

FLASH INFO – Est

Bulletin d'Information Sanitaire

Mars 2025

Santé au ramadan : comportements des jeûneurs



Connaître les habitudes des jeûneurs pendant le Ramadan:

Le Ramadan est bien plus qu'un jeûne, c'est une opportunité de renforcer son corps et son esprit.

Si cette pratique est avant tout spirituelle, elle a également un impact significatif sur les habitudes quotidiennes, notamment en matière d'alimentation (entre excès et équilibre), de sommeil (nuits raccourcies) et d'activité physique (souvent mise à côté par crainte de fatigue ou de déshydratation).

Une enquête sur les comportements des jeûneurs a été réalisée par l'ORS "Est" durant la semaine de la prévention afin de mieux connaître leurs habitudes et proposer des conseils pratiques pour rendre cette expérience plus saine tout en honorant l'esprit du Ramadan: celui du partage, de la réflexion et du bien-être collectif.

Dr Sabah Djessas Directrice de l'ORS "Est"

ORS « Est »

Mars 2025

Equipe:

Dr Djessas Sabah

Directrice de l'ORS Est

Dr Naidja Sara

Médecin épidémiologiste ORS EST

Dr Hamouda Meriem

Médecin épidémiologiste ORS Est

Lecture et révision:

Pr Lakehal Abdelhak

Laboratoire de recherche BIOSIM - Faculté de médecine, Université 3 Salah Bounider

1- Total: 160

160
participants

2- Sexe:

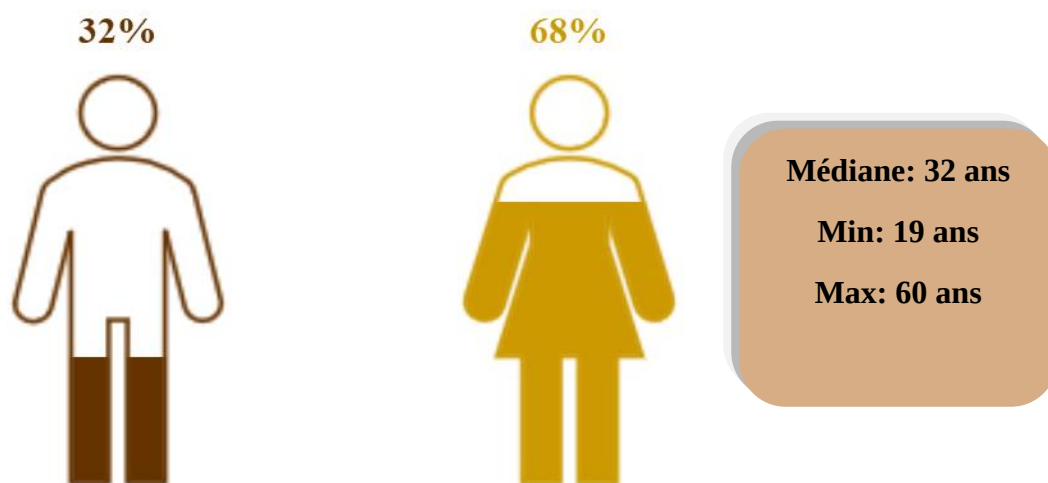


Figure 1 : Sexe des participants

3- Âge:

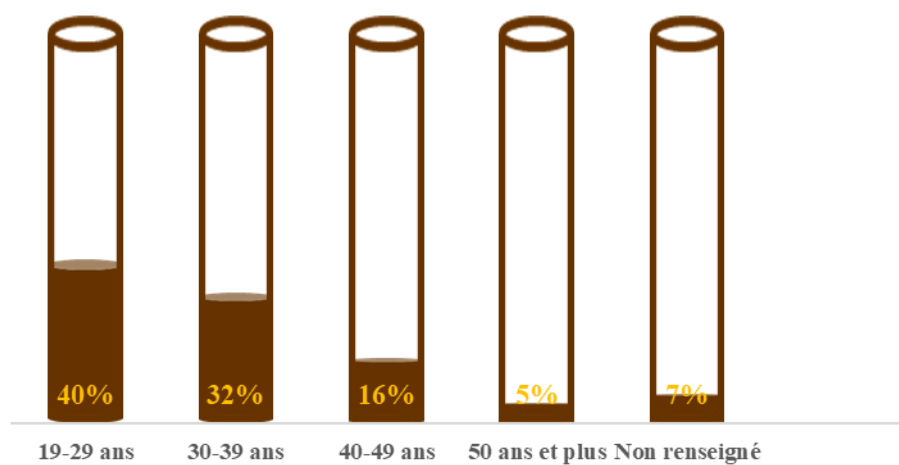


Figure 2 : l'âge des participants

4- Etat civil:

