

Le message dominant en ce temps de carême musulman est les bienfaits du jeûne sur le plan religieux. A longueur de journée, ceux-ci sont détaillés aux fidèles par des prêcheurs dans les lieux de culte et, depuis un certain temps, sur les ondes. Au-delà de ce message, nous avons voulu avoir une idée sur les effets du jeûne sur l'organisme étant donné que rester sans manger ni boire pendant au moins une dizaine d'heures durant un mois n'est pas sans conséquence sur le corps. A cette fin, nous avons rencontré Dr Steve Léonce Zoungana, nutritionniste, gastro-entérologue, directeur général de la clinique de l'Amitié et président de la section burkinabè de l'ONG Promouvoir la nutrition et l'hygiène en Afrique.

"Le gros problème pendant le jeûne, c'est la déshydratation"

### ▣ **"Le Pays" : Qu'est-ce que l'organisme perd comme éléments nutritifs du fait du jeûne ?**

Dr Steve Léonce Zoungana : En réalité, on ne perd pas d'éléments nutritifs si l'alimentation a été bien conduite. Et j'entends par alimentation, tous les nutriments, y compris l'eau. Le gros problème pendant le jeûne est surtout la déshydratation parce que l'eau a un rôle très important à jouer au niveau de l'organisme humain. Sachant que nous sommes dans des régions chaudes, si l'hydratation n'a pas été bonne pendant la phase précédant le jeûne, on peut effectivement ressentir de la fatigue. Si l'alimentation aussi n'a pas été suffisante en quantité et en qualité, on peut également sentir des faiblesses au cours de la journée, une baisse d'attention.

### **Pouvez-vous nous en dire plus sur les avantages du jeûne pour l'organisme évoqués souvent par certains spécialistes ?**

Il n'y a pas d'avantages en tant que tels qui puissent nous amener à préconiser le jeûne comme quelque chose qui peut améliorer la santé d'un individu. Ce que je peux dire, c'est que si le jeûne est correctement mené, il peut même renforcer l'activité cognitive, c'est-à-dire l'activité cérébrale, l'intellectuelle, parce que tous les autres organes gros consommateurs d'énergie étant au repos en ce moment, c'est le cerveau qui profite au maximum de l'énergie disponible si, bien sûr, la nutrition a été adéquate en quantité et en qualité pendant la phase précédant le jeûne. Malgré tout, je ne vois pas de raison de conseiller le jeûne comme cela en dehors de l'objectif poursuivi par les religieux, c'est-à-dire communier avec Dieu.

### **Il y en a qui parlent de dégraissage, d'amaigrissement comme des avantages du jeûne ...**

Ce n'est pas vrai. Au contraire, le jeûne peut faire prendre du poids. C'est la raison pour laquelle les nutritionnistes conseillent l'ensemble de la population d'avoir un rythme alimentaire bien structuré de telle sorte à ne pas sauter les repas par exemple. Remarquez bien : les personnes qui sautent les repas prennent beaucoup plus de poids que celles qui ne le font pas à quantité égale d'énergie ingérée. Cela veut dire qu'un homme qui injecte 2 000 calories en 3 repas prendra moins de poids qu'un autre qui injecte la même quantité de calories en 2 repas. En réalité, lorsque l'on observe un jeûne il y a un phénomène de compensation au niveau de l'organisme. Et c'est la raison pour laquelle je dis souvent que l'organisme est rancunier. Il faut manger souvent mais de la qualité. Le rythme alimentaire que nous conseillons est de 3 repas par jour avec la possibilité d'ajouter 2 collations : une à 10h et une autre à 17h. Par exemple si vous sautez le petit-déjeuner après avoir observé une période de jeûne d'au moins 10 heures, vous ne pouvez pas espérer tenir la journée sans apporter quelque chose à l'organisme : soit vous grignotez beaucoup avant l'heure du déjeuner, donc à midi, soit vous consommez beaucoup au repas suivant. Dans tous les cas, l'organisme risque d'accumuler plus d'énergie qu'il n'en faut parce qu'un repas a été sauté.

Pour revenir au jeûne, s'il n'est pas bien conduit, il peut amener une prise de poids par ce mécanisme d'autant plus que les gens ont tendance à consommer des aliments trop riches en énergie, c'est-à-dire les graisses animales et les sucres dits rapides.

