

**Mieux vivre votre ramadan**

# MIEUX VIVRE VOTRE RAMADAN

## TOUTES LES ASTUCES POUR UN MOIS VRAIMENT RÉUSSI



### **Sommaire**

À propos de cet eBook

Introduction

Recommandations

Idées reçues sur ce qui annulerait un jeûne

Le fonctionnement de l'organisme

Actes annulant le jeûne

Que faire en cas de ramadan rompu, annulé ou dispensé ?

Comment rompre à la tombée de la nuit

Comment reprendre efficacement à la levée du jour

Se préparer physiquement au jeûne

Comment garder la forme et être en bonne santé

Comment développer sa spiritualité

- . Faites une liste de vos habitudes
- . Renouez avec les éléments
- . Sortez au grand air, respirez à plein poumon
- . Fixez-vous des objectifs

Comment se fixer des objectifs

Les repas

Astuces diverses pour passer un ramadan encore meilleur

Découvrez des extraits de « Jeûne – Capital santé »

Introduction

Ce qu'est le jeûne

Pour en finir avec les idées reçues

## [À propos de cet eBook](#)

Éditions Eslaria © Tous droits réservés.

Cet eBook est publié sans DRM. Si vous disposez de plusieurs supports personnels de lecture, vous pouvez donc transvaser l'ouvrage d'un support à un autre. Ce faisant, vous vous engagez à ne pas le diffuser à un tiers et à respecter les normes légales de propriété intellectuelle.

Si vous aimez cet eBook, n'hésitez pas à en parler sur vos réseaux sociaux.

Pour tout contact ou remarque : [editions.eslaria@gmail.com](mailto:editions.eslaria@gmail.com)

## [Introduction](#)

Pour certains, le ramadan est une obligation familiale, religieuse, voire ethnique. Mais c'est avant tout un choix personnel, propre à chacun. Il ne fera pas de vous automatiquement un être meilleur, et ce n'est pas en suivant un jeûne « mécanique » que vous parviendrez à élever votre âme.



Si vous avez choisi, en votre âme et conscience, de suivre chaque année le ramadan, voyez-y une occasion de vous rapprocher du Créateur et de développer vos qualités intrinsèques telles que l'humilité, le respect et la réflexion. Une belle occasion d'entretenir votre foi et de la renforcer.

Bien entendu, il existe des contre-indications médicales propres, par exemple, à l'âge. Il est

recommandé de ne pas commencer trop jeune (en tout cas pas avant la puberté) et de prendre un avis médical en cas de doute, quel que soit l'âge. Il ne faut généralement pas s'en remettre au physique : une personne très mince ne sera pas nécessairement plus fragilisée par son ramadan qu'une personne le dépassant de vingt kilos.

La vie moderne ne rend pas la pratique du ramadan évidente. Nous sommes sans cesse sollicités par la nourriture et les plaisirs faciles et superficiels. Notre rythme de travail nous pousse d'ailleurs à prendre un petit-déjeuner riche et un bon repas lors de la pause de midi.



Le temps du soir est également un moment privilégié pour se réunir en famille autour d'un repas : c'est d'ailleurs parfois la seule période de la journée où l'on est vraiment réuni. Quelque part, tout semble fait pour nous éloigner de la pratique du jeûne !

Mais se couper de nos habitudes permet de développer notre spiritualité ... Par ailleurs, le corps moins nourri se purifie et permet à l'esprit d'être bien plus réceptif à la prière.

## Recommandations

Il va sans dire que la pratique du ramadan implique obligatoirement que l'on soit en état physique et psychique de le suivre. Au-delà du fait que cela doit résulter d'un choix personnel, rappelons qu'il est parfaitement autorisé de :



– Ne pas le suivre ou bien rompre son jeûne pour raisons médicales. Celles-ci peuvent être nombreuses. Méfiez-vous du qu'en dira-t-on et de l'entourage (« mais si tu peux continuer, ne t'inquiète pas ... »), seul un médecin compétent sera à même de vous éclairer.

Et quoi qu'il en soit, n'oubliez pas que même le meilleur des médecins ne sait pas toujours tout détecter, donc ... soyez à votre écoute. Si votre intuition vous affirme qu'il faut rompre le jeûne, sachez l'écouter en toute humilité.

– Ne pas le suivre ou bien rompre son jeûne pour raisons psychiques. Parfois, la période de ramadan survient en des moments particulièrement difficiles de l'existence.

Or, les états dépressifs peuvent conduire à des maux physiques, comme un état de fatigue permanent, des difficultés de concentration etc. Il peut arriver que le jeûne vienne aggraver de tels états.

Généralement, sont dispensés de jeûne :

– *ceux qui souffrent de diabète, d'hypertension, de pathologies cardiaques, d'asthme, et plus généralement ceux qui souffrent d'une maladie conséquente (consulter votre médecin).*

– *les femmes enceintes ou celles qui allaitent*

– *les personnes trop âgées*

– *celles qui doivent suivre certains traitements médicaux*

– *celles qui sont contraintes de faire un travail dur ou dangereux, leur faisant faire beaucoup d'efforts ou requérant une concentration importante.*

## Idées reçues sur ce qui annulerait un jeûne

Les questions sont nombreuses à ce sujet, car les rumeurs vont bon train et certains ont des recommandations marginales. Il est temps de remettre les pendules à l'heure ... Voici la liste des idées reçues qui annuleraient un jeûne selon certains, mais qui sont en fait parfaitement autorisées :



