GROSSES CHALEURS ET MOIS DE CARÊME

Comment s'alimenter durant le Ramadan ?

Consommer avec modération ! C'est le maître mot pour préserver sa santé durant le mois de Ramadan. Cette année, les journées de 16 heures de privation et les fortes chaleurs risquent de mettre à mal les jeûneurs.

Durant le mois sacré, les habitudes changent. Pour beaucoup de personnes, c'est le mois de tous les maux. Les modifications alimentaires, de sommeil, et d'activité physique affectent la santé des individus. Les risques de déshydratation et de dysfonctionnements digestifs, pour ne citer que ceux-là, se voient multiplier durant ce mois sacré.

Pour que le corps se familiarise avec les effets du jeûne, il est donc recommandé de commencer par réduire les rations alimentaires, quelques jours -de café, il est conseillé d'arrêter ou d'en diminuer la consommation. Cela évite les maux de tête et autres problèmes physiques, qui surviennent en général le premier jour.

Les deux premiers jours du jeûne étant les plus difficiles, il faut habituer son corps progressivement à la nourriture en ingérant des portions faciles à digérer.

Aussi, fractionner les repas est la meilleure façon d'éviter les dysfonctionnements digestifs, selon le Pr Bousekkine, spécialiste en gastro-entérologie. Dans le but de permettre une bonne fonction digestive, il est préférable, après la rupture du jeûne, de prendre un deuxième repas après la prière du soir et un troisième à l'aube.

Nutritionnistes et autres médecins spécialistes conseillent pour la réhydratation du corps de rompre le jeûne par une soupe non grasse. Il est préférable qu'elle soit salée pour une réhydratation et un apport rapide en calories. Lors de ce premier repas, éviter d'abuser de l'eau. Les jeûneurs doivent augmenter l'ingestion de liquides à deux litres, répartie entre le ftour et el imsak.

Certains fidèles aux traditions préféreront commencer leur repas par quelques dattes et un verre de lait. Ceci étant bénéfique, mais déconseillé aux personnes souffrant de diabète.

Pendant cette période de jeûne, la balance devra pencher vers les fruits, les légumes et les laitages. Leurs apports caloriques et vitaminiques ne sont pas négligeables. Cependant, il ne faut pas oublier que ces aliments constitués de 90% d'eau contiennent des sucres rapides, comme le lactose et le fructose. Les diabétiques doivent en tenir compte.

Photos : DR

Fractionner les repas est la meilleure façon d'éviter les dysfonctionnements digestifs.

L'alimentation en protéines, en viande notamment, devra être modérée. Cela évite la sécrétion excessive de l'acide urique et protègera le corps contre les crampes et autre douleurs. Opter pour les viandes maigres serait plus sage. Egalement, les aliments trop riches en gras ou en sucre, tels les fritures et les gâteaux, sont à éviter.

Aussi, il ne faut pas soumettre son corps à une activité physique intense durant la journée. Les longues veillées sont à bannir de même que les longues heures de sommeil.

Enfin, pour l'anticipation du jeûne à venir, au «shour», la prise abondante d'eau est primordiale.

Le repas doit être riche en féculents notamment et salé pour une meilleure rétention d'eau pour la journée à venir. Les hypertendus doivent, par ailleurs, être vigilants et réduire les apports en sel.

En gros, la modération est de mise durant ce mois de piété.

Wassila Z.

LA CONSOMMATION ÉLECTRIQUE AUGMENTERA DURANT LE MOIS SACRÉ

Pas de problèmes si le temps reste clément

La consommation de l'électricité augmentera certainement au mois de Ramadan mais ne devrait pas poser problème sauf grave incident et si le temps reste clément.

Chérif Bennaceur - Alger (Le Soir) - Cette année, le mois de jeûne durera tout le mois d'août, avec des journées assez longues et des nuits plutôt courtes. A cause de la chaleur, le recours à la climatisation sera nécessaire tant le matin que la nuit, notamment dans les moquées lors des prières rogatoires (les tarawihs) ou dans les cafés et autres lieux de détente.

Ce qui, ajouté à la nécessité de l'éclairage domestique et de l'activité industrielle et commerciale, entraînera certainement une hausse assez importante de la consommation de l'électricité.

Toutefois, cette hausse est prévue et ne devrait pas poser problème, assure-t-on au niveau de l'opérateur énergétique national.

Selon Sonelgaz, la demande pourra être satisfaite dans la mesure où la puissance installée actuelle (de l'ordre de 9 000 mW) suffit à couvrir les besoins, selon les prévisions et en fonction de la disponibilité des centrales électriques. Mais tout dépend, cependant, de la température, précise-t-on, et du rendement des turbines qui constituent l'essentiel du parc national.

La puissance actuelle est de 9 000 mW.

Certes, la consommation devrait augmenter durant la journée, du fait de la chaleur, mais aussi en soirée, quoique à un degré moindre. Mais si la forte canicule qui a marqué la première semaine de juillet et qui a vu la consommation enregistrer des records, à 8 600 mW, dépassant de 20% les prévisions, ne se reproduit pas en août, la situation reste maîtrisable, au moins dans le nord du pays.

Et cela même si le sud-est du pays pourrait continuer à subir des coupures intempestives. En d'autres termes, il n'y aura pas de problème et de désagréments tant pour les citoyens que pour les opérateurs économiques, si le temps restera chaud mais assez clément en août et que les pointes matin et soir reste en deçà des prévisions ou ne les dépassent que de peu.

Ces pointes étaient de 7 024 mW le matin et de 7 250 le soir pour la journée de lundi dernier.

Mais la situation pourrait être différente si la demande appelée atteint d'autres pics, en cas d'indisponibilité de certaines centrales pour des raisons d'entretien, ou si des perturbations ou un grave incident survenaient et déstabilisaient le système

Dans ce cas, Sonelgaz devra recourir au plan de sauvegarde national prévu en mettant à la disposition des consommateurs 20 % de réserve électrique et en prenant les dispositions nécessaires en matière de délestage notamment.

C. B.

AFFAIRE DES 17 MARINS ALGÉRIENS OTAGES EN SOMALIE

Sit-in des familles devant l'ambassade de la Jordanie

Les familles des 17 marins algériens otages de pirates somaliens depuis le 1er janvier de l'année en cours ont tenu, hier matin, vers 9h30, un sit-in devant l'ambassade de Jordanie, en guise de protestation contre l'armateur jordanien.

L'ambassadeur de la Jordanie en Algérie n'a pas mis longtemps pour les recevoir dans sa résidence. «Nous nous sommes entretenus avec l'ambassadeur pendant 15 minutes et il a promis de transmettre nos doléances à son gouvernement. Mais il n'a pas manqué de nous préciser que, comme l'Algérie, la Jordanie s'oppose au paiement de rançon, donc les négociations entre l'armateur jordanien et les pirates somaliens risquent de perdurer longtemps encore», diront les familles des otages algériens.

A quelques jours seulement du mois sacré, ces familles, désespérées, s'inquiètent du devenir de leurs enfants qui demeurent otages dans des conditions déplorables et carrément invivables.

M. M.