

*Améliorer son alimentation et préparer avec
sérénité le jeûne du mois de Ramadan*



J'ACCUEILLE RAMADHAN AVEC SÉRÉNITÉ

Par Ilham du blog Bien-être Food



Sommaire

Introduction

Page 2

Gérer sa glycémie et son rapport au sucre

Page 3

Les hypoglycémies réactionnelles

Page 4

**Comprendre les mécanismes pour mieux s'alimenter
(Notion de l'index glycémique et de la charge glycémique)**

Pages 5-6

Que se passe-t-il avant et durant le jeûne ?

Page 7

Comment se préparer au jeûne et comment s'alimenter ?

Pages 8 - 13

**Des idées de repas pour mieux préparer le mois de Ramadan
(petit déjeuner, collation, déjeuner et dîner)**

L'organisation pour ne rien laisser au hasard

Pages 14-15

**BONUS : Batch cooking
(Une liste de bases à varier sur deux semaines)**

Page 16

BONUS ACCÈS PRIVÉ : Accès au groupe privé Facebook



Introduction :

Plus que quelques semaines avant le début du mois de Ramadan et tu te demandes comment le préparer au mieux ?

Le mois de Ramadan se prépare à l'avance. Ton corps doit être capable de tenir au mieux les dizaines d'heures de jeûne qui vont t'accompagner chaque jour et cela pendant 1 mois.

Pour profiter pleinement de ce mois sacré et ne plus "le subir" sur le plan physique il est important d'avoir une alimentation saine et respectueuse de tes besoins physiologiques.

Si ton alimentation n'est pas optimisée et que tu souhaites rattraper tes écarts c'est la bonne occasion pour partir sur de bonnes bases et accueillir sereinement le mois de Ramadan.

Par la même occasion tu vas adopter une alimentation plus équilibrée et saine.

Une alimentation dites « saine » c'est une alimentation qui te fait du bien tant sur le plan physique que psychologique.

Elle doit te permettre d'être en pleine forme et pleine de vitalité.

Elle doit correspondre à ton environnement familial et social. Mais aussi être respectueuse de l'environnement.

Enfin ton alimentation doit te rendre heureuse et tu dois entretenir un rapport sain à la nourriture.

En bref, elle doit te ressembler pour durer dans le temps.

Comment peux-tu y parvenir ?

C'est simple, dans un premier temps, on va optimiser la qualité des aliments avant tout, puis leur sélection et le reste c'est juste une question d'adaptation à tes besoins.

On n'incrimine ni les graisses ni les glucides, ce sont tous les deux des macronutriments importants et ils auront leur place en fonction de leur qualité, de vos sensations et de vos réels besoins.



Ce sont souvent ces macronutriments qui sont accusés de causer la prise de poids et j'en passe, alors qu'il en est rien, il suffit juste de les consommer intelligemment en privilégiant la qualité avant tout et les adapter à tes besoins.

Gérer sa glycémie et son rapport au sucre

C'est l'un des critères les plus importants pour gérer ses réelles sensations de faim, éviter les fringales et donc les prises alimentaires inutiles.

Quand on ressent une fringale vers quels produits se tourne-t-on ?

Ce sont souvent des produits industriels et ultra transformés riches en sucre, en gras, et en passant en colorants et conservateurs.

Là effectivement, nous pouvons parler de "mauvaises" graisses et de "mauvais" glucides. Les produits sont tellement dénaturés, transformés, qu'on peut se poser la question si nous pouvons les caractériser d'aliments ...



Nous avons tous déjà craquer pour des aliments très sucrés et ultra transformés. Mais ici ce n'est pas le débat, si tu me suis sur le réseaux, tu connais mon avis. Personne n'a une alimentation parfaite, et nous avons tous nos "péchés mignons."

Ce qui pose un vrai problème c'est de les consommer régulièrement et que ce types de produits ultra transformés fassent partie de ton alimentation quotidienne. Je parle aussi bien pour les aliments sucrés que pour les plats préparés.

Je t'amène donc à te poser la question suivante :

Que se passe-t-il après avoir consommé ces types d'aliments ?

Te sens-tu réellement rassasiée et "vitale" ? Non ...