– *Ne pas respecter une règle par « accident ». Par exemple si on boit la tasse en nageant dans une piscine*

– *Les câlins dits chastes : vous pouvez prendre votre conjoint(e) dans vos bras, le/la tenir par la main*

– *Avaler sa salive*

– *Se parfumer*

– *S'enduire de crème*

– *« Briser » provisoirement le jeûne en mangeant ou buvant par oubli. Nos réflexes gustatifs sont si instinctifs que cela peut arriver. On ne considère alors pas que le jeûne est rompu, et vous pouvez le poursuivre normalement ... et ce quelle que soit la quantité d'eau ou de nourriture ingérée*

Nota Bene : faites cependant tout pour ne pas oublier, car la moindre substance introduite ainsi dans votre corps donne faim à votre organisme, qui en réclame alors davantage et vous envoie des envies de nourriture.

– *Vomir involontairement. En cas de vomissement involontaire, il suffit de se faire un bon bain de bouche sans rien avaler.*

– *Avoir des rêves érotiques, même si ceux-ci aboutissent chez l'homme à une éjaculation.*

– *Ce qui a trait au médical, même les injections.*

– *Goûter un plat sans l'avaler, lorsqu'il y a nécessité. Cependant, la chose reste déconseillée car elle vous perturbera.*

Il existe tout un tas d'interrogations sur des cas précis. Dialyse, goutte dans l'oreille, dans l'œil, etc. Généralement, un peu de bon sens suffit à trouver les réponses, et il convient de s'en tenir aux règles de base (exemples : des gouttes dans l'œil ou une dialyse étant propres au domaine médical, cela n'est bien entendu pas interdit. Avaler inconsciemment un peu d'eau au moment du rinçage après un brossage de dent n'entre pas en compte. Etc.).



## Le fonctionnement de l'organisme

Un organisme qui n'est plus alimenté comporte plusieurs phases. Les premiers jours, il vous « tiraille » car il réclame sa dose d'eau et de nourriture. Mais dans le même temps, il débute une digestion qui vous déttoxine. Au fur et à mesure que la faim vous affaiblit momentanément, votre organisme se renforce peu à peu grâce à la déttoxination.



En fait, en temps normal, le corps a tout juste le temps de digérer le strict nécessaire. Dès que l'on reprend un repas, le système digestif est de nouveau mis à l'épreuve. Le cas est encore pire lorsque l'on grignote toute la journée, car le système digestif est alors perturbé sans arrêt.

Au bout de quelques jours, l'organisme s'assimile et s'habitue peu à peu au nouveau rythme que vous lui donnez. La faim est moins présente, mais la déttoxination continue. C'est notamment pour cela qu'on se sent plus léger et mieux dans son corps au fur et à mesure que les jours passent.

Afin de ne pas subir de retour trop brutal à l'alimentation, l'organisme a besoin d'une réalimentation douce et mesurée. Si vous pouvez boire de l'eau à loisir lorsque la lune est levée, vous devez reprendre une alimentation saine et contrôlée.

Un organisme ne pouvant plus puiser sur l'eau et la nourriture pour fonctionner puise sur le reste. Vos réserves naturelles, mais également les ressources de votre esprit. Aussi, les sports brutaux sont plutôt déconseillés mais les exercices sportifs sont recommandés.

En les pratiquant, vous aiderez votre organisme à puiser de l'énergie. Quant à votre esprit, l'absence de nourriture le rend plus ouvert à la prière et au recueillement.

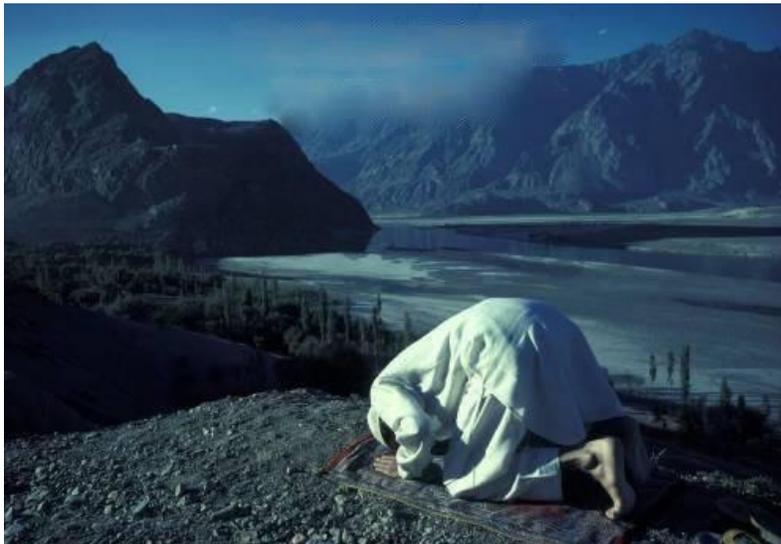
## Actes annulant le jeûne

Tous ces actes annulent le jeûne :

– *Chez les femmes : les menstrues. Le jeûne n'a alors plus cours durant les jours de menstruations. Il lui faudra compter les jours, afin de pouvoir les rattraper par la suite. Notons qu'un autre écoulement de sang existe : les lochies, soit l'écoulement suivant un accouchement. La règle est alors la même.*

– *Manger ou boire volontairement quelque substance que ce soit tout en étant en état physique et psychique de jeûner. La quantité est sans importance : que vous ayez avalé une simple miette de pain ou une baguette toute entière, le jeûne est tout autant rompu dans un cas que dans l'autre.*

