

MANGER SAIN

LES CONSEILS DU D^R ZEROUALA MOHAMMED
TAHAR, MÉDECIN ESSAYISTE

Les boissons et le jeûne

L'intérêt de la question réside dans le fait que nous sommes en été, saison propice à la soif, et c'est en même temps la période du Ramadhan où l'abstinence, en dehors du côté spirituel qui doit être fondamental, est de règle pour le manger et surtout le boire.

Avec tout ce que propose le marché en boissons sucrées, le choix du consommateur est vite fait. Ce sont les sodas et les jus de fruits qui tiennent le haut de l'affiche. Nous nous sommes entendus, chers lecteurs, à travers des articles précédents dans le même magazine, que nous devons prendre connaissance de tout ce que nous consommons afin de préserver notre santé et surtout celle de nos enfants. Je tenterai d'éviter les caricatures et les préjugés.

Qu'est-ce qu'un soda ? C'est une boisson gazeuse, en général sucrée.

Originellement le soda, créé en 1770, est une eau gazeuse d'invention britannique. Le Schweppes lui succède en 1790, toujours à Londres. Le Coca-Cola est créé en 1886, le Pepsi en 1898. Les sodas se composent d'eau, de sucre, d'extraits de plantes ou de fruits et sont sans alcool. Les sucres de certains sodas sont remplacés par des édulcorants pour produire des boissons light.

En Algérie, il y a des dizaines de marques de sodas sur le marché. A côté des sodas, il



Photos : DR

y a les jus de fruits : oranges, pamplemousses, abricots... Les jus sont classés d'après leur teneur en fruits naturels. Sur l'emballage, il doit être précisé la teneur en fruits naturels qui entre dans la composition du jus offert à la consommation.

Evidemment une concentration à 10% n'est pas comparable à celle à 100%, le prix en est le fidèle témoin. Plus cher pour plus concentré. Il est intéressant de comparer la teneur en sucres et la valeur énergétique des sodas et des jus concentrés industriels. Le lecteur va être surpris : il y a 100 grammes de sucre équivalant à 17 morceaux de sucre dans un litre de Coca-Cola et à 440 kilocalories de valeur énergétique.

Il y a 80 à 120 grammes de sucre dans un jus d'orange concentré et 420 kilocalories en valeur énergétique. Pour l'Orangina, pareil que pour le Coca-Cola. Pour le jus de pamplemousse, 85 grammes de sucre et 300 kilocalories pour un litre. Nous retenons ainsi la même quantité de sucre et la même valeur énergétique dans les sodas et les jus indus-

triels concentrés. Mais à même concentration et à même valeur énergétique, il est préférable de consommer des jus de fruits qui se distinguent des sodas par leur richesse en sucres naturels. Les sodas utilisent des sucres artificiels et l'aspartame pour les boissons light. L'aspartame est un édulcorant artificiel qui a un pouvoir sucrant et qui continue à entretenir une polémique concernant son innocuité.

Est-il admis de boire beaucoup de sodas et de jus de fruits pendant le Ramadhan ?

La réponse est claire : pas d'abus. Si l'énergie exigée pour un individu moyen (adulte ou enfant) par jour est de l'ordre de 2000 kilocalories, ce chiffre englobant tous les aliments consommés, boissons comprises, si 1 litre de soda apporte 440 kilocalories, un gâteau au chocolat de 100 grammes 400 kilocalories, le consommateur va se retrouver avec un apport calorique supérieur à ses besoins, l'excédent sera stocké sous forme de graisse, la porte ouverte sur l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires. Faut-il boire en rompant le jeûne ? L'individu a soif certes, mais il doit se désaltérer très progressivement et sans abondance. Boire plus que recommandé à la rupture du jeûne entraîne une satiété précoce et souvent des malaises. La boisson de choix reste l'eau.

Il faut se réhydrater régulièrement après le *f'tour* jusqu'au *s'hour*. Exagérer en boissons sucrées et en gâteaux entraîne une grande fatigue le lendemain. ■

SAUTES D'HUMEUR

La jeune femme et le café

Farida, la trentaine, est une femme ordinaire onze mois sur douze. Sans boulot depuis quelque temps, cela ne la tracasse pas pour autant. Elle s'habitue à une vie oisive et sans objectif. Le Ramadhan est là pour l'accentuer davantage. Rarement réveillée avant midi, Farida supporte l'abstinence la moitié de la durée prescrite, ce qui lui fait dire qu'elle devrait jeûner deux mois au lieu d'un à titre compensatoire !

L'air renfrogné, le regard hagard, ses yeux restent en mode «rideau à moitié baissé» des heures après le réveil.

Tous ses Ramadhan se suivent et se ressemblent. Ou presque. Du mois sacré en période hivernale, lorsque la rupture du jeûne ne dépassait pas les 18 heures, elle en fait une journée d'hibernation, la préparation du *f'tour* est son dernier souci. Puisque la maman est encore vivante et gaillarde, pourquoi s'en soucier ? Lorsque l'adhan du Maghreb est largement décalé, comme en ces temps-ci, elle fait quelques efforts pour apporter son grain de sel à l'assiette ramadhaneque.

L'ennui d'être exagérément en position horizontale la détache au ralenti de sa literie, mais elle y revient dès que le besoin de sommeil se fait sentir.

La torpeur dans laquelle se morfond Farida est due à sa dépendance immodérée au café. Hors période de jeûne, elle en consomme jusqu'à 3 tasses par jour. Une consommation qui frise l'overdose. «Heureusement qu'à Skikda, les femmes ne s'attablent pas beaucoup sur les terrasses des cafés, sinon j'aurais doublé la mise.» Bon Ramadhan Farida.

Zaid Zoheir