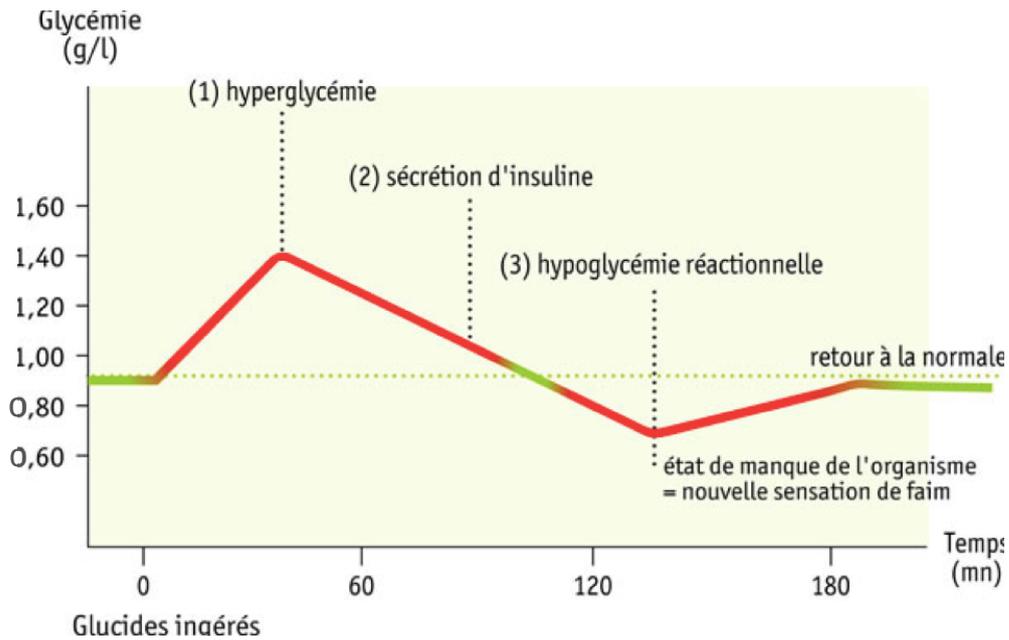
Alors, pourquoi nous ressentons ses fringales et de la fatigue ?



les hypoglycémies réactionnelles

L'hypoglycémie réactionnelle est provoquée par une élévation soudaine de la glycémie, suivie d'une baisse de la glycémie sanguine tout aussi brutale accompagnée, d'une baisse d'énergie, d'une faim impérieuse (la fameuse fringale), de saute d'humeur etc...

Elle survient en générale après l'ingestion d'une quantité de sucre trop importante.



A noter aussi qu'une alimentation riche en sucre va solliciter de façon trop importante le pancréas et le « fatiguer ». A force le rôle de l'insuline sera inefficace ce qui peut mener à terme vers des pathologies comme le diabète de type 2 ou l'obésité par exemple.

Tu comprends pourquoi le fait de gérer sa glycémie pour éviter les hypoglycémies réactionnelles est l'un des facteurs les plus important pour optimiser sa santé mais aussi son jeûne.

La gestion et la stabilisation de ta glycémie sont des facteurs très importants.

Comprendre les mécanismes pour mieux s'alimenter

L'hypoglycémie réactionnelle est provoquée par une élévation soudaine de la glycémie, puis d'une baisse soudaine de cette dernière comme vu ci-dessus.

Donc attention à ne pas faire monter de manière trop importante ta glycémie en consommant des repas trop riches en sucres ou en glucides, notamment les glucides avec un IG haut.

Rappel : la glycémie est le taux de sucre dans le sang.

Cela provoquera un pic de glycémie que l'insuline devra à tout prix baisser afin de la réguler.

Le corps tend toujours vers un état d'équilibre, c'est ce qu'on appelle l'homéostasie.

Pour contre ce taux de sucre trop élevé dans le sang, ton pancréas va envoyer une forte quantité d'insuline afin qu'elle puisse faire entrer le maximum de sucre dans les cellules qui en ont besoin et tendre vers une glycémie équilibrée.

Cependant, plus la glycémie s'élève et plus la production d'insuline est importante. La conséquence est que la glycémie chute rapidement et une hypoglycémie réactionnelle transitoire ($< 1 \text{ g/L}$) plus ou moins forte peut apparaître. Ce phénomène entraîne un coup de barre et les fameuses fringales.

Notion de l'index glycémique et de la charge glycémique .

L'index glycémique est un indice propre à l'aliment, il mesure sa capacité à élever la glycémie. Les glucides qui font grimper fortement et rapidement la glycémie ont un IG élevé.

