



**DOCTEUR ZEROUALA MOHAMED-TAHAR,  
ESSAYISTE, AU SOIRMAGAZINE :**



# Quel régime alimentaire après un mois de jeûne ?



Photos : DR

**En dehors du domaine spirituel, quel bilan nutritionnel pour chacun de nous après le mois de Ramadhan ?**

Il n'y a pas d'uniformité dans la consommation pendant ce mois sacré. Si certains ont été sobres et sages, d'autres en revanche ont triché avec des péchés mignons (petites sucreries par-ci, par-là) ce qui est légitime compte tenu de la faiblesse humaine. Mais il y a les extrêmes qui se sont noyés dans la gloutonnerie à cause de mets appétissants et des confiseries.

Maintenant, c'est le moment des comptes. Pour beaucoup, la bourse s'est allégée contrairement à un embonpoint qui a eu le temps de s'installer pendant un mois. L'été est toujours là et il n'est pas près de s'écourter. Dans notre pays doté de 1600 km de côtes, l'évasion vers les plages est incontournable. Il s'agit de faire une bonne présentation physique, soit pour passer inaperçu, ce qui n'est pas du tout vrai, et dans ce cas on s'isole sur une crique discrète, soit exhi-

ber un corps dont on est fier à tous les âges et pour les deux sexes, un corps qui a su gérer son assiette et qui a bougé, enfin un corps qui a subi tous les caprices d'un régime faste et gourmand. Mais il n'y a pas de fatalité. On peut se rattraper pour pouvoir sans difficulté enfiler son maillot de bain sans complexe. C'est possible à moins que nous ne soyons atteints d'une affection constitutionnelle qui déforme notre corps et qui n'obéit à aucun traitement, ce qui n'est pas une tare. L'élégance sur la plage ne dépend pas nécessairement de la marque séduisante du maillot, encore que la tenue vestimentaire au bord de la mer doit être en harmonie avec l'environnement (On ne se présente pas en costume ou en robe de soirée sur la plage, ni d'ailleurs en tenue de maison). Cette élégance est due à un corps maîtrisé grâce à une alimentation saine et sans écart. Nous avons encore le temps pour aller nous baigner et nous y préparer physiquement.

## Quels aliments choisir ?

Le régime alimentaire qui doit être entrepris a un double but. De santé d'abord, et retrouver un look qui aurait été perdu à cause d'un appétit souvent débordant.

Premièrement il faut boire beaucoup d'eau, même si on n'a pas soif. Au moins deux litres par jour sinon plus si on a une activité intense ou sportive. Il faut faire boire les gens âgés car leur sensation de soif s'est émoussée avec l'âge. Il est important de savoir que lorsque l'individu a soif, c'est qu'il est au seuil de la déshydratation. Boire de l'eau uniquement pourrait être lassant. Cette eau pourrait être aromatisée pour lui donner plus de goût : arômes naturels tels que citron, mélanges de jus naturels, menthe fraîche, écorce d'orange ou de citron...

Attention aux sodas ou jus industriels qui contiennent des sucres. J'ai lu avec beaucoup d'intérêt dans ce même quotidien, que les pouvoirs publics vont prendre des mesures drastiques relatives à la réduction des sucres dans l'agroalimentaire (boissons et confiseries). L'eau n'existe pas seulement

dans les boissons. Elle est dans les fruits, les soupes, les légumes, le lait. Concernant ce dernier produit, les individus qui optent pour un régime amaigrissant doivent savoir que le lait contient certes de l'eau, mais il est très calorique.

**Le pain est également très calorique :** Sa consommation doit être modérée. Il ne doit pas représenter l'aliment essentiel si on veut maigrir. Une astuce : manger du pain rassis en fines tranches rassasié rapidement, le goût est meilleur et il est plus digeste. Remplacer le pain par la biscotte ? Pain et biscotte à poids égal ont la même valeur énergétique. Donc peu de biscottes à table.

**Les légumes sont permis :** Frais, à la vapeur, bouillis, sous forme de soupe.

**Les céréales sont indiquées :** Ce sont des sucres lents qui n'élèvent le glucose dans le sang que progressivement : lentilles, pâtes, haricots blancs pour leur richesse en fer, pommes de terre bouillies ou au four. Eviter les frites.

