

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

La santé et le jeûne

DR Yannick CHARIFOU

Médecin urgentiste au GHER de Saint-Benoît



Webinaire



Mercredi 16 mai 2018

رمضان الكريم





Plan du webinar



1) Les bienfaits du jeûne sur l'organisme



2) Les maladies et le jeûne



3) Les soins et le jeûne



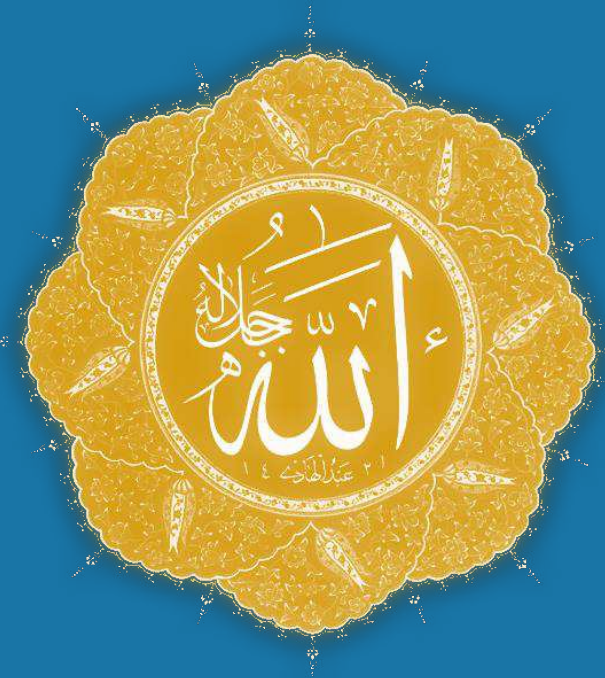
4) La grossesse et le jeûne



5) Le sport et le jeûne



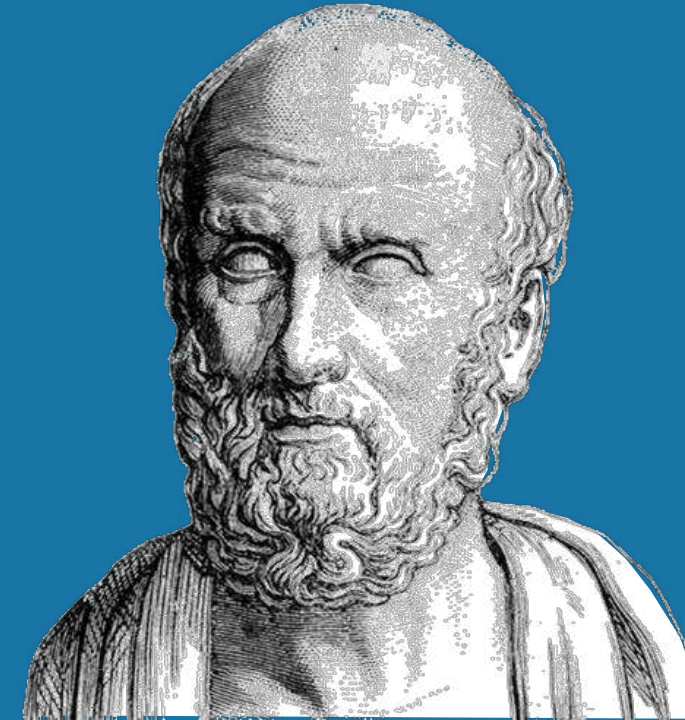
6) La nutrition et le jeûne





1) Les bienfaits du jeûne sur l'organisme

- Hormis le caractère spirituel, le jeûne a beaucoup de bienfaits
- Il y a 2500 ans, Hippocrate le recommandait
- D'autres religions : chrétiens catholiques / juifs / bouddhistes
- Nouvelle thérapie : jeûne thérapeutique
- Objectif : mettre au repos l'organisme afin de le « nettoyer »





1) Les bienfaits du jeûne sur l'organisme



- Lutter contre l'obésité
- Aide contre le diabète de type 2 (Andreas Michalsen. Berlin)
- Diminuer les maladies inflammatoires
- Lutter contre la dépression (Nikolaïev. Russie)
- Réduire le risque de maladies cardiovasculaires
- Lutter contre les troubles intestinaux