### **Qu'est-ce qu'il est indiqué de manger, de boire au petit matin au moment, comme on le dit couramment, "d'attacher la bouche" ?**

Par rapport au jeûne, nous avons une manière de classer les 3 principaux repas de la journée. Le premier repas, pour nous, est celui qui est pris au coucher du soleil pour rompre le jeûne. Le deuxième repas est celui pris 2 à 3 heures après le premier. Le troisième et dernier repas est celui pris au petit matin, juste avant de débiter le jeûne, et qui est concerné par votre question. Pour pouvoir suivre la logique, il faut que l'on commence par le premier repas qui est ici celui de la rupture. A la question « comment se nourrir pendant le jeûne ? », les nutritionnistes répondent qu'il faut appliquer les bons principes de la nutrition, c'est-à-dire le bon aliment en bonne quantité et au bon moment. Pendant la période de jeûne, il faut continuer à prendre les 3 repas quotidiens conseillés par pratiquement tous les nutritionnistes avec quelques spécificités liées au jeûne. Il faut surtout éviter de se jeter sur la nourriture au moment de la rupture; cela est dangereux. Concernant le premier repas du jeûne, les principes du Coran s'accordent avec ceux de la nutrition. Il faut manger des aliments sucrés et bien s'hydrater, c'est-à-dire apporter de l'eau pour nourrir rapidement l'organisme et lui permettre de récupérer de la journée. Les aliments sucrés peuvent par exemple provenir de la bouillie, des céréales traditionnellement consommées chez nous avec d'autres boissons sucrées, comme le nectar, le zom-kom, les

bissaps, bref, tout ce que l'on peut trouver chez nous comme boissons pour s'hydrater dans un premier temps. On peut également consommer des dattes ou des boissons pas très chaudes, comme le thé, des tisanes infusées. La première des choses donc est de rompre avec un repas sucré mais léger ; il ne faut pas rompre le jeûne tout d'un coup en s'alimentant excessivement. Les sucres simples et rapides que nous conseillons, à savoir les dattes, la bouillie sucrée, permettent de pourvoir les cellules en énergie parce que ce sont des sucres qui passent rapidement dans le sang aussitôt consommés. Et cela permet d'obtenir tout de suite une sensation de bien-être, de soulagement. Et comme je le dis, ce repas doit être léger pour juste permettre d'apaiser les sensations de soif et de faim résultant de la journée de jeûne qui dure environ 12 heures. J'insiste sur le fait que la consommation des aliments sucrés doit être modérée parce que ce sont des aliments à très forte densité énergétique. Cela veut dire qu'ils sont très bons dans la bouche, plus rassasiants de telle sorte que l'on peut les consommer beaucoup sans s'en rendre compte. Pourtant, ils sont très riches en calories. A titre d'exemple, 100 g de sucre en carreaux, soit 120 morceaux, équivalent à 420 calories. 100 g de dattes équivalent à 555 calories. Si les aliments sucrés sont trop consommés, ils peuvent occasionner des prises de poids via la sécrétion d'insuline, parce que, lorsque l'on consomme des sucres rapides, le pancréas va sécréter de l'insuline pour les faire consommer. Et la présence d'insuline entraîne une accumulation des graisses dans les cellules graisseuses, et cela va augmenter la masse grasse. C'est cette insuline qui sera responsable de la prise de poids. C'est la raison pour laquelle il faut "casser le jeûne", comme on le dit, avec de la boisson, de l'eau et des produits modérément sucrés.

### **Venons-en maintenant au 2e repas pris 2 à 3 heures après celui de la rupture. Qu'est-ce qui est conseillé à ce niveau ?**

Ce repas doit respecter la satiété, c'est-à-dire manger jusqu'à sentir que l'on est rassasié sans pour autant être lourd et trop copieux. Cela est vraiment important parce que l'heure à laquelle ce repas est pris se situe aux alentours de 21h. En ce moment, il faudra éviter de manger des aliments énergétiques trop gras, surtout les graisses animales, les viandes grasses, le beurre, les abats, etc. Il faudra aussi éviter les féculents, surtout les fritures : la pomme de terre frite, la banane plantain frite, etc. Ce n'est pas intéressant parce que, tout simplement, il ne sert à rien de manger beaucoup avant d'aller dormir étant donné que le tout va s'accumuler. Le plein d'énergie se fait avant un effort physique. Pour débiter ce 2e repas, on pourra par exemple commencer par une soupe de légumes ou des crudités. Nous autorisons exceptionnellement que les crudités soient assaisonnées avec des huiles végétales, des huiles crues que l'on appelle huiles d'olive, de colza, de tournesol, parce que ce sont des huiles insaturées, bonnes pour l'organisme vu qu'elles luttent contre le cholestérol, les maladies cardio-vasculaires en débouchant les vaisseaux. On peut aussi manger de la viande maigre ou du poisson cuit sans graisse ; il faut à tout prix éviter que les préparations soient grasses. On peut également prendre des laitages, du lait écrémé à zéro pour cent, parce que le lait entier est trop gras. C'est vrai que le lait entier est un aliment complet, mais en nutrition on n'aime pas ses graisses parce que ce sont des graisses saturées d'origine animale qui augmentent le cholestérol dans le sang