– *L'accès de folie. Bien entendu, il n'est pas toujours évident de déterminer ce qui correspond ou non à un tel accès. N'hésitez pas à consulter votre Imam au moindre doute.*



– *Vomir volontairement.*

– *L'apostasie, soit le fait de faire acte de mécréance. Il va de soi que ces actes sont à proscrire également en dehors de la période de ramadan.*

– *Les rapports sexuels. Attention, certains rapports sexuels se font sans pénétration : ils sont également proscrits (les attouchements, caresses sexuelles, étreintes entre deux corps nus ...).*

– *La masturbation amenant ou non à l'éjaculation.*

– *L'évanouissement ou le coma (ce qui est bien sûr à différencier du sommeil).*

## Que faire en cas de ramadan rompu, annulé ou dispensé ?

Si l'ensemble de votre jeûne a dû être totalement annulé, pour une raison ou pour une autre :

N'oubliez pas : le ramadan n'est pas uniquement un jeûne. C'est également un ensemble de moments de prières et de recueils. Aussi, dites-vous que vous êtes simplement dispensé de la partie « jeûne » du ramadan, et que vous pouvez suivre toutes les autres parties. Lisez alors cet eBook et ne suivez que les conseils qui ne concernent pas le jeûne.

Rééquilibrez au mieux votre ramadan en vous recentrant sur la réflexion, la prière. Faites le point sur vous-même, votre vie, votre rapport avec le Créateur.

Si votre rupture n'est que temporaire :

En état d'impureté, il convient de pratiquer des ablutions sur tout le corps. Une erreur provoquant l'impureté ne doit pas être dramatisée : en plus des ablutions, il convient de prier et de demander pardon à son créateur, avec un repentir sincère ainsi qu'une volonté réelle de ne pas réitérer l'erreur.

En cas de rupture pour une raison médicale ou en cas de force majeure, il convient simplement de reprendre le jeûne, en songeant à rattraper le jour perdu.

## Comment rompre à la tombée de la nuit

Avant tout, consultez bien les heures précises de lever et de coucher du soleil. Notez ces heures en un endroit bien mis en évidence. Vérifiez l'heure exacte, et assurez-vous que toutes les heures de chez vous (montre, mobile, ordinateur ...) soient à la bonne heure.

À la tombée de la nuit, ne vous jetez pas sur la nourriture ! C'est au contraire le moment de considérer le repas comme une bénédiction, un instant qui s'apprécie, et non pas quelque chose de banal et d'anodin. Mangez en pleine conscience.

Prenez le temps de préparer les aliments, de les considérer, de les mâcher en prenant tout votre temps. Ne vous remplissez pas la panse jusqu'à être « trop plein ». Vous dormiriez mal et brusqueriez votre organisme ... mais surtout, vous ne respecteriez pas les objectifs du ramadan. Pensez à bien boire. Deux bons litres sont recommandés, voire davantage. Là encore, prenez le temps de considérer l'eau et buvez-la lentement. De préférence de l'eau de source, ou de l'eau filtrée.

Découvrez ou redécouvrez une nourriture saine et simple. Évitez au possible les plats préparés, transformés et tout fait des supermarchés.

Peut-être manquez-vous de temps, et pensez-vous que vous ne pourrez faire tout cela lentement. N'hésitez pas alors à simplifier votre repas. Exemples : une assiette de fruits, des crudités épluchées et coupées en morceaux, des céréales cuites à l'eau.

## Comment reprendre efficacement à la levée du jour

Commencez par boire plusieurs verres d'eau par petites gorgées. Le repas qui suit ne doit pas être lourd. Là encore, privilégiez les fruits et légumes.

Le soir comme le matin, privilégiez l'observation du ciel à l'observation de l'heure. Prenez le temps de regarder le soleil se lever et se coucher.

Faites quelques petits exercices de gymnastique, ainsi que des étirements. Tournez votre tête, vos poignets, vos chevilles ... afin d'échauffer vos articulations. À chaque fois, prenez conscience de la partie du corps exercée, et considérez-la.

## Se préparer physiquement au jeûne

Un jeûne partiel durant le mois de Chaabane préparera votre corps, mais également votre esprit, au mois du ramadan. En fait, certains aliments mettent votre organisme à plus dure épreuve que d'autres. Une bonne préparation consiste à vous priver peu à peu des aliments les plus lourds, et à vous diriger de plus en plus vers une alimentation légère. Ainsi, le départ du jeûne ne sera qu'un « choc » minime pour votre corps.

Voici les étapes que vous pouvez suivre :

– *Première semaine : alimentation normale, mais la plus saine possible. Faites l'expérience de manger juste ce qui est nécessaire. Ne vous servez pas de grosses quantités, et apprenez ainsi à faire la différence entre la faim et la gourmandise. Mangez moins gras : saucez moins, et évitez les fast-foods, pizzas etc.*

– *Deuxième semaine : arrêtez la viande. Contentez-vous de fruits, légumes, boissons et céréales.*

– *Troisième semaine : conservez un régime similaire, en arrêtant en outre les produits laitiers.*

– *Quatrième semaine : concentrez-vous uniquement sur les fruits et légumes. Le bouillon de légumes est un excellent plat.*

Tout au long de ces quatre semaines, ne vous privez pas de boire de l'eau en quantité.