**Les laitages :** Le lait a été évoqué plus haut. Eviter les fromages très gras et fermentés. Opter pour le fromage blanc en petites barquettes.

**Les viandes :** L'agneau est gras. Ce n'est pas une viande de régime. Le veau, le bœuf une fois par semaine. La cuisson doit être à point ou saignante. La volaille grillée ou au four.

**Les œufs :** Il semble qu'une omelette qui reste baveuse sans huile ou beurre n'est pas dangereuse pour le potentiel lipidique de l'individu (cholestérol et triglycérides). Opter pour le blanc d'œuf bouilli si vous êtes au régime pauvre en matières grasses.

**Le poisson :** Au prix où il est ! Il constitue le menu pauvre en calories. Le faire cuire au four ou au grill.

**Les fruits :** Les consommer frais. Pour cette saison : fraises, pêches, abricots, citron, melon sont moins pourvoyeurs en calories contrairement aux raisins, bananes et cerises.

Un régime doit s'accompagner obligatoirement d'exercice physique. Si pendant le Ramadhan, le sport est fortement déconseillé avant la rupture du jeûne, il est permis après selon la passion et l'aptitude de chacun. ■

**Source : Gérer son assiette et bouger  
Du même auteur en librairie,  
éditions Thala**



## Voyage Culinaire

Dans le numéro de cette première semaine après le mois sacré de Ramadhan, nous allons partager ensemble un plat très simple qui nous vient du centre de l'Algérois, très répandu dans les foyers pendant les jours qui suivent le jeûne.

Eh oui, après avoir passé tout un bon mois à consommer les plats les plus copieux et les plus goûteux, chaque femme s'évertuant à innover et préparer des recettes enfouies dans les mémoires, des recettes puisées dans notre patrimoine culinaire si riche et si varié, on replonge dans la continuité du quotidien en commençant par cuisiner des plats simples et végétariens pour purifier nos corps et diminuer du gras et tout le surplus que nous avons accumulé lors de nos repas festifs. C'est ainsi que ma défunte mère nous avait habitués à ce rythme culinaire de l'après-Ramadhan pour, disait-elle,

## Batata bel kemoun, le plat de l'après-Ramadhan

«nemeshou kelbna» de tout le surplus de graisse que contenaient les recettes traditionnelles de notre cher pays, l'Algérie.

Elle insistait fortement pour nous inculquer cette habitude culinaire en nous cuisinant des repas à base de légumes et d'herbes en favorisant sa politique de la cuisine légère et végétarienne pour tous, et ce, pendant toute la période qui suit le mois du Ramadhan.

Elle disait que c'était la meilleure façon de se sentir bien et d'éviter tout problème de santé. C'était en quelque sorte un régime diététique que nos mères entreprenaient sans contrainte ni désagrément mais plutôt avec entrain en faisant participer tous les membres de la famille grands et petits, ce qui leur facilitait les choses.

### LA RECETTE

#### Ingrédients :

- 2 à 3 grosses aubergines
- 1 poignée de fèves séchées trempées la veille
- 2 gousses d'ail

- 2 à 3 tomates bien mûres
- 3 à 4 pommes de terre
- 2 oignons
- 1 c. à c. de cumin
- 1/2 c. à c. de safran
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 verre d'huile végétale
- Sel/poivre

**Par H.  
Belkadi**



**Préparation :** Dans un saladier en verre, commencer par tremper les fèves séchées dans une grande quantité d'eau pendant une nuit. Le lendemain, les faire cuire dans une eau légèrement salée. Prendre par la suite une marmite allant sur feu, mettre un peu d'huile et faire revenir les oignons hachés finement, la coriandre ciselée et enfin les tomates pelées et coupées en petits dés.

Laisser mijoter le tout jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en rondelles de 2 cm d'épais-

seur environ. Les plonger dans la sauce tomate et ajouter 1/2 verre d'eau et laisser cuire. A mi-cuisson, ajouter les aubergines lavées et coupées en dés égaux pour une cuisson homogène puis les fèves séchées et laisser cuire à feu moyen.

Ajouter de l'eau si nécessaire et vérifier l'assaisonnement. Au moment de servir, parsemer de coriandre hachée et arroser d'un filet de citron. On accompagnera ce plat d'une bonne salade de laitue fraîche. ■