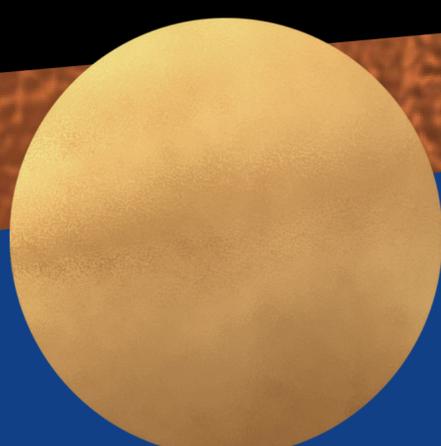




*Le Ramadan et
les troubles
alimentaires*



Un bref guide pour les
jeunes, les
parents/soignants et les
familles.



Composer avec un trouble alimentaire pendant le Ramadan

Le Ramadan est une période d'introspection et de dévotion que de nombreux musulmans attendent avec impatience. Cependant, pour les personnes souffrant de troubles alimentaires, cette période peut être un événement déclencheur ou une source d'anxiété et peut exacerber leurs difficultés. Comme les troubles alimentaires compromettent gravement les fonctions corporelles, en particulier si le corps est déjà affamé, le fait de jeûner pendant le Ramadan peut nuire gravement à votre santé, votre bien-être et votre rétablissement général. Nous vous conseillons donc de discuter de la convenance du jeûne avec votre équipe spécialisée dans les troubles alimentaires, vos amis, votre famille, votre imam ou votre chef spirituel, afin d'obtenir le soutien et les conseils appropriés pour vous aider à tirer le meilleur parti de cette période spéciale.



Vous pouvez vous sentir coupable et accablé de ne pas pouvoir jeûner pendant le Ramadan, mais rappelez-vous que vous êtes exempté du jeûne pour des raisons médicales. Il y aura d'autres occasions de démontrer votre dévouement auxquelles vous pourrez participer. Dans le Coran, Allah dit :

« Quiconque parmi vous est malade ou en voyage est dispensé de jeûne, mais devra le compenser par un nombre équivalent de jours. Pour les personnes pour qui l'observation est impossible, ils peuvent, en compensation, nourrir un nécessiteux pour chaque jour manqué. » [Sourate Al-Baqarah, verset 184].

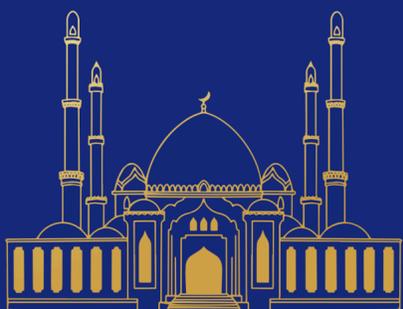
Si vous ne jeûnez pas pendant le Ramadan, vous pouvez rattraper les jours manqués à un moment ultérieur, lorsque vous serez physiquement et mentalement dans un meilleur état. Si le jeûne déclenche des difficultés alimentaires et que vous n'êtes pas en mesure de rattraper votre jeûne, vous pouvez payer la fidyah à la place (un don de nourriture ou d'argent à des personnes dans le besoin).

- Rappelez-vous qu'il s'agit d'une période où Dieu recherche l'abstinence de mauvaises caractéristiques, de sorte que l'abstinence de la nourriture n'est qu'un élément du jeûne. Il existe d'autres moyens d'atteindre les objectifs du Ramadan.
- Rappelez-vous que vous pouvez également tirer un bénéfice d'une autre personne qui jeûne.
- Plus important encore, n'oubliez pas que les récompenses pour ne pas avoir jeûné sont fondées sur les intentions de votre cœur.

Envisagez d'autres actes de dévouement auxquels vous pouvez participer si vous ne jeûnez pas, notamment :

- Préparer la nourriture pour les personnes qui jeûnent
- Nourrir les autres
- Lire les prières obligatoires, ainsi que les prières de Tahajjud ou de Taraweeh
- Pratiquer le dhikr (souvenir d'Allah) et le douâa (supplication)
- Lire le Coran quotidiennement, avec son interprétation
- Lire des livres pour approfondir vos connaissances sur l'islam
- Faire des choses qui vous rendent heureux, qui vous rapprochent de Dieu et qui vous permettent de servir les autres
- Faire un don à des œuvres de bienfaisance et offrir de petits gestes de gentillesse à votre entourage

Surtout, n'oubliez pas de faire preuve de compassion et de bienveillance envers vous-même et d'élaborer un plan de Ramadan personnel.

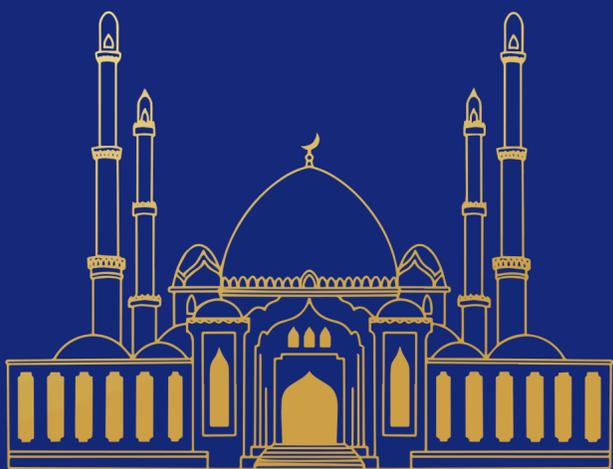


Comment prendre soin de vous si vous jeûnez:

S'il a été établi que vous pouvez jeûner en toute sécurité et que le jeûne ne mettra pas en péril votre rétablissement ou n'augmentera pas le risque de rechute, il existe un certain nombre de choses que vous pouvez faire pour vous aider à passer le Ramadan.