## Comment garder la forme et être en bonne santé

### **. *Bouger***

Faites de l'exercice ! En temps de jeûne, on ne s'économise pas en restant assis ou allongé le plus longtemps possible. Au contraire, c'est une idée reçue. Si votre journée doit bien entendu comporter des temps de repos, il vous faut également faire de l'exercice. Si vous êtes un(e) sportif (ve), vous pouvez continuer votre pratique habituelle mais de façon plus lente.

Exemple : vous faites des footings dynamique à 10 KM/H de moyenne, passez à 7/8 KM/H. Évitez de préférence les sports vous faisant faire des gestes brutaux, tels le tennis, basket, les sports de combats ...

Toutes les gymnastiques douces sont à recommander : yoga, Pilates, tai chi chuan ... ainsi que les étirements et assouplissements.

Si vous en avez le temps, faites des marches en plein air, voire de véritables petites randonnées.

### **. *Respirer***

Sortez davantage et rapprochez-vous le plus possible de la nature. S'il y a un bois ou une forêt près de chez vous, allez-y régulièrement. À défaut, même un square fera l'affaire.

### **. *Se faire de petites pauses***

En dehors des moments de prières, observez de petits temps méditatifs au cours de la journée, afin de vous ressourcer et de vous recentrer sur vous-même. Pour cela, fermez les yeux et respirez lentement quelques instants, sans autre objectif, ne serait-ce que pendant quelques secondes.

Faites-le notamment lorsqu'une idée noire vous passe par la tête, que vous vous sentez un peu désemparé ou que vous ressentez un petit coup de barre passager. Faites-le quel que soit l'endroit : vous pouvez le faire dans le bus, au bureau, assis à un banc...

### **. *Se calmer***

D'une façon générale, faites tout ce qu'il vous est nécessaire de faire au cours d'une journée, mais à un autre rythme. S'il vous faut davantage de temps pour exécuter telle ou telle tâche, n'en prenez pas ombrage, et surtout ne vous agacez pas. C'est une situation normale. Faites des pauses, reprenez, soyez persévérant et agissez avec bienveillance. S'il vous faut, par exemple, marcher plus lentement, acceptez ce fait. Ne vous dites pas « il me faut plus de volonté, je me force à marcher plus vite », mais écoutez votre corps. Votre corps a les bonnes réponses, il vous fera prendre les bonnes décisions. Suivez le rythme qu'il vous impose.

## Comment développer sa spiritualité

### . Faites une liste de vos habitudes

Réfléchissez à toutes ces petites choses que vous faites au cours de la semaine, même (et surtout) les plus insignifiantes. Télé, loisirs, jeux vidéo, ordinateur, sport, coups de téléphone ... n'oubliez rien ! Les habitudes alimentaires doivent aussi être prises en compte.

Prenez tout le temps nécessaire pour établir une liste qui soit la plus complète possible. Une fois la liste notée, réfléchissez à chaque petite chose que vous avez l'habitude de faire et posez-vous ces questions :

– *qu'est-ce que cela m'apporte ?*

– *est-ce bon pour moi ?*

– *est-ce que cela m'aide, d'une façon ou d'une autre, à me rapprocher de mon Créateur ?*

De nombreuses petites choses du quotidien paraissant anodines sont en fait des addictions qui perturbent l'esprit. Il est très important, au cours du ramadan, d'apprendre à se passer de ces petites choses.

Parmi les éléments perturbateurs modernes, on retrouve de plus en plus souvent : les réseaux sociaux sur Internet (Facebook, Twitter ...), les vidéos sur Internet (Youtube et autre), les SMS, les jeux vidéo, la malbouffe. Il serait étonnant que vous ne soyez concerné par aucune de ces addictions.

Tout ceci paraît pourtant bien inoffensif ... après tout nous dirons-nous, quel mal y-a-t-il à se détendre ? Seulement, ces activités sont chronophages et n'apportent rien, ou si peu. Elles vous donnent l'impression d'avoir une activité dense et vous envoie une foule d'informations à la minute, mais sont toutes plus superficielles les unes que les autres.

Ainsi, on perd son temps sans même s'en rendre compte, et au final on n'en ressort pas particulièrement apaisé.

Par quoi remplacer ces activités chronophages ? Par la prière, par la réflexion et le recueillement. Faites le point sur vous, votre vie, vos erreurs, vos comportements. Prenez le temps de lire, vous cultiver, communiquer. Prenez aussi le temps de ne rien faire du tout : c'est souvent ainsi que les bonnes idées arrivent. Il ne doit pas s'agir que d'activités religieuses ! Il faut aussi prendre le temps de...

. Jouer avec ses enfants

. Communiquer avec ses proches. Pourquoi pas renouer avec certains proches un peu perdus de

vue

- . Échanger, partager avec son/sa conjoint(e), ses amis
  - . Visiter une exposition, un musée
  - . Lire un livre, un roman
  - . Cuisiner
  - . Pratiquer une activité artistique
- Etc.

Au-delà de se passer des petites habitudes qui ne nous apportent rien, il convient de les remplacer le plus possible par de bonnes habitudes, notamment bien entendu des habitudes pieuses et spirituelles.

### *. Renouez avec les éléments*

La vie moderne a tendance à nous éloigner considérablement de la beauté de la nature et de son essence divine. L'eau, la terre, l'air. Se rapprocher des éléments de la nature, c'est se rapprocher de Dieu.

Cultivez vos plantes si vous en avez, prenez-en soin. Allez marcher en forêt, arrêtez-vous pour toucher des arbres, des branches, des plantes. Sentez les odeurs. Si le temps le permet, marchez pieds nus sur la terre, l'herbe ou le sable.

