

DOCTEUR ZEROUALA MOHAMED-TAHAR, ESSAYISTE, AU SOIRMAGAZINE :

Sommeil et jeûne



t.zerouala@yahoo.fr

Par définition, le sommeil est réparateur. Qu'en est-il pendant le Ramadhan ? Le sommeil occupe le tiers de notre vie et il est nécessaire pour entretenir nos organes et maintenir leur bon fonctionnement. Le manque de sommeil peut rendre agressif et entraîner un manque de vigilance.



Photos : DR

réveiller à l'heure, ne pas dormir dans une totale obscurité, mais laisser la lumière du jour pénétrer dans la chambre. Celle-ci facilitera le réveil.

Une petite sieste est indispensable l'après-midi. Il serait productif d'instituer une petite sieste de 20 minutes pour le personnel dans les unités de production entre 14h et 16h. Le travail ne sera que plus rentable et les accidents de travail dus au manque de vigilance rares. Ces petites recommandations peuvent aider à limiter les coups de barre de la journée et les mauvaises humeurs dues à la consommation excessive d'excitants tels que le café, le thé, la cigarette, le tabac à priser, les jus de fruits artificiels, la pâtisserie...

Il faut tenter de sortir en soirée et éviter de grignoter, assister à des spectacles si possible. Il est vrai que le Ramadhan a son côté festif et la table est plus achalandée. Il est conseillé de pratiquer de l'exercice physique (du sport) pour les individus qui ne présentent pas de contre-indications, juste avant la rupture du jeûne. C'est excellent pour le moral.

Certains veillent toute la nuit et dorment toute la journée. Nous ne pouvons les comparer aux travailleurs de nuit qui s'équilibrent en respectant leurs 7 à 8 heures de sommeil au cours des journées ordinaires et qui doivent se réveiller pour leur repas de midi, se rendormir pour une sieste relativement longue, puis se réveiller de nouveau pour profiter du reste de la journée à l'instar de tout un chacun. Les noctambules du Ramadhan, qui dorment toute la journée, perturbent profondément leur horloge biologique. Leur sommeil diurne n'est pas réparateur. Ils sont très fatigués.

Habités pendant un mois à ce rythme insolite, il leur est très difficile de s'adapter de nouveau à la période qui suit le Ramadhan. Ils sont totalement perturbés par ce décalage horaire sans avoir changé de continent ! Ils manquent d'entrain, de concentration ; ils traînent en quelque sorte leur corps comme un boulet. Pour les musulmans, le Ramadhan est cyclique et incontournable. Il revient chaque année. Il faut savoir le gérer. ■



Que se passe-t-il quand l'individu manque de sommeil ?

L'individu est inévitablement moins concentré sur sa tâche quand il n'a pas beaucoup dormi. Nous sommes soumis à une horloge biologique qui dépend d'une zone du système nerveux qui organise l'état de veille et de sommeil. Cette horloge biologique a d'autres rôles importants. Celui de la régulation de la température, de la sécrétion hormonale qui nous est indispensable pour une vie harmonieuse. Une hormone, appelée la mélatonine, sécrétée par

une glande située à l'arrière du cerveau, synchronise le cycle jour/nuit. Cette hormone est produite exclusivement la nuit ou dans une enceinte obscure. Elle donne le signal du sommeil. Aux premiers rayons lumineux, sa concentration diminue et c'est le réveil. La sécrétion de mélatonine dépend aussi des saisons. Quand les journées sont longues, en été par exemple, sa sécrétion diminue ; en revanche, pendant les longues nuits d'hiver, elle augmente.

La privation de sommeil entraîne des dérèglements physiologiques sur la température du corps, la tension artérielle, le rythme cardiaque, l'humeur et la lutte efficace contre les maladies.

Pendant le Ramadhan, un autre rythme s'installe

Ce rythme s'installe en fonction d'une journée longue, que nous vivons par opposition à une nuit courte où les deux repas principaux sont très proches l'un de l'autre. L'horloge biologique va devoir s'adapter.

La durée du sommeil est normalement de sept heures minimum pour jouir d'une bonne condition de veille et être rentable au travail. La gestion de notre sommeil est

indispensable. Elle va durer 30 jours.