Ceux qui ont peu d'impact sur la glycémie ont un IG bas. En dessous de 55 on parle d'IG bas, entre 55 et 70 d'IG modéré et au-dessus de 70 d'IG élevé.

L'index glycémique est donc très utile car il nous renseigne sur la qualité d'un glucide.

D'où l'importance de ne pas mettre tous les glucides dans le même sac...

Il est aussi important de rappeler que les glucides sont la source d'énergie prioritaire et préférée de notre organisme.

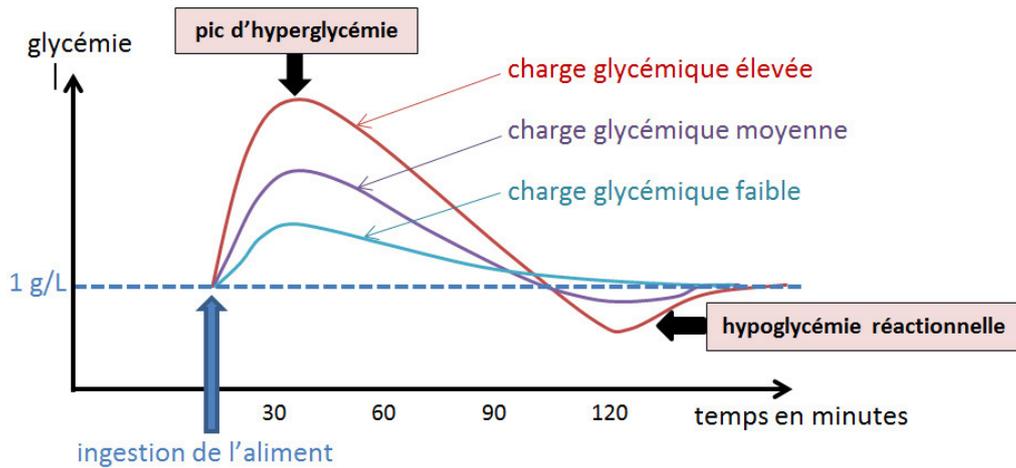


Mais ce n'est pas tout

Il existe aussi la charge glycémique qui prend en compte la quantité de glucides consommés lors d'un repas.

Par exemple, le pain blanc a un IG élevé. Si tu manges une seule tranche de pain, en accompagnement d'un repas complet son impact sur le sucre sanguin sera beaucoup plus faible que si tu manges une baguette entière.

Là encore il ne faut pas être "psychorigide" et tout s'interdire sous prétexte que l'ig de l'aliment est élevé. L'aliment doit être vu dans son ensemble c'est-à-dire avec quels autres aliments il est consommés.



Une charge glycémique inférieure ou égale à 10 est considérée comme basse. Entre 10 et 19 elle est dite modérée. Supérieure ou égale à 20, la CG est élevée.

En somme, la meilleure solution c'est de manger des quantités modérées de glucides (charge glycémique basse et modérée) en choisissant prioritairement des glucides d'index glycémique bas.

Bon à savoir :

- un aliment mixé a un IG plus élevé
- un aliment refroidi après cuisson a un IG plus bas
- un aliment brut a un IG plus bas qu'un aliment transformé (raffiné)
- un aliment cuit a un IG plus élevé
- un aliment à IG élevé, consommé pendant un repas équilibré, a un IG modéré



Que se passe-t-il avant et durant le jeûne ?

La glycémie c'est le taux de sucre que tu as dans le sang.

Ta glycémie doit être relativement stable. Après un repas ta glycémie est un peu plus élevée c'est normal.

Cela correspond au glucose (nutriment) que tu as apporté par le biais de ton alimentation.

L'insuline est une hormone qui va jouer un rôle de « régulateur » et baisser la glycémie.

Ta glycémie va diminuer progressivement car le glucose contenu dans le sang va être distribué aux cellules de ton corps qui en ont besoin pour leur donner de l'énergie.

Le foie et les muscles eux stockent le glucose sous forme de glycogène.

C'est une sorte de réserve que le corps met en place pour le redistribuer au fur et à mesure de tes activités et tes efforts quotidiens.

Par exemple lors d'un effort physique important les réserves de glycogène musculaire sont très utiles pour te fournir une grande quantité d'énergie immédiatement.