1) Les bienfaits du jeûne sur l'organisme

- Améliorer la mémoire
- Soigner la peau
- Soigner les troubles hépatiques



- Traiter l'asthme (National Institute of Aging ; NIH)
- Trouver de l'énergie
- Arrêter de fumer



2) Les maladies et le jeûne



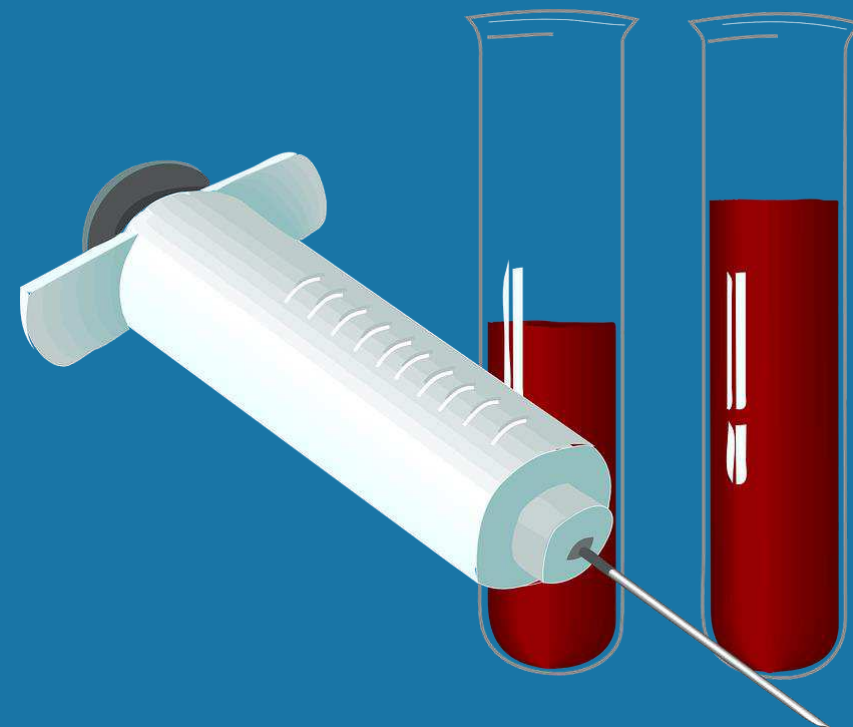
- ❑ Être en bonne santé
- ❑ Malades chroniques (diabète, HTA...), s'assurer que le jeûne n'entraînera pas :
 - Une aggravation de sa maladie
 - Un retard de guérison
 - Une pénibilité insupportable
- ❑ Comment apprécier ces risques ?
 - Expérience personnelle ou celle des personnes atteintes de la même maladie
 - Avis médical (médecin traitant ou spécialiste d'organe)



2) Les maladies et le jeûne

Les pathologies à risque ou qui contre-indiquent

- Ulcère gastrique
- Epilepsie
- Insuffisance cardiaque ou rénale (traitement diurétique risque de déshydratation)
- Infection en cours (nécessité d'un antibiotique)
- Diabète (hypoglycémie, déséquilibre du diabète)





2) Les maladies et le jeûne

Le diabète et le jeûne

- Ne doivent pas jeûner :
 - Mauvais état général avant le début du Ramadan (infection)
 - Diabète déséquilibré
 - Mauvaise gestion des traitements (risque d'erreur des posologies)
- Evaluation médicale **INDISPENSABLE** avant et pendant le Ramadan
- Essai d'une journée de jeûne
- Risques :
 - Hypoglycémies (malaise, chute, coma)
 - Hyperglycémies (acido-cétose)