et va, donc, boucher les artères. On peut terminer le repas par des fruits. Pour résumer, ce repas doit être rassasiant et léger, ne comportant pas trop d'énergie sous forme de graisse ou de féculent. Ce repas doit comporter des protéines, comme la viande, le poisson, des laitages vraiment allégés, zéro pour cent de matières grasses et, si possible, des fruits.

Concernant le 3e repas, il faut savoir qu'il est le plus important parce que les nutritionnistes ont toujours considéré le petit-déjeuner comme le repas le plus important de la journée, et le dîner (celui du soir) comme le moins important. La raison est que l'on a besoin de faire le plein d'énergie le matin pour aller vaquer aux occupations de la journée. Mais j'ai constaté en faisant une enquête alimentaire auprès de mes patients, que le rythme alimentaire est complètement inversé chez nous. Les gens mangent beaucoup plus le soir et pratiquement pas le matin. Or, le soir on mange pour dormir et toute l'énergie va s'accumuler. Le matin au moins, on va être actif, on va brûler de l'énergie, et c'est en ce moment qu'on en a plus besoin. C'est pour cela que le 3e repas du jeûne qui correspond classiquement au petit déjeuner ne doit pas être négligé. Il doit être vraiment consistant. C'est de ce repas que l'organisme va tirer ce dont il aura besoin toute la journée. C'est en ce moment qu'il faut boire suffisamment d'eau pour constituer assez de réserves afin d'éviter la déshydratation dans le courant de la journée. Typiquement, c'est un repas qui doit être équilibré en quantité et en qualité. Il doit apporter tous les nutriments nécessaires à l'organisme pour la journée : des macronutriments et des micronutriments. Le repas doit contenir des sucres complexes encore appelés sucres lents (qui passent dans l'organisme à longueur de journée), comme le riz, le t<sup>ô</sup>, les bouillies de céréale. Il faut servir aussi des tubercules, comme le pain. On pourra également consommer des protéines animales, comme la viande ou du poisson, du lait. Ce repas devrait aussi pouvoir apporter des micronutriments indispensables, c'est-à-dire les vitamines et les sels minéraux que l'on retrouve dans les fruits et les légumes. L'alimentation doit être équilibrée avec un plat principal qui contient une source de sucre, par exemple le riz, du t<sup>ô</sup> ; une source de protéines, comme la viande, du poisson ou du lait et un peu d'huile parce que l'on a besoin de tous ces aliments pour la journée. Il ne faut pas omettre les fruits et légumes qui vont apporter tous les antioxydants, les vitamines, les minéraux indispensables pour le fonctionnement de l'organisme. J'insiste une fois de plus sur la nécessité de bien s'hydrater (beaucoup boire) parce que l'eau est l'élément le plus indispensable de tous les nutriments. A température ambiante modérée (30-32°), la suppression de l'apport en eau conduit inéluctablement à la mort en 2 ou 3 jours. Chaque jour nous perdons environ 3 litres d'eau par les fèces, les selles (100 ml), la perspiration (40 à 600 ml), la sudation (100 à 500 ml suivant la température), les urines (entre 1 et 1 litre et demi). Il faut pourtant remplacer ces quantités perdues. Généralement, nous préconisons le remplacement par l'eau de boisson qui doit apporter 1 à 1 litre et demi par jour ; l'eau contenue dans les aliments, comme les potages, les sauces dont la quantité à apporter est comprise entre 1 demi et 2 litres ; l'eau résultant du métabolisme, c'est-à-dire l'oxydation des sucres, des graisses, des protéines, qui doit être de 250 à 300 ml par jour. Il faut boire cette quantité d'eau le matin, c'est-à-dire avant de commencer le jeûne.