Profitez au maximum de la lumière naturelle du soleil. En cas de fort soleil ou de canicule, restez à l'ombre entre 13 et 17 heures. Profitez surtout du soleil du matin et de celui du soir. Laissez les rayons vous caresser.

### *. Sortez au grand air, respirez à plein poumon*

Au cours de la journée, n'hésitez pas à vous mouiller le visage régulièrement, ainsi que les mains. Si vous le pouvez, prenez plusieurs douches par jour (inutile de vous savonner à chaque fois : seule l'eau suffit).

## . Fixez-vous des objectifs

Bien entendu, les objectifs de jeûne et de prières doivent être respectés. Mais d'autres objectifs peuvent également être remplis. Ils peuvent être ...

## Liés aux écritures

Fixez les textes que vous désirez étudier, les prières que vous pourriez approfondir. Bien sûr, vous pouvez relire le Saint Coran en entier, mais interrogez-vous également sur les parties que vous pourriez privilégier. Il est très important de ne pas lire de façon « mécanique », mais en toute conscience. Le temps de lecture doit donc être adapté en conséquent.

## Liés à vos habitudes

Vos habitudes constituent le rapport à vous-même. Certaines attitudes sont visibles, d'autres non. Un exemple de mauvaise habitude dont votre entourage ne se rend pas toujours compte est de se réveiller toujours du mauvais pied ou d'être stressé dans les transports. D'autres habitudes plus matérielles concernent vos occupations, vos petites manies...

Une piste intéressante : voyez ce qui pourrait vous faire vous sentir mieux au quotidien. Exemples : prenez-vous une douche en rentrant de chez vous ? Priez-vous lors de vos moments de détresse ? Que faites-vous avant d'aller vous coucher, qu'est-ce qui pourrait vous aider à passer une nuit plus sereine ? Ne recherchez pas de solutions complexes. Généralement, les « petits trucs » tous simples sont les meilleurs, et changent la vie.

## Liés à votre rapport à l'autre

Le rapport à l'autre est très important dans votre quotidien. Il convient de ne négliger personne, et de songer à un rapport mieux adapté selon chacun :

### **– Vos voisins ou ceux que vous croisez**

Les rapports sont généralement courtois mais distants. C'est l'occasion d'être plus attentifs à eux. Souriez, soyez aimable. Voyez si les personnes âgées ou les personnes paraissant en difficulté ont besoin d'aide. Le simple fait de le demander change bien des choses.

### **– Vos proches**

Si vous vous êtes éloigné de certaines personnes de votre famille, c'est le moment de renouer

avec eux. Si vous ressentez de la rancœur vis-à-vis de l'un d'entre eux, accordez-lui votre pardon et relativisez les faits. Priez pour cette personne, puis appelez-la ou passez la voir.

Prenez le temps de faire des choses simples avec ceux que vous aimez. Ce peut être simplement prendre le temps de discuter, de se dire des choses que l'on ne se dit pas d'habitude. Demandez à vos proches ce qui ne leur plaît pas chez vous, ce que vous pourriez améliorer, tout en faisant bien sûr preuve d'humilité.

### **– Vos collègues**

Pour eux comme pour vos voisins, il convient d'améliorer votre comportement envers eux sans prosélytisme ou vantardise. Ne dites pas d'emblée que vous faites ramadan, les réactions pourraient être froides. Montrez-vous plus proche d'eux, de leurs préoccupations.

Si certains se montrent stressés ou peu aimables, montrez en retour encore plus de gentillesse et de décontraction. Si la conversation s'y prête, vous pourrez ensuite faire part de votre période de ramadan.

Surtout, ne cherchez pas à les « culpabiliser » au moment de la pause-café ou cigarette, ou au moment de la pause déjeuner, en leur demandant de ne pas mettre de nourriture près de vous.

Vous devez être plus fort mentalement que cela ! Dites-leur qu'il n'y a aucun souci, qu'ils fassent comme d'habitude. Même si cela vous donne des envies qu'importe, franchir cette épreuve ne vous en grandira que davantage.

### **– Les gens dans le besoin**

C'est une partie importante du ramadan que l'on a trop tendance à négliger. Si vous êtes dans une situation difficile, voici l'occasion de la relativiser, et de prendre conscience que vous êtes en réalité fortuné par rapport à d'autres. Bien sûr, vous pouvez donner la pièce chaque matin à une personne demandant la charité, ou bien un ticket-restaurant. Mais cela est encore mieux si :

– Vous lui préparez un repas,

– Vous prenez le temps de lui parler. Ne cherchez pas à le juger ou à lui demander comment il en est arrivé là. Demandez-lui simplement comment il va, ce qui pourrait lui faire plaisir, et écoutez-le s'il vous conte des choses de sa vie ou de son quotidien.

– Vous réfléchissez aux voisins qui pourraient avoir besoin d'aide.

## Comment se fixer des objectifs

Ne cherchez pas à faire de vous un « être parfait » et à multiplier les objectifs grandioses. Vous risqueriez de ne pas les remplir, ou bien partiellement, et d'être ainsi à la fois fautif et découragé par cette situation. Chaque objectif doit se définir par rapport à vos réflexions, vos capacités, mais aussi et surtout selon ce que cet objectif rempli apporterait à votre existence.

Aussi, interrogez-vous sur vos objectifs en les centrant sur les écritures. Éloignez-vous de l'état d'esprit « bonnes résolutions » du début d'année, moment où l'on a tendance à se fixer de vagues objectifs matérialistes et non spirituels.