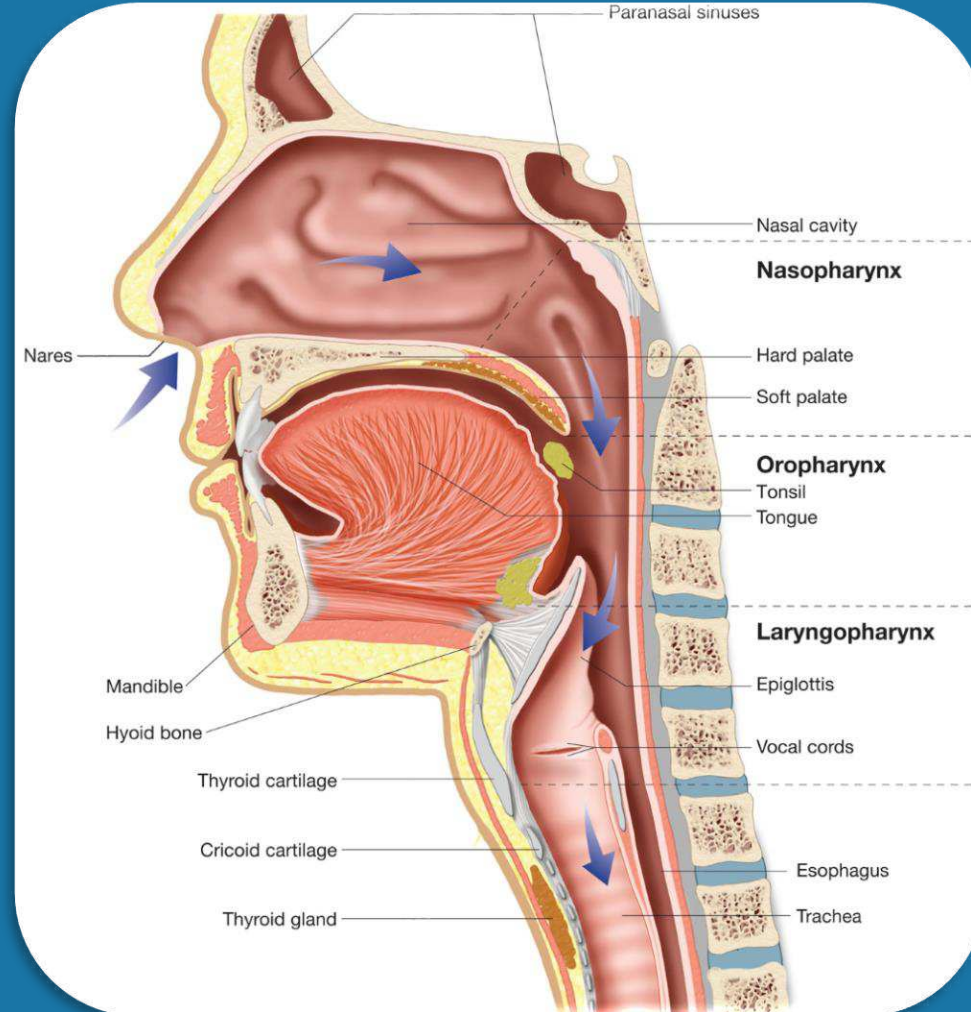




3) Les soins et le jeûne



**Interdiction
de manger ou de boire**





3) Les soins et le jeûne

N'annulent pas le jeûne :

- Les gouttes ophtalmiques et auditives
- Les prises de sang
- Les injections intraveineuses, intramusculaires, sous-cutanées, intradermiques (coronarographie/vaccins)
- Les suppositoires
- La coloscopie



- Les examens gynécologiques et introduction de substances intravaginales
- Extraction/fraissage dentaire, brossage de dents
- Oxygénothérapie
- Les pommades
- Vomissements involontaires



3) Les soins et le jeûne



- Prudences :
 - Le gargarisme
 - Les comprimés ou substances orodispersibles
 - Le spray nasal
 - Le spray buccal
 - L'anesthésie générale
 - La fibroscopie œso-gastro-duodénale
- N'est pas permis :
 - Le lavement anal (Normacol®)
 - Le vomissement volontaire



4) La grossesse et le jeûne

Jeûne obligatoire si :

- Maman en bonne santé
- La grossesse se déroule bien

La maman n'a pas à jeûner si :

- Risque pour la santé de la maman
- Risque pour le bon développement du fœtus
- À partir du 7^{ème} mois quelque soit l'état de santé de la mère ou du fœtus