Durant le jeûne ces réserves aussi seront utiles pour te donner de l'énergie dans un premier temps, puis ce seront tes stocks de graisses, entre autres, qui prendront le relais dans un second temps, c'est ce qu'on appelle la lipolyse pour cette voie métabolique.

(le temps varie en fonction des personnes entre 4h et 24h après un repas)

Celle-ci est activée lorsque ta glycémie baisse et que le glucagon prend le relais.

Durant le jeûne, donc sans apport en nourriture et au bout d'un certain nombre d'heures sans manger, le glucagon a la responsabilité de faire monter ta glycémie.

Elle va activer des systèmes biochimiques comme la lipolyse, la glycogénolyse, la protéolyse, la néoglucogénèse etc ... afin de trouver et de transformer des nutriments (du glucose et des corps cétoniques) pour remonter et stabiliser ta glycémie.

Le corps est une création parfaite qui sait s'adapter à chaque situation.

Je te laisse méditer sur la grandeur et la perfection de la création divine...



Comment se préparer au jeûne et comment s'alimenter ?

Tu as vu précédemment ce qui se passe dans ton corps lorsque tu manges et ce qui se passe au bout d'un certain temps sans apport alimentaire.

Avant le jeûne du mois de Ramadan on va optimiser sa manière de s'alimenter afin que notre corps ne fasse pas d'hypoglycémies réactionnelles et en habituant ainsi notre corps à se réguler de façon physiologique sans être accro à un apport en nourriture constant pour faire remonter sa glycémie, suite à une alimentation non adaptée et trop sucrée.

L'un des principes les plus importants pour sa santé en règle générale mais aussi pour se préparer à accueillir au mieux le mois de Ramadan c'est la gestion et la stabilisation de la glycémie.

On va donc faire attention à ne pas faire monter de manière trop importante sa glycémie postprandiale en consommant des repas pauvres en sucre et en glucides à IG haut notamment.

On favorisera également des repas avec une charge glycémique basse ou modérée.

Tous les macronutriments (protéines, lipides, glucides) sont importants et ils ont tous un rôle à jouer sur le plan physique et psychologique.

La chose la plus importante c'est avant tout la qualité de tes aliments. Peu importe à quel type de macronutriments ils appartiennent ! Ils doivent avant tout t'apporter des nutriments de qualités.

On se dirigera vers des produits les plus bruts possible, de saison et local quand c'est possible

Privilégie les agricultures biologiques ou raisonnées.

On va limiter ou exclure les produits ultra transformés.



Des idées de repas pour mieux préparer

le mois de Ramadan

Le petit déjeuner :

On va favoriser les petits déjeuners « salés » ou avec une charge glycémique basse s'ils sont plutôt « sucrés ».

Du gras

Et des protéines animales et/ou végétales

Voici quelques exemples:

Avocado toast:

2/3 tranches de pain au choix (au levain de préférence)

1 petit avocat mûre ou un demi (s'il est gros)

1/2 œufs

Quelques gouttes de citron

Sel et poivre

Écraser l'avocat à l'aide d'une fourchette, ajouter un peu de jus de citron et assaisonner selon vos envies.

Cuire l'œuf sur le plat saler et poivrer.

Étaler la purée d'avocat sur les tranches de pain et disposer les œufs dessus

Tu peux aussi mettre des œufs mollets préparer la veille ou quelques jours avant.



Tartines de patate douce

Le principe est le même sauf que le pain est remplacé par des tartines de patates douces cuites au four.

Il suffit de trancher dans le sens de la longueur une patate douce, enduire à l'aide un pinceau d'huile d'olive sur les deux faces et de saler.

Voici une version salée avec de l'avocat et un œuf et une version sucrée avec de la crème de coco et des framboises.



Personnellement je trouve que les toast garnis sont une solution que l'on peut décliner en fonction des saisons et des envies.

On alterne les pains et les farines (avec ou sans gluten) et on s'amuse avec des fruits et légumes !

Pour une version sucrée et rapide des flocons d'avoine, un fruit coupé en morceaux, du beurre d'oléagineux ou une dizaine d'oléagineux, on arrose de lait végétal ou animal (si lait de vache, cru et bio) et le tour est joué !

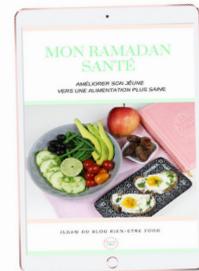


Effectuer le jeûne intermittent en sautant le petit-dejeuner est aussi une bonne transition pour habituer son corps à fonctionner sur les deux modes d'énergie, c'est à dire alimentaire ou non.

