

Dr REBIHA MERABTI, CHIRURGIEN PÉDIATRE ET MÉDECIN DES ÉCOLES DE FORMATION DE NATATION, AU SOIRMAGAZINE :

«Il est recommandé de ne pas rater le repas du s'hor»



Photos : DR

Médecin sportif, Dr Rebiha Merabti, chirurgien pédiatre, nous explique dans cet entretien ce qui se produit dans notre corps lorsque nous jeûnons et pratiquons une activité sportive. De même, elle donne des conseils sur les précautions à prendre pour allier carême et pratique sportive.

Soirmagazine : Peut-on pratiquer le sport tout en jeûnant ?

Je dirais qu'une activité physique modérée reste possible pendant le jeûne. Bien sûr, à condition d'être en bonne santé. Il faut savoir que quand on pratique du sport pendant le jeûne, le corps a ce qu'il faut pour tenir un moment et soutenir un effort sportif, mais il faut l'avoir déjà pratiqué auparavant. Les sportifs réguliers ou professionnels peuvent continuer à s'entraîner pendant le mois de carême à condition d'être plus attentifs à leur corps que d'habitude. Et il faut avoir une approche de l'exercice tournée vers la préservation des muscles plutôt que vers le progrès pendant ce mois-ci.

Qui est apte à pratiquer le sport tout en faisant carême ?

Comme je viens de l'expliquer, les personnes sportives peuvent continuer à s'entraîner à condition d'être à l'écoute de leur

corps. Le corps s'adapte et devient plus efficace à utiliser les réserves.

Pour les sportifs occasionnels ou n'ayant jamais pratiqué de sport, il est préférable de s'abstenir sauf pour de petites marches et à condition d'être en bonne condition physique.

Quels sont les précautions à prendre ?

Une hygiène de vie particulière s'impose. La nécessité d'un apport hydrique important après la rupture du jeûne et avant l'aube s'impose. Il s'agit de boire au minimum 1,5 à 2 litres d'eau. Il faut manger équilibré, fractionner la rupture du jeûne pour ne pas malmenier l'estomac et éviter les excès en sucres rapides et les graisses comme les pâtisseries qui sont des coupe-faim.

Il faut aussi manger équilibré et essayer de ne pas sauter le repas du s'hor, sinon l'entraînement sera plus difficile et vous serez plus susceptible de trop manger pen-

dant *el iftar* car vous aurez trop faim. Il faut de même éviter de pratiquer un sport intense pendant la journée et faire des entraînements légers, plus légers que d'habitude, et ne pas s'exposer au soleil surtout pendant les grandes chaleurs.

Vous pouvez faire de l'exercice après la rupture du jeûne pour que le repas principal de l'*iftar* fasse office de récupération post-exercice.

Qu'est-ce qui se produit dans le corps lorsqu'on allie sport et jeûne ?

Vous savez, pendant l'exercice à jeun, le corps fait appel au glucose contenu dans le foie, à celui contenu dans le muscle sous forme de glycogène, aux acides gras libres libérés par les graisses. On brûle plus de graisse et on crée plus de muscles.

Le sport à jeun en particulier, notamment les exercices de résistance musculaire, cause un pic de testostérone et réduit la sensibilité à l'insuline. Cela veut dire que notre corps va distribuer les glucides, les graisses et les protéines là où ils sont nécessaires en limitant la prise de gras au passage.

Y a-t-il une façon de s'alimenter (f'tor et s'hor) ?

Pour le repas du soir, *el iftar*, il est recommandé de manger équilibré avec des glucides complexes, protéines et graisses saines. Les protéines aident à réparer et à développer les muscles.

Il faut assurer une bonne hydratation. Pour cela, il faut éviter de boire trop d'eau après le jeûne car tout excès sera éliminé immédiatement. Dans ce sens, il faut boire de petites quantités à intervalles réguliers et à distance des repas.

Il faut aussi éviter les boissons riches en caféine comme le thé, le soda et le café car la caféine stimule la perte d'eau plus rapide par l'urination. On peut s'autoriser une petite douceur avec modération après le manger. Pour ce qui est du *s'hor*, il ne faut pas rater ce repas. Sauter ce moment est déconseillé pour un sportif même si rester au lit quelques heures de plus est plus attrayant que de manger. Le *s'hor* est recommandé

Par Sarah Raymouche

quelle que soit l'heure où vous prévoyez de faire de l'exercice physique, car c'est le seul moyen d'apporter à votre corps de l'énergie dont il aura besoin pour la journée. Pour ce repas, il faut mieux essayer de manger un petit-déjeuner (*s'hor*) riche en glucides complexe (avoine, céréales). Moins les glucides sont transformés, plus il faudra du temps au corps pour les décomposer. Ce qui signifie qu'au lieu d'avoir une baisse rapide d'énergie vous aurez une libération graduelle plus équilibrée. Les fibres aident à être rassasié. J'insiste encore une fois pour l'eau pour maintenir une bonne hydratation.



