fixer le glucose dans les cellules qui vont alors produire l'énergie dont l'organisme a besoin. Son déficit entraîne, outre une augmentation de la glycémie, une fonte des cellules musculaires, une augmentation de l'envie d'uriner, donc une déshydratation qui n'est pas compen-

sée par les apports liquides. Malaise, vomissements, troubles cardiaques et éventuellement coma sont les ultimes complications en cas de non-assistance.

## Sixième cas

Pour les diabétiques soumis à un traitement oral et qui sont polymédiqués, c'est-à-dire n'équilibrent leur diabète qu'avec des fortes doses de médicaments hypoglycémisants, l'ajustement thérapeutique ne peut pas être obtenu. Tout diabétique pour lequel le jeûne est permis doit se soumettre à une surveillance stricte de sa glycémie. Tout résultat de la glycémie inférieur à 0,60 gramme par litre doit faire cesser obligatoirement



le jeûne. Cette chute est dangereuse. Parmi les signes qui font craindre l'hypoglycémie : maux de tête, sensation de froid, diminution de la vue, somnolence, trouble du comportement de type agressif, confusion mentale. Prendre immédiatement du chocolat, une boisson sucrée, du sucre.

## Si le patient est autorisé jeûner, des conseils nutritionnels sont utiles

Les deux repas (*shor* et *ftor*) doivent contenir des céréales. Ce sont les sucres lents. Riz, blé, légumes secs. Il faut réduire la consommation en sucreries et en fritures. Boire de l'eau. Servez-vous fruits, légumes et laitages. Retarder le plus possible le moment du *shor*. Pour les habitués à pratiquer de l'exercice physique, le faire après le *ftor*. Eviter de faire du sport à l'approche du *ftor*. La déshydratation, pendant cette

période chaude, peut entraîner des effets graves pour la santé.

Dans certaines pathologies, le jeûne peut être bénéfique. Il repose le corps s'il est pratiqué convenablement sans excès alimentaires. Avec l'accord du médecin traitant, certains cardiaques, sans autre pathologie associée, peuvent observer le jeûne et se permettre de jeûner de temps en temps en dehors du mois sacré. Cela les fait maigrir et améliore par conséquent la dynamique cardiaque, fait baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL) et celui des triglycérides responsables de l'obstruction des vaisseaux. Avant de conclure, il est utile de préciser que jeûner n'empêche pas de se soigner. Pendant le jeûne certains modes d'application de médicaments sont permis : les collyres (gouttes pour les yeux), les gouttes pour les oreilles, les gouttes nasales et gargarismes en évitant d'avaler, le dentifrice et les bains de bouche et les injections intramusculaires et sous-cutanées, les crèmes pour le corps et le visage.



Photos : DR

## Un clin d'œil solidaire pour nos concitoyens qui s'adonnent à un travail de force

Ouvriers du bâtiment, travailleurs sur la voirie, conducteurs de poids lourds et de transports en commun, agriculteurs... des heures aménagées les éloignant de la canicule sont indiscutables. Pour les conducteurs de transports en commun, le temps de pause doit être allongé. Le Ramadhan est une grande occasion pour nous de consommer sobrement pour sauvegarder notre capital santé. Joyeux Ramadhan ! ■

## Voyage Culinaire



C'est la première semaine de Ramadhan, ce mois sacré qui réunit tous les membres de la famille autour de la table du f'tour, faisant ainsi le bonheur des parents, et surtout des mères de famille qui se surpassent durant cette période pour contenter chacun de leurs enfants en lui préparant les meilleurs plats traditionnels de notre patrimoine culinaire algérien.

Pour cette première semaine, nous allons découvrir, à travers notre voyage culinaire, une recette qui va accompagner tous nos plats durant ce mois exceptionnel et qui est un élément incontournable dans la cuisine algérienne en particulier, et maghrébine en général. Comme vous l'aurez sûrement deviné, il s'agit du pain fait maison, cet aliment indispensable

## KHOBZ EDDAR, DES ODEURS QUI TAQUINENT MES NARINES

dont on ne pourrait se passer pour accompagner et compléter la saveur de nos plats durant toute l'année et particulièrement pendant ce mois de jeûne qui donne libre cours à nos envies gustatives les plus folles.

C'est ainsi que chacune de nous, de la femme au foyer jusqu'à la ministre en passant par toutes celles qui occupent quelque fonction que ce soit, se démène pour préparer les plats les plus rustiques en cherchant par-ci, par-là des recettes traditionnelles émanant de notre terroir pour faire plaisir et épater l'assemblée. Et pour honorer notre patrimoine culinaire, le pain fait maison, *khobz eddar*, est bien l'élément de base qui va accentuer la saveur de nos plats les plus simples et les moins coûteux.

En effet, rien ne vaut une bonne chorba frik accompagnée d'un bon pain moelleux aux milles saveurs odorantes, une tchektchouka aux poivrons grillés, arrosée d'un filet d'huile d'olive que l'on déguste à pleine bouche avec un généreux morceau de ce pain doré fumant, ou tout simplement un bon café au lait accompagné d'une tranche de *khobz eddar* enduite de beurre et de confiture.

## INGRÉDIENTS :

**Pour le levain :** 100 g de farine, 20 g de levure de boulanger, ½ verre d'eau tiède

**Pour le pain :** 750 g de farine, 350 g de semoule fine, 1 pincée de sel, 1 c. à s. de sucre semoule, 1 petit verre d'huile végétale, 1 grand verre d'eau.

**Préparation :** Commencer par préparer le levain en mettant la farine et la levure dans un récipient creux en verre. Mouiller avec l'eau tiédie et laisser lever.

Pendant ce temps, prendre une *sahfa* (un grand plat creux en bois), y mettre la farine et la semoule après les avoir tamisées, ajouter le sel, le sucre et bien mélanger le tout à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter l'huile, bien frotter avec la paume des mains pour la faire absorber par le mélange farine semoule puis incorporer le levain en mélangeant avec les mains et en ajoutant l'eau progressivement en veillant à ce que la pâte ne soit pas trop molle. Ramassez la pâte en boule et commencer à pétrir avec la paume des mains en mouillant par petites quantités et en continuant à pétrir pour faire absorber l'eau totalement, ce qui la fait assouplir et la rend légère. Lorsque la pâte fait des bulles sous les doigts, la ramasser en boule, la couvrir d'un linge propre et laisser lever jusqu'à ce qu'elle double de volume. Dégazer et abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau sans trop presser puis la mettre dans un plateau saupoudré de semoule. Inciser la surface avec la pointe d'un couteau pour faire un quadrillage et laisser lever une deuxième fois jusqu'à ce qu'elle double de volume. Enfourner dans un four préchauffé à 220°C pendant 20 mn à 25 mn. Lorsque le pain est bien doré, retirer du four et à l'aide d'un torchon propre mouillé, imbiber la surface du pain pour que la croûte ne soit pas trop dure. Laisser refroidir et déguster avec une bonne chorba fumante. ■

Par  
H. Belkadi