Jeûne interdit si danger grave pour la maman et/ou le fœtus





5) Le sport et le jeûne

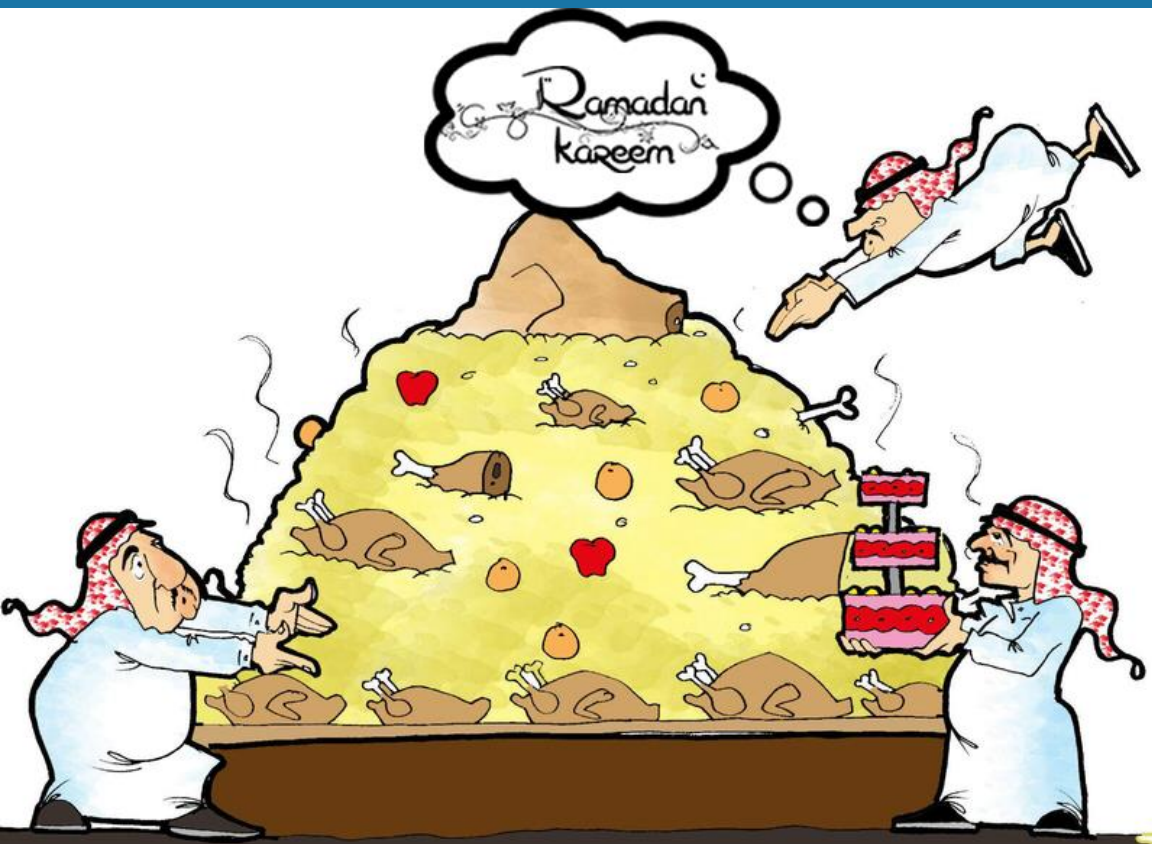
Quelques conseils :

- Ne pas commencer pendant le mois du Ramadan
- S'hydrater
- Manger des sucres lents la veille
- S'échauffer
- Ne pas forcer
- Choisir le lieu
- S'arrêter au moindre signe de fatigue
- À distance des repas





6) La nutrition et le jeûne



- Objectif du jeûne : purifier son esprit ... et son corps !
- Occasion pour revenir dans un mode de vie équilibré et sain
- Eviter tout excès et gaspillage
- Réfléchir sur le rapport que nous entretenons avec la nourriture
 - Vivons-nous pour manger ?
 - Mangeons-nous pour vivre ?
- 3 moments de repas :
 - Iftar
 - Avant de se coucher / 2-3h après le iftar
 - Sehri



6) La nutrition et le jeûne

- Rompre le jeûne avec des dattes
- Eviter les sucreries
- Eviter les boissons sucrées
- Eviter les curry huileux
- Eviter les fritures
- Eviter le thé ou café
- Eau minérale à petite gorgée (1L à 1,5L de Iftar à Sehri)
- Préférer les viandes blanches (poulet) et poissons
- Préférer pains et céréales
- Privilégier les fruits et légumes de saison
- Jus de fruits frais (fait maison)
- Les soupes