Quels conseils donnerez-vous en particulier à ceux qui pratiquent le sport 1 à 2 heures avant la rupture du jeûne pour passer le temps ?

Avant la rupture du jeûne, le danger principal est l'hypoglycémie. Il faut être prudent et vigilant, surtout la première semaine du mois de carême, car les habitudes alimentaires et le rythme du soleil sont nettement modifiés. Il faut savoir s'arrêter au moindre signe de faiblesse, divers signes doivent alerter comme les tremblements, les vertiges, des nausées, maux de tête...

Il faut aussi modifier l'intensité car le jeûne fragilise le corps et modifie la puissance musculaire. L'entraînement doit être moins long et moins intense. ■

Voyage Culinaire

Dans notre voyage culinaire de cette semaine, nous n'allons pas aller très loin pour découvrir une recette du terroir algérois, certes vieille, mais qui n'a pris aucune ride car elle reste encore très présente dans toutes les cuisines des familles algériennes.

Ce plat est connu dans presque toutes les grandes villes de notre beau pays, et chaque région a sa propre façon de le préparer. La recette est quelque peu différente des autres à un ou deux ingrédients près et aussi par rapport au mode de cuisson des éléments qui la composent.

Cependant, celle qui me fascina par sa simplicité et sa légèreté est bien la recette algéroise préparée avec amour et passion par ma chère mère qui mettait tout son savoir culinaire dans la production de son chef-d'œuvre gastronomique qui n'avait rien à envier aux chefs les plus chevronnés. Elle connaissait tous les bienfaits, secrets, des épices et savait marier les goûts et les saveurs de la manière la plus subtile. Rien ne lui échappait quand il s'agissait d'énumérer les condiments qui allaient avec telle viande ou tel légume.

Elle nous contait comment elle abordait la recette qu'elle avait choisie avec minutie, en nous disant que la cuisine algérienne traditionnelle comprenait deux grandes catégories de recettes : celles à base de sauces rouges et celles à base de sauces blanches. Et c'est de là que commençait tout le travail artistique dont elle avait le talent.

MDERBEL, LA RECETTE ORIGINELLE DE MON ENFANCE



Ingédients : 1 kg d'aubergines (environ 4 ou 5 pièces bien fermes), 4 ou 5 morceaux de viande d'agneau (on peut remplacer la viande de mouton par du poulet), 1 poignée de pois chiches trempés la veille, 1 gros oignon, 3 à 4 gousses d'ail, 1 bouquet de persil frais, 2 c. à s. d'huile végétale, 1 c. à s. de smen, 1 c. à c. pleine de carvi moulu, du vinaigre blanc, sel, poivre.

Préparation : Commencer par laver et éplucher les aubergines puis les couper en deux. Prendre chaque partie de l'aubergine et la découper en lamelles assez épaisses dans le sens de la longueur. Saler les aubergines et les laisser dégorger dans une assiette.

Pendant ce temps, prendre une marmite à fond épais, y verser l'huile, ajouter le smen, l'oignon émincé ainsi que l'ail pilé et faire blondir à feu doux.

Ajouter alors les morceaux de viande et les faire revenir en les retournant sur chaque côté. Lorsque la viande a bien pris, mettre les épices ainsi que les pois chiches et mélanger le tout avec une cuillère en bois.

Mouiller avec de l'eau tiède jusqu'à recouvrir la viande et laisser cuire à couvert sur feu moyen. Aux trois quarts de la cuisson de la viande, incorporer les lamelles d'aubergine, vérifier le niveau de la sauce et laisser cuire à couvert pendant une vingtaine de minutes supplémentaires. Lorsque tous les ingrédients sont cuits à point, s'assurer qu'il y a assez de sauce puis éteindre le feu. Dans un plat de service creux, faire un lit avec les lamelles d'aubergines puis déposer délicatement les morceaux de viande au milieu et arroser de sauce et de pois chiches.

Parsemer de persil finement haché. Le vinaigre sera ajouté selon le goût de chacun au moment de la dégustation. On accompagnera ce plat avec un bon pain fait maison. ■

Par H.
Belkadi