N'hésitez pas à noter ces objectifs, et à écrire leur évolution au fur et à mesure. Visualisez l'accomplissement de ces objectifs au jour le jour, et voyez ce qui pourrait vous gêner (au niveau temporel par exemple). Ceci vous aidera à établir des objectifs réalistes.

## Les repas

Il est important de bien manger sans se gaver, et d'avoir l'alimentation la plus saine possible. Une rupture efficace de jeûne s'observe par trois repas :

– Le premier avant le lever du jour. Commencer par boire par petites gorgées. Ajouter un féculent (pain, pâtes, riz ...) ainsi que quelques fruits et légumes. Ne pas trop saucer ou assaisonner. Pour la cuisson à la poêle, ne mettre que la quantité de matière grasse nécessaire. On peut également ajouter une viande, un poisson, un produit laitier ou un œuf.

– Le second à la rupture du jeûne. Boire avant de manger, débiter par une soupe.

– Le troisième entre deux et trois heures après le second. Privilégiez les fruits ainsi que les sucres lents (semoule ...) ainsi que le thé légèrement sucré et les dattes, abricots secs, amandes.

Les énergies que l'on prend lors d'un repas sont plus propres à l'activité qu'au repos : voilà pourquoi le repas du soir doit être plus léger, et le repas du matin plus copieux.

Attention à tout ce qui est sucreries non naturelles, tels les sodas, bonbons etc. Par contre, le sucre naturel contenu dans les jus de fruits est excellent. Ne prenez pas de jus concentré, uniquement du 100 % pur jus pressé. Mais le mieux est encore que vous pressiez les fruits vous-même.

Préférez enfin les viandes blanches aux viandes rouges.

## Astuces diverses pour passer un ramadan encore meilleur

### **Sieste et repos**

Si votre journée doit être active, de petits temps de repos sont à privilégier, assis de préférence afin de ne pas somnoler. Une vraie sieste dans l'après-midi s'étalant sur trente minutes à une heure vous fera du bien. Lorsque celle-ci s'achève, ne restez pas endolori et bougez vos membres (étirements ...).

### **Attention au soleil et à la chaleur**

En période estivale, le soleil est traître entre 13 et 17 H. Privilégiez les pièces à l'ombre, fraîches (carrelage, murs en pierre de préférence). Dans la rue, gardez un couvre-chef.

### **De l'eau, de l'eau et encore de l'eau**

N'hésitez pas à prendre plusieurs douches au cours de la journée, si vous le pouvez. Dans le cas contraire, passez au lavabo autant de fois que nécessaire et humidifiez-vous les mains, la nuque, les cheveux. Gardez un brumisateur aérosol près de vous, mais faites bien attention à ne pas en respirer les émanations d'eau. Le matin, vous pouvez également humidifier vos vêtements.

### **Relativisez les tentations de nourriture**

Dans la rue, vous allez être sans cesse sollicité par la consommation. C'est le moment de faire le point sur ce qui est réellement sain et ce qui ne l'est pas. Plutôt que de détourner votre regard des publicités, des supermarchés ou des restaurants, observez ce que l'on y propose et réfléchissez-y. Prenez conscience, par exemple, que les fast-foods proposent de la nourriture de très basse qualité et bien trop grasse.

### **Changez votre regard en marchant**

Publicités, magasins de vêtements, voitures tape à l'œil ... de nombreux éléments superficiels s'imposent à vous dans la rue. Ne cherchez pas à éviter cela (c'est d'ailleurs impossible) mais concentrez-vous sur toutes ces petites choses auxquelles vous ne prêtez pas attention d'habitude.

Les architectures, le ciel ... levez le nez ! Il arrive que l'on soit passé mille fois devant un immeuble sans en connaître la forme du toit. Brisez également votre routine en empruntant des chemins différents pour vous rendre au même endroit.

Enfin, éprouvez de la compassion envers tous ceux qui sont dans le besoin.

### **En cas de rupture de plusieurs jours**

Si pour une raison ou pour une autre vous devez rompre le jeûne pendant plusieurs jours d'affilés, voyez si vous êtes en mesure de les rattraper. Dans le cas contraire, comblez ce temps de rupture en nourrissant une personne dans le besoin.

## **Au travail, profitez de la pause de midi**

Si vous vous sentez particulièrement fatigué les premiers jours, faites un temps de repos pendant la pause de midi. Les jours suivants, essayez d'aller prendre l'air, respirez bien à fond et faites une petite marche lente.

## **Les vêtements**

Portez les vêtements les plus légers possibles. Blancs de préférence afin qu'ils n'absorbent pas les rayons du soleil. Chemises plutôt que t-shirt, short plutôt que pantalon, sandales plutôt que chaussures. Sans oublier un couvre-chef (chapeau de préférence, afin de protéger aussi la nuque).

## **Entourez-vous le plus possible**

Allez à la mosquée, côtoyez d'autres jeûneurs, parlez-en. Si possible dans la vraie vie plutôt que sur Internet.

## **Anticipez l'après ramadan**

L'objectif du ramadan est d'apporter des changements durables en vous, de faire de vous un nouvel être plus pur et plus spirituel. Mais les risques de retomber dans de mauvaises habitudes (peu de spiritualité, négligence, mauvaises actions, mauvaises pensées, manque de bonnes actions ...) sont réels. Aussi, songez dès à présent aux mois qui suivront le ramadan.