**Quels conseils avez-vous à donner à ceux qui disent qu'ils ne peuvent pas manger le**

### **matin et se contentent, dans le meilleur des cas, d'un simple verre d'eau ?**

Je déconseille vivement une telle attitude parce que ces personnes vont mettre en danger leurs activités de la journée, inverser complètement leur métabolisme et aboutir éventuellement à une prise de poids. Je répète que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée même si ce n'est pas l'avis de tous les nutritionnistes. Il doit représenter au moins 20% des apports alimentaires quotidiens. On ne peut pas le sauter sinon on aura faim dans la journée, et au repas suivant on risque de consommer plus qu'il n'en faut. Et en ce moment, l'organisme va accumuler pour faire des réserves. L'alimentation doit être vraiment régulière, et sauter les repas n'est pas intéressant. J'ai remarqué en consultations de diététique que 90% des patients obèses que j'ai suivis dans le cadre des régimes amaigrissants avaient ce trouble du comportement alimentaire. Cela veut dire qu'ils sautaient les repas. Et une des premières étapes pour leur permettre de retrouver un poids normal est de régulariser le rythme des repas en rétablissant le petit- déjeuner. Cela fait appel à un changement de comportement, et ce que nous faisons présentement (NDLR : la réalisation de l'interview) est de la communication pour le changement de comportement. Il faut que les gens comprennent que les habitudes résistent effectivement au changement, mais si on change d'attitude d'abord, on pourra changer de comportement et se maintenir par la suite. Il faut commencer par prendre quelque chose le matin.

### **La période du jeûne est celle durant laquelle se développe l'alimentation de rue avec les coins de vente de beignets, de galettes, de zom-kom, etc. qui poussent comme des champignons. Quelle est votre regard sur ce qui y est préparé et vendu du point de vue qualité ?**

L'ONG que je dirige, à savoir Promouvoir la nutrition et l'hygiène en Afrique section du Burkina, va incessamment contacter les responsables de la Communauté musulmane du Burkina pour voir ce que l'on peut faire les années à venir. Nous allons voir dans quelle mesure on peut vraiment faire de l'éducation nutritionnelle et à l'hygiène en période de jeûne parce que le carême favorise l'essor de ce que nous appelons la restauration collective, y compris les aliments de la rue. La problématique des aliments de la rue est déjà connue. Nous savons que beaucoup de toxi-infections alimentaires viennent de ces derniers parce que des mesures d'hygiène ne sont pas toujours prises de la préparation jusqu'à la distribution des repas. On pourra aussi travailler avec les vendeurs de la rue dans le cadre d'un programme un peu plus vaste. Le jeûne donne l'occasion aussi aux musulmans de se retrouver en communauté pour renforcer leur cohésion. Cela donne lieu à des restaurations collectives. Le jeûne se casse en famille, en communauté, parfois dans les mosquées. Si à une des étapes de la chaîne alimentaire les conditions d'hygiène ne sont pas rigoureuses, cela peut occasionner des contaminations que nous appelons les maladies du péril fécal, et aboutir à des toxi-infections alimentaires collectives. Lorsqu'un aliment est contaminé et qu'il est partagé par beaucoup de

gens, il va en résulter les mêmes symptômes : diarrhées, vomissements, pertes de connaissance, etc. Toutes choses qui compromettent le bon déroulement du jeûne. Ces toxi-infections sont d'abord en relation avec les aliments. Lorsque l'on a une rupture de la chaîne de froid, des aliments qui doivent être conservés au frais, comme le poisson, peuvent pourrir et être contaminés par certaines bactéries. Il peut y avoir de la toxi-infection lorsque, par exemple, le traitement des aliments par le feu n'est pas suffisant. Il y a aussi le personnel, c'est-à-dire ceux qui doivent préparer la nourriture. Si parmi les personnes commises à cette tâche, il y en a qui ne se sont pas lavés les mains par exemple, ou qui sont porteuses de germes, les aliments seront contaminés.

Au moment de rompre ou de commencer le jeûne, il faut se laver les mains avec du savon avant de toucher les aliments, sinon on peut se contaminer parce que l'on a eu à serrer des mains. C'est cela le péril fécal ou la contamination de l'homme à l'homme, soit à travers les mains souillées, soit à travers l'eau souillée ou encore à travers un vecteur, comme la mouche, qui peut se déposer sur des excréments et ensuite sur des aliments s'ils ne sont pas bien couverts par exemple.

Propos recueillis par Séni DABO

L'observateur