Ou alors tout simplement suivre la Sunna et jeûner le lundi et le jeudi 😊

Tout cela est expliqué dans mon livre numérique::

« Mon Ramadan santé vers une alimentation plus saine »



Les collations

C'est à peu près le même principe que le petit déjeuner, souvent à ce moment de la journée ce sont les envies plus sucrées qui sont au rendez-vous. Elles répondent aux besoins énergétiques dus à une baisse de la glycémie et à la fatigue de la fin de journée.





Voici quelques exemples:

-On peut tout simplement manger un fruit entier avec quelques noix

-Se faire des smoothies avec des fruits et ou des légumes (pour baisser l'IG du smoothie) avec de la purée d'oléagineux



Une boisson chaude sans sucre avec du chocolat noir et des noix



On peut aussi se faire plaisir avec de bons gâteaux ou biscuits maison (sans sucre raffinés) avec une boisson chaude sans sucre



L'ultra fondant au chocolat recette disponible sur mon blog



Le carrot cake recette disponible sur mon blog

Des parfaits (avec du fromage blanc ou des yaourts végétaux) avec des fruits et du muesli maison



Les collations salées sont aussi envisageables:

Par exemple du humous, ou de la purée d'avocat avec des bâtonnets de légumes,
Pain des fleurs® avec du fromage frais de chèvre.



Le déjeuner et le dîner

Nous sommes tous différents et sur différents plans qu'ils soient physiques ou psychologiques et personne ne peut te connaître mieux que toi -même.

Comme je l'explique dans mon livre numérique « Mon ramadan santé vers une alimentation plus saine » à toi de trouver en fonction des conseils que je te donne dans cet e-book ta zone de « confort » dans ton alimentation afin d'être en pleine forme !

Voici une assiette santé qui est souvent recommandée, ensuite à toi de trouver les proportions qui te conviennent.

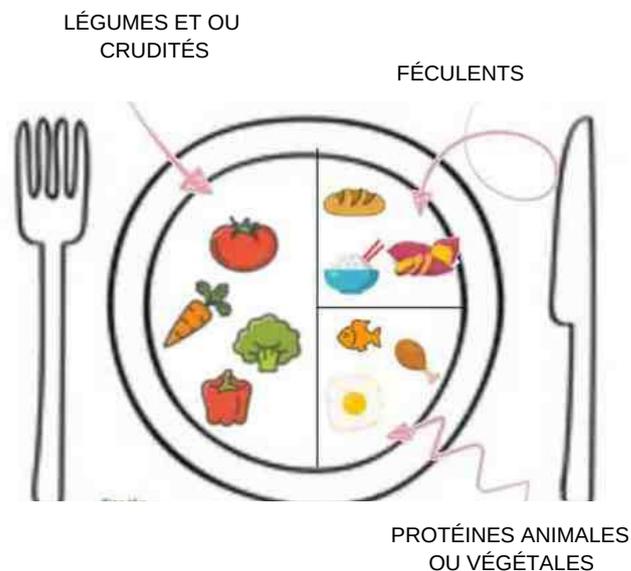
Elle s'adapte aux différents régimes alimentaires que tu sois « omnivore », « végétarien » ou « végétalien »

La moitié de l'assiette doit être composée de légumes et /ou de crudités (au minimum 300g)

1/4 doit être composé de « féculents » ou « glucides » de préférences avec un IG bas ou moyen

1/4 doit être réservé aux protéines animales ou végétales (viande, poisson, œufs, fromage, légumineuses, tofu... etc)

Et surtout ne pas oublier l'ajout de matière grasse (au grand minimum une cuillère à soupe)





Des exemples d'assiettes que je partage avec toi sur Instagram



bien_etre_food

Les autres paramètres importants

Le sommeil:

Les manques ou les troubles du sommeil peuvent avoir un effet sur le diabète, le surpoids et l'obésité. Les études montrent qu'un sommeil réduit et donc peu récupérateur provoque une dérégulation du métabolisme glucidique (baisse de 50% de l'action de l'insuline, baisse de 30% de la quantité d'insuline produite)

D'où l'importance du sommeil pour éviter les fringales et un apport alimentaire excessif et déréglé.