Visualisez-vous en train de faire perdurer vos bonnes habitudes, afin qu'elles emplissent votre quotidien. Songez régulièrement que vous aurez à affronter à nouveau différentes tentations, et décidez d'emblée que vous n'y céderez pas. Une astuce qui fonctionne souvent est de déterminer une réparation.

Exemple : j'ai fait la promesse de ne plus fumer. Si je fume de nouveau après le ramadan, je dois rattraper cette cigarette par un jour de jeûne.

## **Utilisez le siwak**

Nettoyez-vous la bouche le matin et le soir. Davantage, si vous le désirez.



## Découvrez des extraits de « Jeûne – Capital santé »

### Introduction



Est-il vraiment possible que l'organisme ait en lui ses propres solutions aux problèmes qu'il rencontre ? Pour être en bonne santé, ne faut-il pas plutôt prendre des remèdes conçus par des spécialistes et vendus dans le commerce ? À moins que la nature fasse bien mieux les choses qu'on ne le croit...

On associe souvent le jeûne à un concept de pureté et de retour aux sources.

Par son aspect spirituel, on y voit également une façon de se ressourcer et de faire le point.

Si ces bases sont tout à fait vraies, il y a également nombre de croyances populaires et d'idées reçues au sujet de cette pratique ancestrale qui ne sont pas tout à fait justes... et parfois même totalement fausses.

Un exemple parmi tant d'autres : on associe souvent jeûne et religion, bien que la plupart des jeûnes se font aujourd'hui sans la moindre idée religieuse. Bien entendu, il est logique que les croyants vivent le jeûne dans leur rapport au divin... mais dans le même temps, eux-mêmes considèrent cette pratique comme étant liée, avant tout, à la pleine santé !

La liste des idées reçues serait longue. Le jeûne serait synonyme de souffrance, serait dangereux, imprudent, contre-indiqué dans de nombreux cas... En réalité, toutes ces rumeurs sont si facilement démontables que même les lobbys pharmaceutiques évitent de divulguer de fausses informations sur cette pratique. Ils préfèrent faire comme si cela n'existait pas... Et c'est fort compréhensible. Un jeûne intelligemment mis en place améliore tant le corps et l'esprit que si tout un chacun le

pratiquait, nombre de sociétés de médicaments chimiques auraient du souci à se faire.

Cet eBook ne vous conte pas l'histoire du jeûne à travers le monde. Il se base sur du concret. Son objectif est simple : vous permettre d'être mieux dans votre corps et votre esprit et en bien meilleure santé en vous expliquant de quelle façon préparer et suivre votre jeûne.

Je partirai donc du principe que vous êtes déjà convaincu par le jeûne. N'oubliez pas que les idées reçues sont nombreuses : si vous en parlez autour de vous, ne vous étonnez pas d'entendre mille conseils allant dans tous les sens. Certains vous déconseilleront même de vous y mettre, ou bien chercheront à vous décourager d'une façon ou d'une autre. Sachez y faire face ! Ne cherchez pas à argumenter indéfiniment, contentez-vous de suivre votre voie sans vous préoccuper du reste. Ne faites pas dans la théorie mais dans la pratique. Sous peu, vous rediscuterez de tout cela avec tous les détracteurs du jeûne (si toutefois vous en croisez) et leur parlerez des résultats obtenus.

Il va sans dire qu'on se pose beaucoup de questions sur cette pratique.



En fait, elle reste encore trop méconnue, tout du moins en France. En Allemagne, certains la considère comme une véritable institution : il existe des cliniques spécialisées, et certaines mutuelles et couvertures maladies remboursent les stages communs de jeûne.

Alors... faites fi des rumeurs et optez pour ce moyen extraordinaire de booster votre santé et votre esprit.

Dernière chose avant de démarrer : ne commencez la préparation de votre jeûne qu'après avoir lu ce livre dans sa totalité ! Au cours de votre lecture, ne stressez pas à propos de votre alimentation : quelle qu'elle soit, nous allons corriger cela ensemble, étape par étape.

## Ce qu'est le jeûne



Le jeûne, c'est faire le choix de ne pas manger pendant un certain temps, de façon contrôlée et raisonnée. Que se passe-t-il à l'intérieur du corps, au cours d'une telle période ? Il en profite simplement pour se désintoxiquer de tout ce qui l'encombre.

On pense à tort qu'il suffit de quelques heures pour digérer, et que le transit intestinal fait le reste. En réalité, il faut bien plus de temps à votre organisme pour entrer en phase de régénération. **Même après cinq ou six heures sans manger**, il subsiste en vous :

- *Des cellules mortes, qui se sont accumulées depuis longtemps et ne partent pas toutes, même avec des soins de visage ;*
- *des substances toxiques aux pouvoirs pathogènes, que l'on nomme toxines ;*
- *des stocks de graisse qui amoindrissent vos capacités physiques et fatiguent votre cœur ;*

Lorsque vous ne mangez pas pendant un certain temps, au moins davantage que le temps classique séparant deux repas, le corps débute une régénération en profondeur et élimine de premières toxines. Cette élimination n'est pas sans effets psychiques : c'est là que votre mental se met à réclamer quelque chose à manger afin de chasser cet inconfort.

Jeûner, c'est aller au-delà de cet inconfort, et ce jusqu'à ce que ce que tout inconfort disparaisse. On entre alors dans un état de bien-être et de ressourcement. Au cours de la période, on se sent peu à peu mieux dans son esprit. On ne se rend alors pas toujours immédiatement compte des bienfaits qui sont en train de s'opérer dans l'organisme. Ces bienfaits, on les constate clairement après.

