



PROFESSEUR TABTI MADJID, CHEF DE SERVICE DE PÉDOPSYCHIATRIE À L'EHS  
MAHFOUD BOUCEBCI DE CHÉRAGA, AU SOIRMAGAZINE :

# «Notre horloge biologique est perturbée durant ce mois»



**Dans cet entretien, Professeur Tabti Madjid, chef de service de pédopsychiatrie à l'EHS Mahfoud Boucebcî, Chéraga, explique l'impact du manque de sommeil durant le mois de Ramadhan. Il revient également sur les bienfaits du jeûne et son impact sur notre santé mentale.**

**Soirmagazine : Pourquoi, selon vous, y a-t-il autant de rixes durant le mois de Ramadhan, censé être un mois de clémence ?**

Quand vous parlez de rixes, vous sous-entendez violence, agressivité. Je pense que la violence et l'agressivité sont devenues au sein de notre société un phénomène courant ces dernières années, elles ont envahi le champ sociétal, politique, éducatif et même le champ professionnel, y compris médical.

Ces dernières années, l'impression qu'on a est que tout se fait dans la violence. Tout est obtenu par la violence, c'est peut-être lié à notre histoire. Tout ça pour dire que l'image de la violence ou des rixes que vous évoquez qu'on associe malheureusement au mois de Ramadhan n'est certainement pas liée au jeûne, le phénomène essentiel incriminé est l'inversion du rythme éveil-sommeil.



Cette inversion, qui ne fait pas partie du jeûne, perturbe notre horloge biologique. Nous sommes en manque permanent de sommeil, comme on dit : dette de sommeil, et ce, même si on dort le jour. J'assimilerai cela au syndrome du jet-lag qu'on rencontre chez le personnel navigant des longs courriers.

**Comment contrôler ses nerfs durant ce mois ?**

Justement cela renvoie à ce que je viens de vous dire par rapport à l'importance de respecter le rythme éveil-sommeil.

**Le jeûne a-t-il un impact sur la santé mentale ?**

Jeûner est un acte avant tout religieux, sa pratique recèle bien des vertus pour l'esprit, mais aussi pour le corps. Il inculque à la personne la capacité de contrôle et de développer sa volonté et sa résistance. Quand on jeûne on apprend certainement comment contrôler les désirs et les pulsions, et se placer au-dessus des tentations physiques. Le jeûne aide à développer aussi l'empathie envers l'autre car en subissant l'épreuve de la faim et la soif on se souvient de la condition de détresse des pauvres et des plus démunis. Le jeûne développe aussi la patience, ce qui permet à la personne de relativiser les difficultés auxquelles elle doit faire face au quotidien, lui donnant une vision plus positive et plus optimiste sur les soucis et les événements auxquels elle est confrontée, ce qui pourrait l'aider à mieux les dépasser. Par contre, pour les sujets qui pré-



Photos : DR

sentent des pathologies psychiatriques graves (la schizophrénie, la dépression, les troubles bipolaires) nécessitant un traitement médicamenteux au long cours, on pourrait noter plus de rechutes pendant cette période sacrée du carême, du fait de l'arrêt thérapeutique décidé par certains patients afin de pouvoir mieux s'adonner au jeûne. Ainsi, l'arrêt soudain d'un traitement médical chez un patient peut avoir des conséquences graves sur son état de santé. Ce dernier peut aussi, dans certains cas extrêmes, commettre des actes dangereux.

**Et pour les personnes qui ont une addiction (tabac, café ou autre), le Ramadhan est-il le meilleur mois pour arrêter cette accoutumance ?**

Il faut savoir que les mécanismes de l'addiction font intervenir plusieurs systèmes dans notre cerveau, notamment le circuit du plaisir et de la récompense, qui est régi par plusieurs substances chimiques (dopamine, sérotonine). Ces mécanismes engendrent non seulement une dépendance psychique, mais aussi physique, qui se manifeste dès la tentative de sevrage. Ce syndrome de sevrage peut donner plusieurs symptômes qui font que la personne addictive va avoir des difficultés à arrêter ses produits et être tentée de les reprendre pour se soulager et se sentir bien ou bien tout simplement pour avoir la sensation de plaisir induite par ces produits. Pour en finir avec le tabac ou autre addiction, il faut impérativement avoir de la volonté et croire en elle.

**Par Sarah Raymouche**

Ramadhan est une réelle chance pour éliminer les toxines de la cigarette et ses substances et sa dépendance du corps.

Par respect au jeûne et aux vertus de discipline et de pureté du mois saint de Ramadhan, les fumeurs ou autres consommateurs résistent à leur dépendance, donc Ramadhan est une excellente occasion pour cesser cette consommation.

Certes, pour arrêter de fumer, il faut impérativement avoir de la volonté et croire en elle. Le problème, selon les spécialistes, est, qu'après la rupture du jeûne, les fumeurs cèdent et fument beaucoup plus afin de rattraper le temps perdu. Donc, ils ont juste besoin de concentrer leurs efforts sur l'abstention après la rupture du jeûne. Et s'ils peuvent arrêter pendant le mois de Ramadhan, ils peuvent arrêter pour toujours.