L'activité physique:



Elle favorise le sommeil, réduit le stress et permet de se sentir en forme.

Elle contribue à faire baisser la glycémie et permet ainsi de mieux la contrôler.

Pour les personnes diagnostiquées avec une résistance à l'insuline, ou insulino-résistance, c'est un bon moyen de contrôler sa glycémie et éviter les complications qui peuvent malheureusement mener vers le diabète de TYPE 2.

L'organisation pour ne rien laisser au hasard et réussir sa préparation au mois du Ramadan

L'organisation on en parle ?

Tu as pu voir que pour accueillir le mois de Ramadan les conseils alimentaires que je te donne ne sont pas difficile à mettre en place !

Je te conseille de t'organiser et de te créer un menu à la semaine en fonction de tes goûts et ceux de ta famille.

Ensuite en fonction de cela tu pourras organiser tes préparations pour ne rien laisser au hasard et adopter une alimentation saine pendant plusieurs semaines avant d'accueillir Ramadan (mais aussi pour toujours hein ? ^^) stabiliser ta glycémie, reconnaître tes réelles sensations de faim et éviter les fringales et les prises alimentaires inutiles.



Des idées de batch cooking:



Le batch cooking où le meal prep va te permettre de tenir une alimentation équilibrée et qui pourra t'aider à respecter le protocole qui va te permettre de gérer au mieux ta glycémie

Tu vas pouvoir préparer certaines bases à l'avance et gagner du temps sur la semaine.

Plus de hasard et les craquages non contrôlés c'est terminé !

Tu vas pouvoir préparer certaines bases à l'avance et gagner du temps sur la semaine. Il suffit ensuite de les entreposer au frais dans des boîtes. Tu peux également congeler certaines préparations.

Par exemple, avec une base tu pourras faire plusieurs plats différents, détourner la préparation ou bien l'accompagner avec un autre aliment.

C'est un gain de temps non négligeable ! C'est économique et ça permet de manger beaucoup plus équilibré et varié.

Par exemple avec des pommes de terre cuites à la vapeur tu peux :

- Faire une salade en y ajoutant des crudités (avocat, oignon nouveau, choux rouge) et des œufs durs ou mollets.
- Faire sauter rapidement les pommes de terre avec de l'huile d'olive et de l'ail et accompagner avec des légumes et du poisson.
- Les ajouter dans un curry de légumes au lait de coco avec du tofu

Avec le même aliment de base (pomme de terre vapeur) on peut faire énormément de variantes 😊



Bonnus batch cooking
Une liste de bases à varier sur deux
semaines

SEMAINE 1:

Lentilles corail (soupe et dhal)

Riz basmati

Blanc de poulet marinés (cuit ou cru)

Œufs mollets

Brocolis vapeur

Jeunes pousses d'épinards

Patate douce en lamelles

Sardines en boîte

Humous

Haricots rouges

Avocats

Chou rouge

Carottes rapées

Fruits de saisons



SEMAINE 2:

Pommes de terre vapeur

Quinoa

haricots verts vapeur

Légumes au choix rôtis au four

lentilles vertes

Salade verte lavée

Saumon ou truite fumé

Courge butternut

Endives

Œufs frais

viande hachée marinée

Tofu

Poireaux

Champignons de paris

Fruits de saisons

EPICERIE DE BASE ET COMMUNE:

Farines diverses avec ou sans gluten (semi complètes et complètes)

Flocons d'avoine et les autres

Oléagineux

Purée d'oléagineux

Pain au levain

Sucre non raffiné

Thé divers

Chocolat noir

Huiles végétales

Restons connectés !

Bien-être
FOOD

Blog: www.bienetrefood.fr



Bien-être Food

BONUS: Accès au groupe privé Facebook

Je t'invite à me rejoindre sur le groupe privé spécialement réservé aux bénéficiaires de cet ebook.
Je pourrais échanger avec toi et tu pourras poster tes recettes, tes interrogations et échanger directement avec les filles de la communauté 😊

VOICI TON MOT DE PASSE POUR ACCÉDER AU GROUPE :



EL HAMDOUNILAH



JE PRÉPARE AVEC SÉRÉNITÉ LE MOIS DE RAMADAN
(BIEN-ÊTRE FOOD)

INSTAGRAM



Je t'invite à me rejoindre sur Instagram c'est le réseau où je partage le plus. Réflexions, sport, recettes etc..

bien_etre_food