De nombreux bienfaits sont mentionnés par les pratiquants. Les effets bénéfiques varient bien sûr selon les maux de chacun, ainsi que l'organisme. On peut notamment noter :

- Une meilleure concentration et de meilleurs performances intellectuelles*
- Une digestion bien plus efficace*
- Une lutte contre l'épilepsie*
- Moins de maux de tête, voire même plus aucun*
- Une meilleure forme physique, de meilleures performances sportives*

*Un teint de peau plus clair, des rides moins apparentes, des cheveux plus resplendissants  
Davantage d'apaisement. On se sent mieux dans sa tête, plus serein.  
Une audition améliorée...*

Les témoignages sont nombreux et variés, et on ne saurait dresser une liste exhaustive. Ce qu'il faut en retenir ? Non pas que le jeûne est la solution à tout, mais que cette pratique améliore très nettement la santé, en des domaines presque illimités.

## *Pour en finir avec les idées reçues*

Il faut revenir sur ce sujet une dernière fois. Car même si vous êtes convaincu, il est possible que plusieurs idées reçues vous perturbent. Certes, pas forcément maintenant. Mais si vous ne vous en débarrassez pas, elles risquent de vous assaillir au cours de votre jeûne. Cela arrive souvent ! Au cours du jeûne, le mental cherche à vous influencer. Il veut vous faire manger... et de ce fait, il se raccroche à vos doutes inconscients. Il les extirpe de votre subconscient et leur donne une importance exagérée. Il est donc important de faire un point dès à présent.

Parmi les idées reçues les plus courantes, on entend souvent dire que...

...Le jeûne, c'est le fait de ne pas manger et de ne pas boire.

*Boire beaucoup au cours d'un jeûne est essentiel, et l'alimentation, si elle est très simplifiée, n'est pas totalement absente du programme. Ces points seront expliqués en détails au cours des chapitres qui suivent.*

...Le jeûne se pratiquait surtout avant, lorsqu'on n'avait pas nos solutions modernes tels que les régimes, médicaments, aliments spéciaux etc.

*En fait, la seule et unique solution d'éliminer les toxines, de se désintoxiquer vraiment l'organisme, est la digestion naturelle. Et une vraie digestion ne s'enclenche que grâce au jeûne. On peut retourner le sujet dans tous les sens, il n'en est pas autrement.*

...Un jeûne, c'est un régime amincissant.

*Un jeûne peut être, ou ne pas être entrepris en cette optique. Si vous êtes en surpoids, ce n'est pas le poids que vous perdrez au cours du jeûne qui est important. Ce qui est important, c'est que le jeûne vous met sur la voie d'une meilleure alimentation. Si vous êtes trop maigre, rassurez-vous : à la reprise, vous gagnerez facilement les kilos perdus. Si vous êtes en surpoids, rassurez-vous également : à la reprise, votre alimentation sera plus responsable.*

...Le jeûne, c'est très contraignant.

*Au tout début d'un programme, cela peut l'être. Mais cela l'est moins que vous ne l'imaginez. Jour après jour, cela deviendra plus une libération qu'une contrainte. Par ailleurs, vous n'allez pas démarrer un jeûne d'un coup : il y a une préparation à faire qui vous sera très profitable, et éliminera de nombreuses contraintes.*



...Le jeûne n'est pas naturel.

*Bien entendu, manger est on ne peut plus naturel... mais le système digestif demande un temps bien plus long qu'on ne le pense pour éliminer les impuretés du corps en profondeur, et c'est un temps qu'on ne lui accorde presque jamais. En réalité, votre organisme, s'il est conçu pour manger, est également conçu pour jeûner. C'est pour cela qu'il arrive souvent, lorsqu'on est malade, qu'on ne puisse plus rien manger pendant au moins une journée. Le jeûne aide à la guérison !*

...Le jeûne, ce n'est que pour les personnes ayant beaucoup de toxines

*Non, car nous avons tous des toxines, et avons tous besoin de les éliminer. Certes, plus une personne a de toxines, plus elle a besoin d'entreprendre un jeûne. Mais même si vous mangez de façon naturelle et équilibrée depuis des années, le jeûne vous sera très bénéfique, vous verrez. En plus, plus vous avez l'habitude de vous alimenter intelligemment, plus le jeûne sera facile à entreprendre.*

...Le jeûne est dangereux.

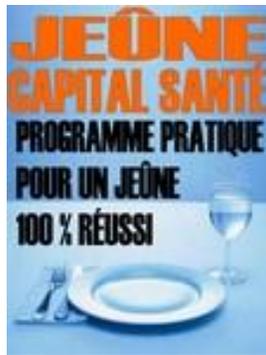
*Non, sauf contre-indication médicale. En respectant les points que nous allons aborder ensemble, vous vous apercevrez que cette pratique est au contraire un gage de bonne santé.*

*Pour en savoir beaucoup plus et lire la suite dès à présent, téléchargez l'eBook complet.*

[Jeûne - Capital santé sur Amazon](#)

Jeûne - Capital santé sur [Google Play](#) / [Google Books](#)

[Jeûne - Capital santé sur Kobobooks](#)



Découvrez d'autres ouvrages de développement personnel dans la boutique d'Alexis Delune  
[Boutique Alexis Delune sur Amazon](#)  
[Boutique Alexis Delune sur Google Play](#)  
[Boutique Alexis Delune sur Kobobooks](#)

