

Soirmagazine

KARIM MESSOUS, DIÉTÉTICIEN ET NUTRITIONNISTE, AU SOIRMAGAZINE :

«L'Algérien double sa consommation de calories pendant le Ramadhan : il abuse de calories vides»

Karim Messous, diététicien et nutritionniste, décortique et analyse les repas des Algériens durant le mois sacré. Pour lui, la table du f'tour prodigue bien plus qu'il n'en faut de calories.

Soirmagazine : Quel constat faites-vous de la table des Algériens durant le mois de Ramadhan ?

Karim Messous : Durant le mois sacré du Ramadhan, l'Algérien moyen consomme plus de 4 000 calories par jour, alors qu'avant ce mois, il en consommait entre 2 000 et 3 000.

La majorité des aliments consommés pendant le Ramadhan sont des calories vides. Cela veut dire que ce sont des calories dénuées de valeur nutritionnelle. Par exemple, un verre de limonade qu'on consomme à chaque repas est l'équivalent de 6 cuillères à café de sucre.

Un verre de soda ne contient ni vitamine, ni protéine, ni sels minéraux, ni fibres et fait beaucoup plus de dégâts ; il ne profite en aucun cas au corps. C'est la même chose que certains gâteaux qu'on consomme durant ce mois sacré tels que la zlabia.

Le problème qui se pose durant ce mois, ce n'est pas la consommation mais l'abus. Pour revenir aux boissons gazeuses, durant les années 80, nous n'en consommions que très rarement et aux grandes occasions. Durant le mois de carême, c'est à chaque repas, cela veut dire au f'tour, durant la soirée et durant le s'hour.

Ces boissons favorisent l'excès de poids, provoquent des problèmes digestifs et luttent contre le confort intestinal.

Il y a également les corps gras consommés durant ce mois : fritures, boureks, mayonnaise, plats à base de gras... La ration équilibrée dont le corps a besoin est presque 30% de la ration totale des lipides consommés. Un tiers de ces lipides provient des graisses animales et deux tiers des graisses végétales. Au mois de Ramadhan, plus de 45% de la ration totale représentent le gras.

Les conséquences de ce mode alimentaire sont le déséquilibre chez les diabétiques, la prise de poids et l'augmentation du mauvais cholestérol. Les hypertendus sont souvent mal à l'aise durant le mois de Ramadhan.

Il faut signaler que les produits laitiers peuvent répondre aux besoins des protéines. Il s'agit du yaourt, lait et divers fromages.

Que doit-on favoriser dans notre table du f'tour, notamment durant ces grandes chaleurs ?

Vous savez, il faut juste un peu de bon sens. Ceux qui sont vigilants et qui ne tombent pas dans l'excès peuvent profiter des vertus de ce mois et stabiliser leur poids. Ils arrivent même à équilibrer leur cholestérol. Alors pour

les plats qui sont conseillés, on cite notamment la hriba et les crudités. Chorba h'rira est moins grasse à cause de la viande d'agneau qu'on y ajoute. Mais les crudités (tomate, laitue, concombre) sont les aliments qui limitent les dégâts. Ceux qui mangent des crudités durant le mois sacré sont moins exposés aux maladies liées au Ramadhan que les personnes qui n'en mangent pas.

Un bon couffin du Ramadhan est-il si cher que ça ?

Je sais qu'il y a des personnes qui vendent leurs bijoux pour bien se nourrir durant ce mois. C'est faux. Pas besoin de dépenser des fortunes. Comme je l'ai expliqué plus haut, notre corps trouve tout ce qui lui faut dans certains produits pas chers.

Pour cela, nous allons procéder par élimination. Un morceau de kalbelouz coûte 30 DA et la zlabia 200 DA ; si on élimine ces deux aliments de la table,



on gagne, pour une famille de 6 personnes, 7 000 DA par mois. Le prix de la limonade est d'environ 100 DA, ce qui donne 3 000 DA par mois pour environ deux personnes qui s'ajoutent aux 7 000 DA des sucres vides. Les besoins de l'individu durant le mois de jeûne ou en dehors du mois de Ramadhan est d'un gramme de protéines par kilo de son poids ; la moitié sont des protéines animales (viande, œufs et fromage) et l'autre moitié des protéines végétales. Alors qu'au mois de Ramadhan, on trouve de la viande dans pratiquement tous les plats (chor-



Photos : DR

ba, bourek, plat de résistance et même dans la salade), et le dessert est généralement un produit laitier. Vu le prix des viandes, un repas équilibré coûte beaucoup moins par rapport aux repas que consomment les Algériens durant le mois de Ramadhan.

Par Sarah Raymouche

est l'eau et non pas les jus et les limonades qui sont riches en sucre.

Ce dernier peut déshydrater le corps. La meilleure méthode est de boire un verre d'eau à chaque demi-heure, et ce, à partir d'une heure et demi après le f'tour et à une demi-heure avant le s'hour. Il faut manger également des fruits et des légumes qui constituent une réserve d'eau. Il faut aussi limiter le thé.

Et les personnes âgées, comment peuvent-elles gérer la déshydratation ?

Le repas conseillé pour les personnes âgées est la soupe aux légumes, qui est plus riche en minéraux. Il est conseillé de laver les légumes et ensuite les couper, et non pas le contraire.

Les soupes peuvent éviter la déshydratation aux personnes âgées et les nourrir en sels minéraux. Ces dernières n'ont pas généralement la sensation de soif.

Les féculents (pomme de terre et pâtes) sont également conseillés.

Il y a aussi les viandes qu'il faut limiter à un gramme par kilo de poids et par jour.

Il faut opter pour les viandes maigres et hachées.

Comme je leur conseille tous les fruits existants, surtout ceux riches en vitamine C.

Je termine cette interview en souhaitant un bon mois de carême en bonne santé ! ■

Des conseils pour passer un bon Ramadhan en cette période de grandes chaleurs ?

Un conseil important à retenir : savoir bien consommer de l'eau. La meilleure boisson durant le Ramadhan