Est-il possible d'aller se coucher avant minuit pendant le Ramadhan en sachant qu'il faut se lever le matin pour aller remplir ses obligations professionnelles ? Difficile de répondre à cette question. La majorité d'entre nous se couchent bien après minuit. Que faire ? Il ne reste pas beaucoup de jours avant la fin de ce mois sacré, essayons de suivre quelques conseils afin de rendre les répercussions moins pénibles et moins nocives sur notre santé durant l'après-Ramadhan.

Consommer le s'hor avant d'aller au lit pour éviter de perturber son sommeil

Eviter l'excès de sucreries, cela entraîne un état de fatigue intense le lendemain. Préférer les sucres lents tels que couscous, riz, pâtes. Des laitages tels que le yaourt nature, le fromage blanc et le petit-lait (pour ceux qui ne présentent pas d'hypertension) à la place du lait difficilement digeste d'après des études récentes.

Les fruits termineront le repas et l'eau sera consommée en abondance pour éviter la déshydratation le lendemain. Pour se

Voyage Culinaire

Dans notre voyage culinaire de cette troisième semaine du mois sacré de Ramadhan, nous allons partir pour l'Oranie pour découvrir une vieille recette du terroir, très prisée dans cette région et qui a été adoptée par d'autres régions de notre Algérie profonde.

Très simple à cuisiner, très économique et à la portée de toutes les bourses, cette soupe onctueuse vient juste à point pour alléger les repas de ce mois spécial, que l'on sait copieux et consistant. Et c'est durant les derniers jours de Sidna Ramdhane que les ménagères recherchent et fouillent dans leur mémoire culinaire pour dénicher des recettes légères mais qui restent aussi délicieuses pour contenter les plus fins gourmets. Il ne s'agit surtout pas de bâcler les menus, chose qui pourrait paraître compréhensible du fait des préparatifs de la fête de l'Aïd El Fitir el moubarek. Dans les cuisines, on s'affaire à élaborer de multiples recettes de petits gâteaux qui feront la joie des petits et grands. Alors, pour pouvoir continuer dans la bonne humeur, il faut trouver des menus de repas de f'tour assez simples et rapides à réaliser pour pouvoir ainsi se consacrer à la confection des sucreries et friandises qui garniront la table du petit-déjeuner du premier jour de l'Aïd. Une des recettes que j'apprécie particulièrement est bien *chribet el berraka*. Cette soupe légère

Chribet el berraka, la soupe qui tombe à point

et savoureuse est faite à base de tomates fraîches, agrémentée d'une poignée de langues d'oiseaux qui va alourdir sa texture. Ajouter à tout cela des boulettes de viande hachée pour équilibrer les apports nutritifs d'une bonne soupe, fortement parfumée de coriandre fraîche.

Par H. Belkadi

Ingédients : 500 g de viande hachée, 1 gros oignon, 1 à 2 belles grosses tomates bien mûres, 1 c. à s. de concentré de tomates, 1 bonne poignée de pois chiches trempés la veille, 1 c. à c. de safran, 1 c. à c. de poivre rouge, 1 c. à c. de cannelle, 2 c. à s. d'huile végétale, 1 bouquet de coriandre fraîche, 1 verre de langues d'oiseaux, sel/poivre, de l'eau.

Préparation : Ajouter à la viande hachée du sel, du poivre, du paprika, de la cannelle et former des boulettes.

Commencer par éplucher les tomates, les écraser à la fourchette, ajouter le concentré de tomates dilué dans un verre d'eau et mettre le tout dans une poêle à fond épais. Ajouter une cuillerée d'huile, saler, poivrer et laisser réduire la sauce à petit feu. Pendant ce temps, prendre la viande hachée, ajouter le sel, le poivre, le poivron rouge et la cannelle et former des boulettes. Dans une marmite allant sur le



feu, faire revenir l'oignon et les boulettes de viande hachée dans un peu d'huile pendant quelques minutes. Ajouter le safran, les pois chiches, le coulis de tomate, la coriandre et mouiller avec de l'eau tiède (environ 1 litre et demi) jusqu'à recouvrir les boulettes de viande. Laisser cuire à feu doux pendant environ 20 minutes. Lorsque la viande est cuite, ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson pendant encore 5 à 10 minutes. Au moment de servir, arroser d'un filet de jus de citron et accompagner d'un pain fait maison. ■