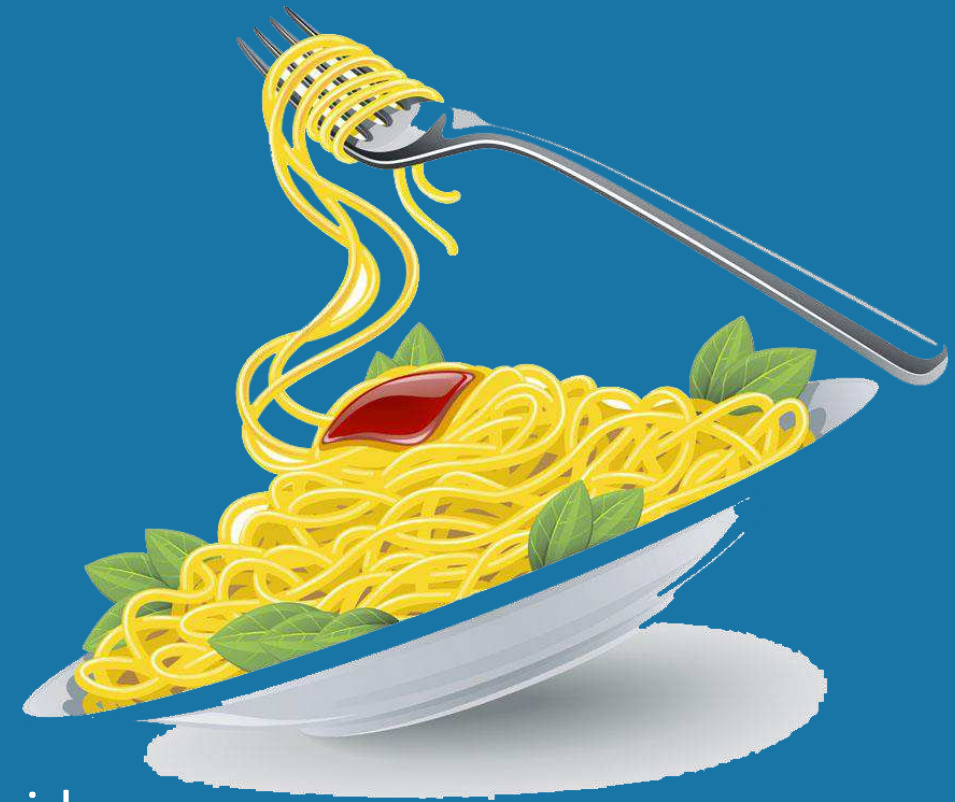


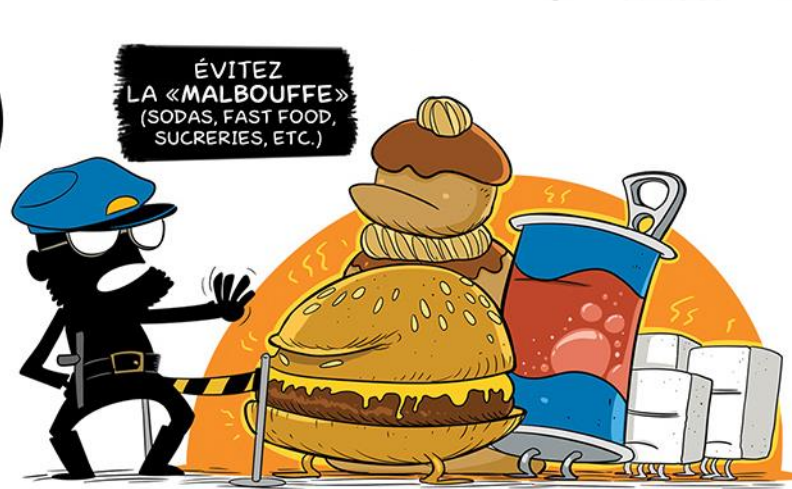


6) La nutrition et le jeûne

Conseils pour le Sehri :

- Manger léger
- Privilégier les sucres lents (pâtes, pains)
- Privilégier les produits laitiers
- Privilégier les aliments à base de fibre (meilleure digestion)
- S'hydrater correctement
- Ne pas sauter ce moment car risque de prise de poids





BDouin®



Q&R