1. Il est important de rester vigilant et de s'écouter. Certaines personnes peuvent commencer à avoir de mauvaises pensées liées à la perte de poids lors de la pratique du jeûne, alors rappelez-vous de la véritable signification du Ramadan. Si vous remarquez des signes de rechute, il peut être utile de parler à vos proches et d'arrêter le jeûne temporairement.
2. Ne sautez pas le suhur ou l'iftar.
3. Planifiez vos repas. Veillez à inclure des aliments fournissant de l'énergie dans vos repas, comme le riz, le pain, les dattes, le yogourt et les desserts.
4. Mangez à un rythme raisonnable et n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau entre l'iftar et le suhur de façon mesurée, plutôt que de boire de grandes quantités d'eau en une seule fois.
5. Si vous souffrez d'hyperphagie, de longues périodes de faible consommation de nourriture peuvent déclencher un épisode de frénésie alimentaire. Pour réduire le risque de perte de contrôle, assurez-vous de ne pas sauter le suhur ou l'iftar et de manger de façon consciente pendant l'iftar.
6. Après l'iftar, essayez de vous distraire des pensées inutiles en discutant avec d'autres personnes, en lisant le Coran ou en passant du temps en famille.
7. Pratiquez le dhikr (souvenir d'Allah) et la prière.
8. Par-dessus tout, faites preuve de compassion envers vous-même. Ce n'est pas grave si les choses ne se passent pas comme prévu; ne baissez pas les bras. Tirez des leçons de l'expérience et réfléchissez à ce que vous pouvez faire différemment demain.

« C'est en effet dans l'évocation d'Allah que les cœurs trouvent véritablement la paix. » (Sourate Ar-Ra'd, verset 28)



Comment soutenir les personnes souffrant de troubles alimentaires pendant le Ramadan



Les troubles alimentaires peuvent avoir une incidence importante sur la vie du jeûne qui en souffre, ainsi que sur sa famille. Il est donc important que les soignants comprennent comment aider le plus possible le jeûne pendant le mois de Ramadan. Voici quelques conseils :

Conseil 1: Rappelez à la famille et au jeûne qu'ils sont dispensés du jeûne pour cause de maladie (même si la personne atteinte semble avoir un poids sain, elle peut continuer à éprouver des difficultés à cause de son trouble alimentaire et en souffrir).

« Jeûnez pendant un nombre déterminé de jours. Quiconque parmi vous est malade ou en voyage est dispensé de jeûne, mais devra le compenser par un nombre équivalent de jours (après le Ramadan). » Sourate Baqarah, verset 138.

Conseil 2: Aidez la personne atteinte à trouver d'autres options que le jeûne. Rappelez-lui qu'il existe des façons autres que le jeûne de montrer son dévouement à Dieu pendant le Ramadan. Encouragez-la à lire le Coran, à faire des dons, à nourrir les autres et à prier Allah.

Conseil 3: Évitez de parler d'un régime ou d'un objectif de poids pendant le Ramadan, ou d'en établir un. Gardez les conversations neutres pendant l'iftar et le suhur.

Conseil 4: Continuez à encourager les heures de repas pour vous assurer que la personne atteinte mange régulièrement pendant son rétablissement, même si d'autres personnes suivent le jeûne.

Conseil 5: Encouragez la personne atteinte à s'asseoir avec sa famille pendant l'iftar. Cela maintiendra le sentiment d'appartenance et de participation pendant le Ramadan.

Conseil 6: Demandez à la personne ce qui lui serait le plus utile et comment elle souhaiterait être soutenue tout au long du Ramadan. Il se peut qu'elle souhaite que vous l'aidiez à avoir des conversations difficiles avec sa famille sur les raisons pour lesquelles elle ne jeûne pas.

Conseil 7: Même si nous prenons des distances sociales cette année, essayez de trouver des activités en famille qui ne sont pas liées à la nourriture.



Liens et ressources utiles

<https://www.beateatingdisorders.org.uk/your-stories/Ramadan-coronavirus>

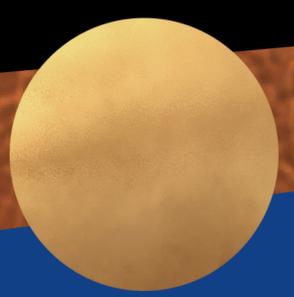
<https://waragainsteatingdisorder.com/>

<https://youngminds.org.uk/blog/navigating-Ramadan-with-a-mental-illness/>

<https://www.childline.org.uk/get-involved/real-life-stories/eating-problems-Ramadan-aminas-story/>

<https://www.maudsleyhealth.com/blogs/how-to-manage-your-eating-disorder-during-Ramadan/>





Ramadan Kareem
et Eid
Mubarak à tous!