**Qu'en est-il du jeûne thérapeutique ?**

C'est vrai que le jeûne a longtemps été utilisé comme une thérapie à part entière, avant de voir son usage limité. De nos jours, la pratique est remise sur le devant de la scène, notamment médiatique, mettant en avant le fait que jeûner permettrait de traiter certaines maladies chroniques ou du moins diminuer de ces symptômes (hypertension artérielle, les maladies inflammatoires chroniques, les allergies ou encore les maladies digestives), d'où le retour en force du recours à ce type de méthode, notamment dans les pays occidentaux. L'étude des paramètres biologiques d'une personne en période de jeûne a montré que celui-ci entraînait une hausse du cortisol (effet anti-inflammatoire), baisse de l'insuline et des hormones thyroïdiennes, hausse de la dopamine et la sérotonine qui expliquerait notamment les changements émotionnels.

Cependant bien que la tradition et les religions reconnaissent les vertus de jeûne l'application du jeûne à des fins thérapeutiques demeure toutefois un sujet de controverse. Plusieurs travaux laissent à penser que le jeûne pourrait faire partie de l'arsenal thérapeutique disponible pour lutter contre certaines maladies. Cependant, son efficacité dans certains cas doit être encore prouvée par de plus amples études. Qu'il soit à visée thérapeutique ou non, le jeûne doit toujours être pratiqué dans un cadre médical, car il n'est pas sans risque. Il ne doit pas se faire en remplacement de soins médicaux. ■

## Voyage Culinaire

**Cette dernière semaine du mois sacré, nous allons découvrir ensemble une recette qui nous vient de l'Oranie et que les habitants de cette région préparaient à la fin de ce mois pour clore le jeûne.**

Dans les traditions culinaires de notre Algérie si chère, à chaque événement correspond une panoplie de plats et recettes traditionnels que les mères de famille font sortir des oubliettes pour honorer et être à la hauteur de la circonstance. Comme à l'accoutumée, les plats du terroir restent les plus adéquats pour les fêtes religieuses et nos mères et grands-mères s'évertuent à redonner vie aux recettes les plus rustiques pour ne rien oublier et surtout pour que les jeunes générations suivent leur démarche et continuent de faire revivre notre patrimoine culinaire si riche et si varié. Quant à notre recette de la semaine, je l'ai moi-même découverte avec une vieille tante par alliance, oranaise de souche, qui nous a fait le plaisir et l'honneur de venir passer quelques jours de ce mois sacré

## El mehessel, un plat du dernier jour du Ramadhan

avec nous et qui a insisté pour nous cuisiner son plat favori qu'elle a nommé *tajine el mehessel*, ce qui veut dire le plat du dernier jour du Ramadhan ou le plat qui ferme la boucle. Elle nous raconte que cette recette, elle l'a elle-même héritée de sa vieille mère qui la lui a léguée avec ses vieilles casseroles en lui faisant promettre de ne jamais oublier et de ne pas enfreindre la mémoire de ce patrimoine culinaire si précieux. Elle a ajouté que la majorité des recettes oranaises leur ont été apportées par les juifs qui vivaient à Oran durant la colonisation française, et elles ont été si bien adoptées par nos aïeux pour arriver jusqu'à chez nous. Elle nous dit aussi que toutes ces femmes passionnées appartenant aux plus grandes familles oranaises savaient y faire pour donner à chaque recette une touche personnelle, chacune à sa manière et selon sa personnalité.

**Ingrédients :** Un blanc de poulet, un oignon moyen, 1 petite tomate bien mûre, 2 à 3 gousses d'ail, une poignée de pois chiches précuits, ½ verre d'huile végétale, 2 à 3 œufs selon la grosseur, 1 c. à c. de paprika, ½ c. à c. de carvi, sel/poivre, 2 verres d'eau

**Préparation :**

Prendre une marmite allant sur le feu. Y mettre les morceaux de poulet coupés en gros dés égaux, ajouter l'oignon haché finement et l'huile, saler poivrer et faire revenir le tout pendant quelques minutes.

Ajouter la tomate pelée et écrasée et mouiller avec 1 verre d'eau. Couvrir et laisser mijoter à feu doux. Lorsque le blanc de poulet est cuit, le retirer et ajouter un autre verre d'eau à la sauce et laisser mijoter à feu doux. Prendre une grande poêle, l'enduire d'huile et la tapisser des pois chiches précuits. Mettre dessus les morceaux de poulet avec l'ail râpé.

Battre les œufs en omelette en ajoutant la sauce dans laquelle le poulet a cuit, le sel, le poivre et le paprika et verser l'omelette sur le poulet. Mettre sur feu vif et laisser prendre les œufs sans trop les faire cuire puis retirer du feu. Présenter la galette sur un plat de service parsemée de persil haché et garnie de quartiers de citron. On peut faire cuire cette omelette au four pendant 10 à 15 minutes. ■

**Par H. Belkadi**