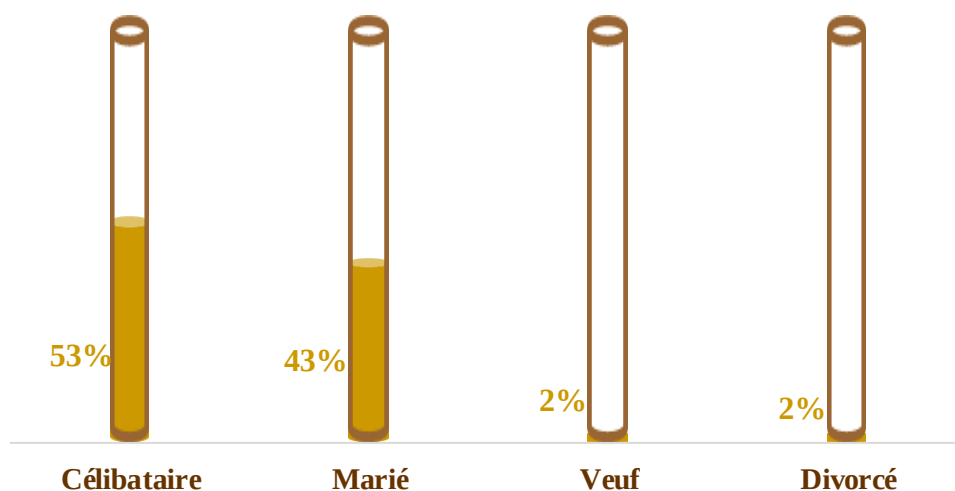


Figure 3 : Etat civil des participants

5- Wilaya:

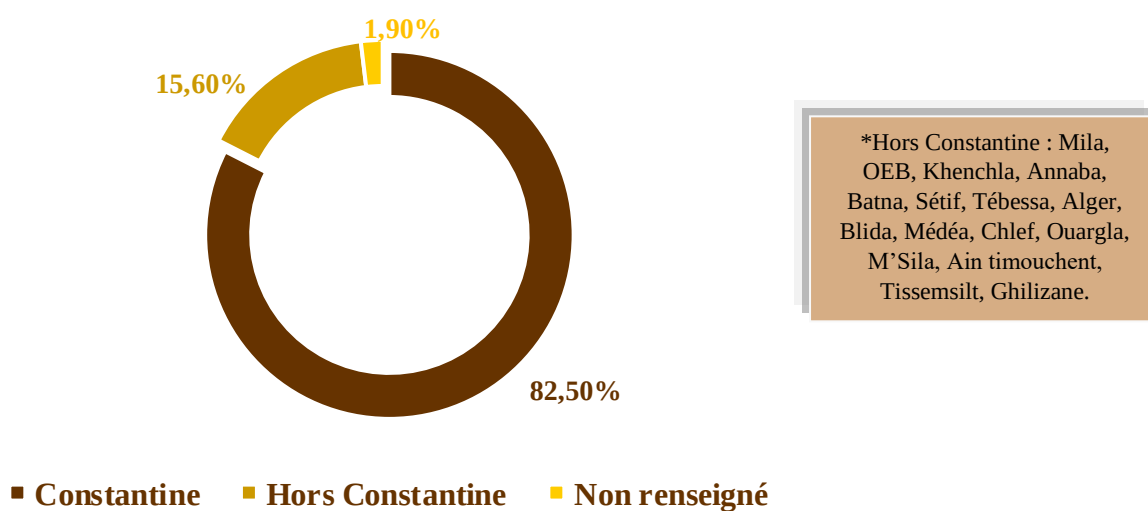


Figure 4 : Wilaya de résidence des participants

6- Scolarité:

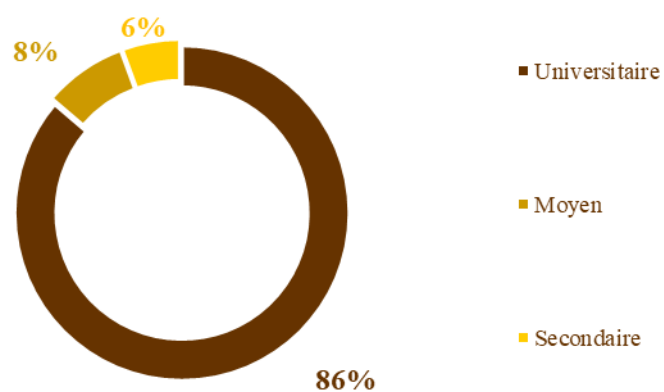


Figure 5 : Niveau de scolarité des participants

7- Catégorie socio-professionnelle:

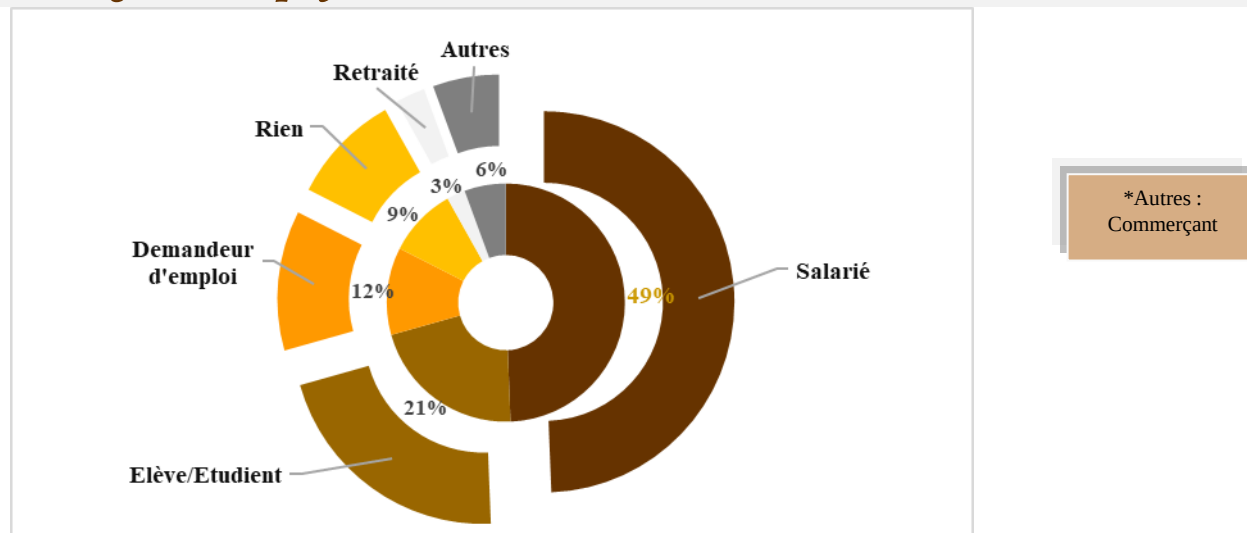


Figure 6 : Profession des participants

8- Antécédents:

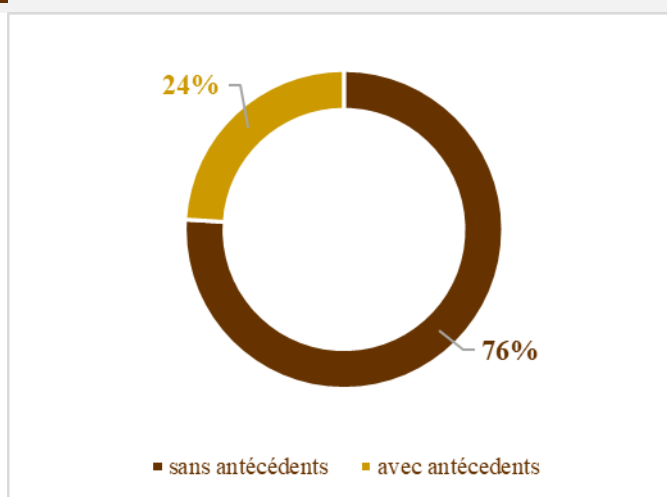


Figure 7 : Antécédents médicaux des participants

9- Maladies retrouvées:

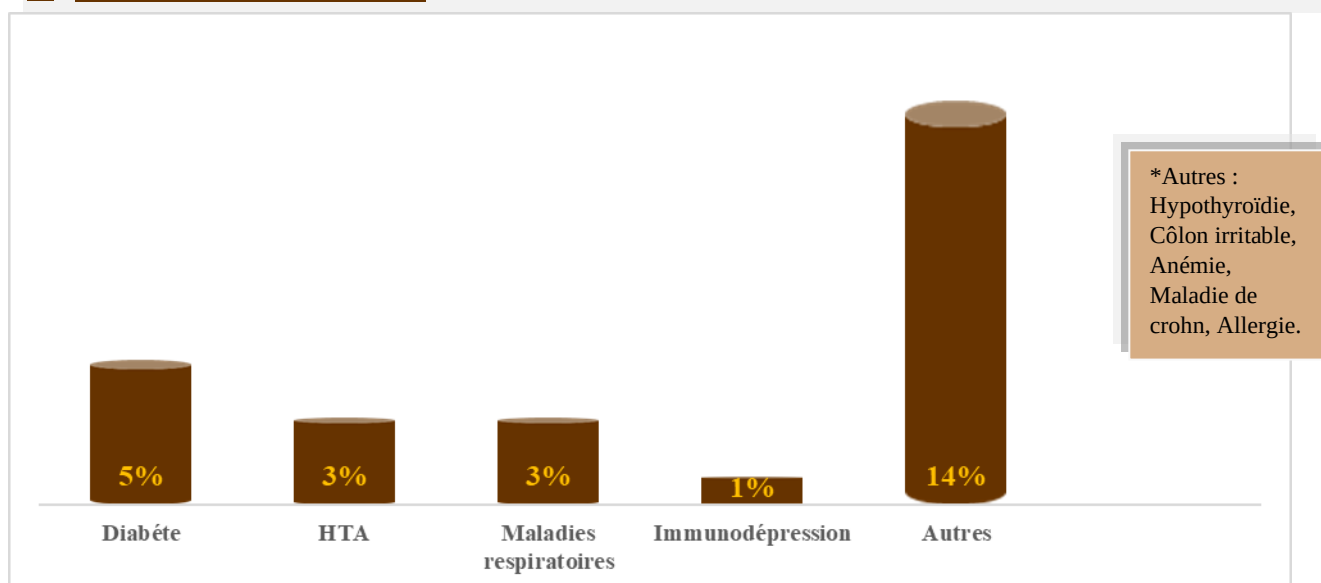


Figure 8 : Maladies retrouvées chez les participants

10- Etat de maladie durant le mois de ramadan:

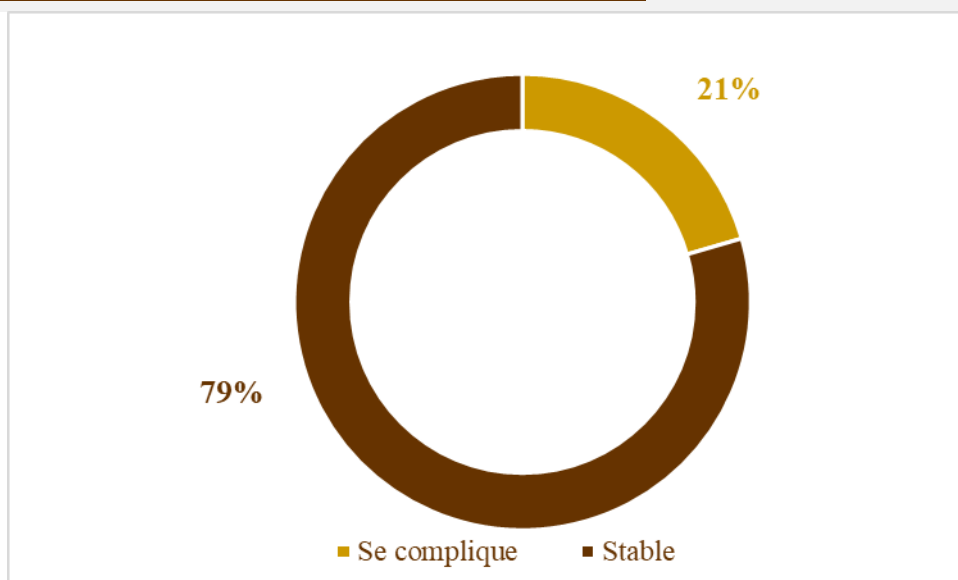


Figure 9 : Evolution de maladie retrouvée durant le mois de Ramadan

11- Tendance des aliments:

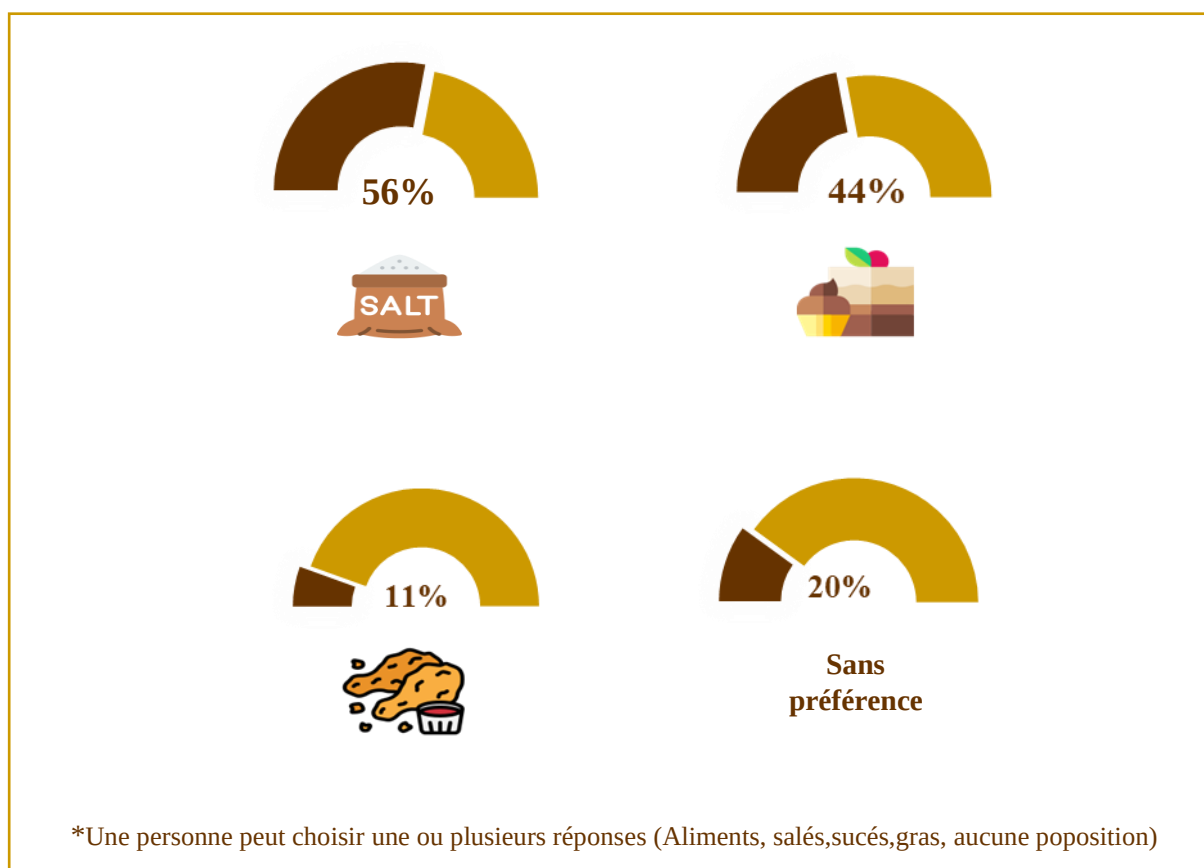


Figure 10 : Les tendances alimentaires des participants durant le mois de Ramadan

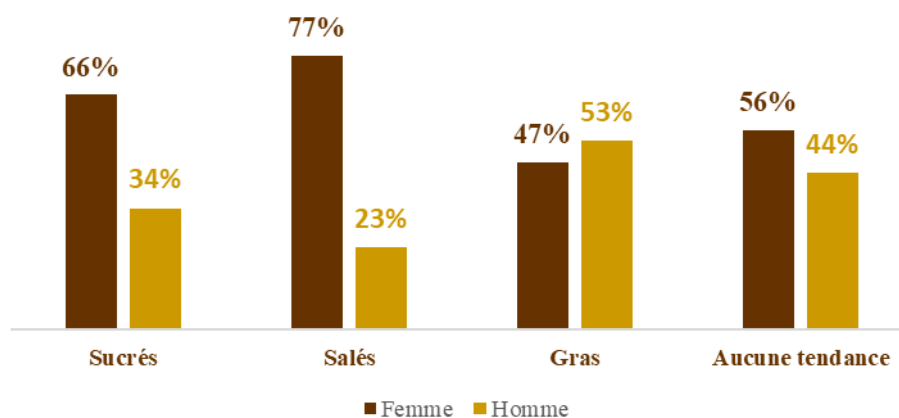


Figure 11 : Variations des tendances alimentaires des participants par sexe

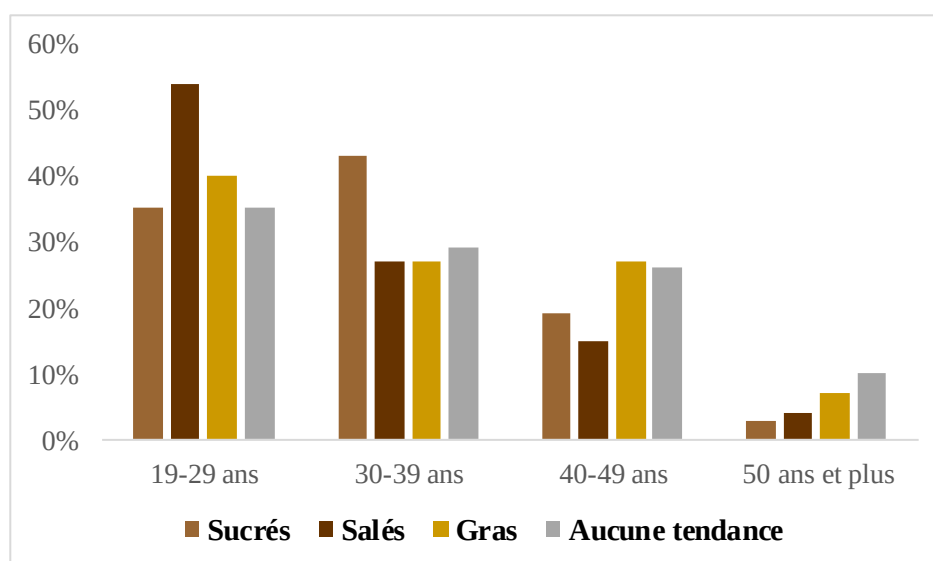


Figure 12 : Variations des tendances alimentaires des participants par âge

Les envies de consommation des aliments diffèrent d'une tranche d'âge à une autre ;

- la consommation des aliments salés surtout chez les jeunes (19-29 ans)
- la consommation des aliments sucrés chez les participants de 30-39 ans
- La consommation des aliments gras chez les participants de 40-49 ans
- Aucune Préférence alimentaire pour les participants âgés de 50 ans et plus

12- Consommation d'eau:

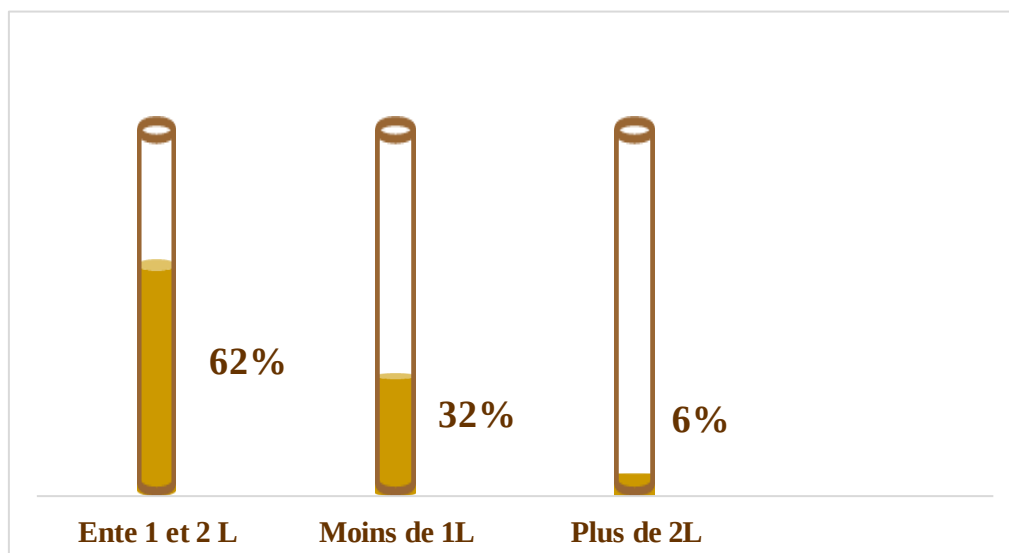


Figure 13 : Consommation de l'eau durant le mois de Ramadan

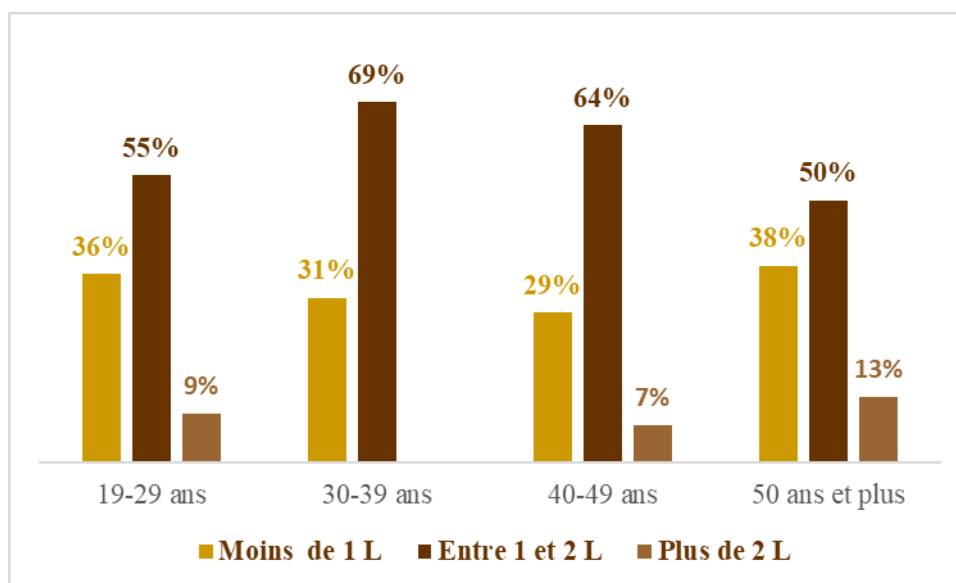


Figure 14 : Consommation de l'eau durant le mois de Ramadan selon l'âge

13- Consommation de tabac

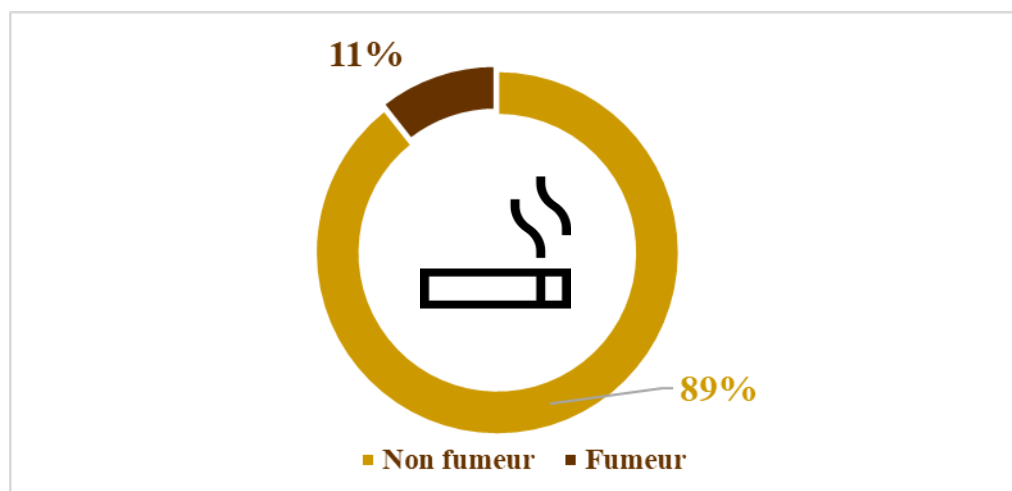


Figure 15 : Consommation du Tabac durant le mois de Ramadan

14- Evolution de la consommation de tabac durant le ramadan:

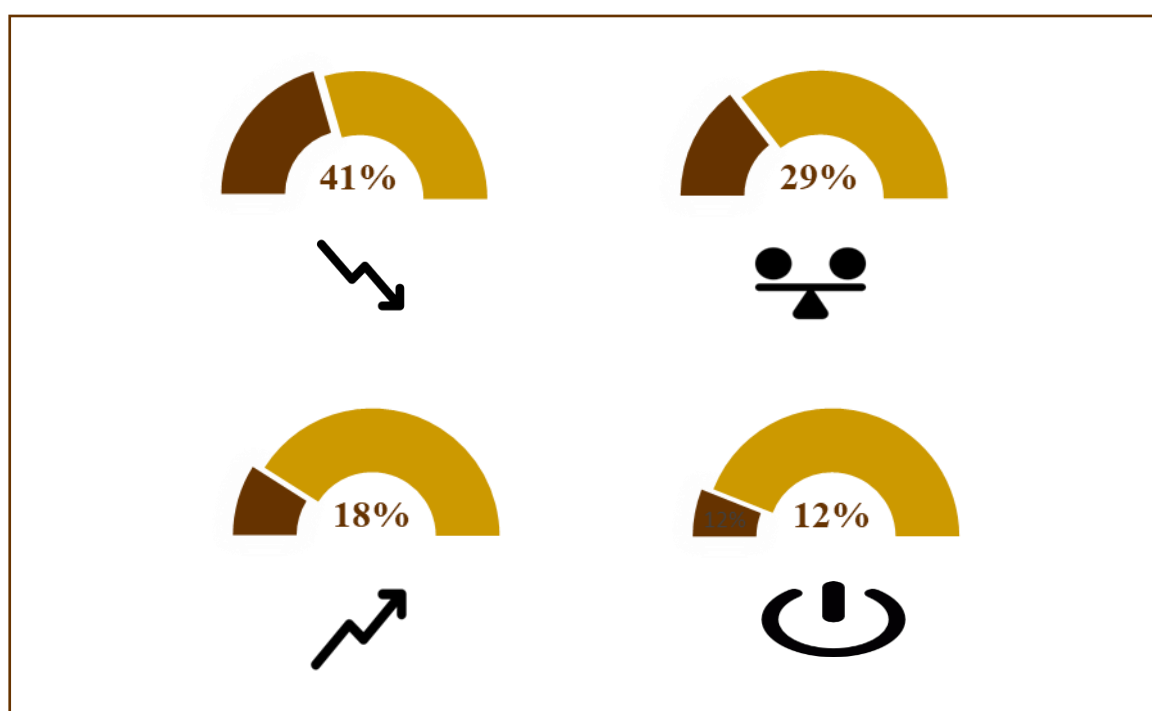


Figure 16 : Tendence évolutive de la consommation du Tabac durant le mois de Ramadan

15- Sommeil:

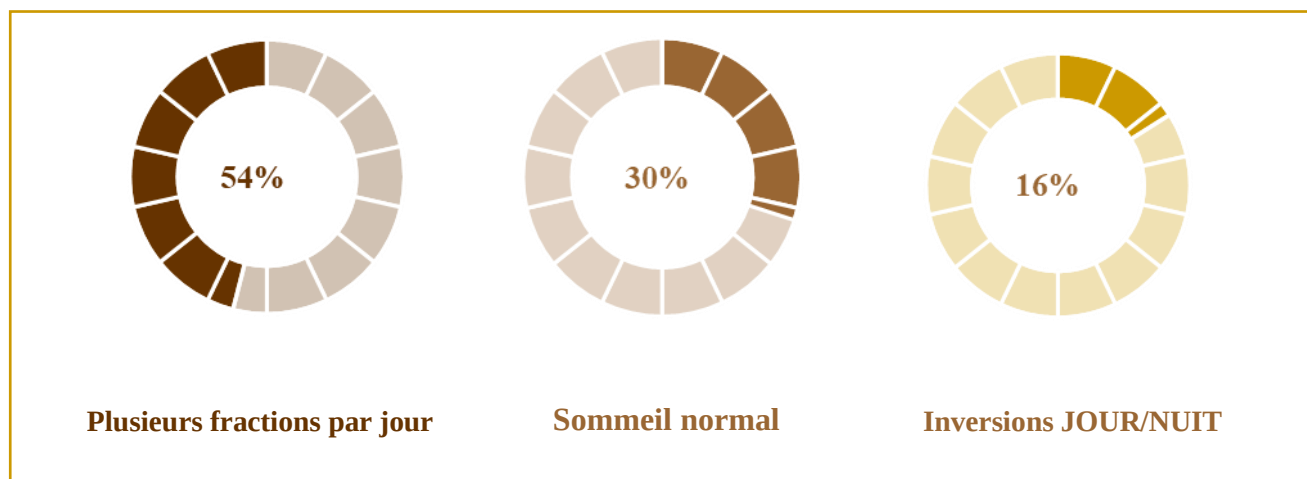


Figure 17 : Changements du rythme du sommeil durant le mois de Ramadan

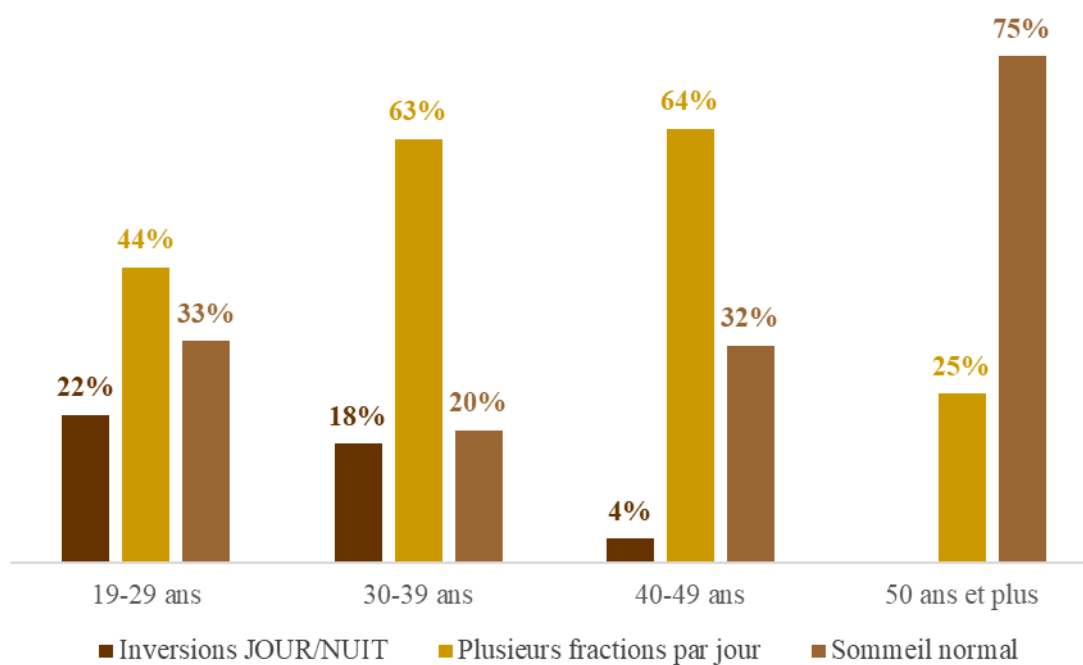


Figure 18 : Changements du rythme du sommeil durant le mois de Ramadan par âge

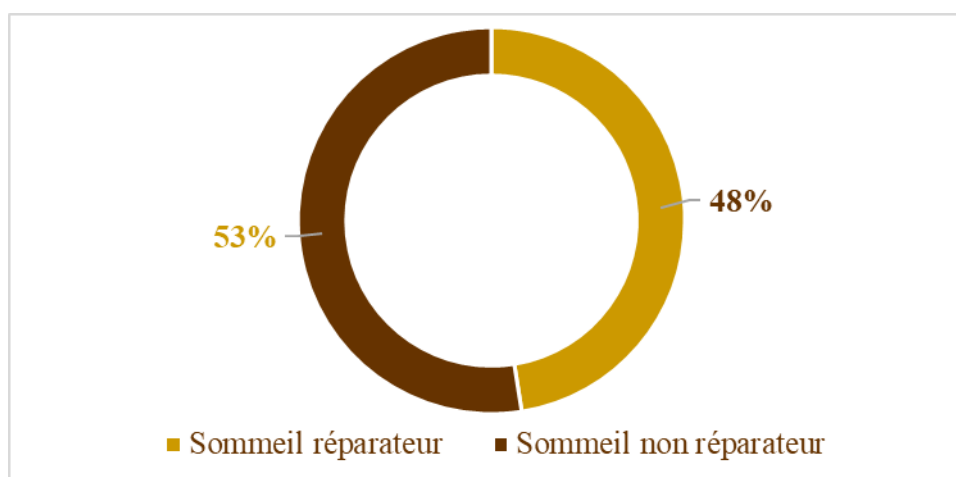


Figure 19 : Qualité du sommeil (se réveiller en forme) durant le mois de Ramadan

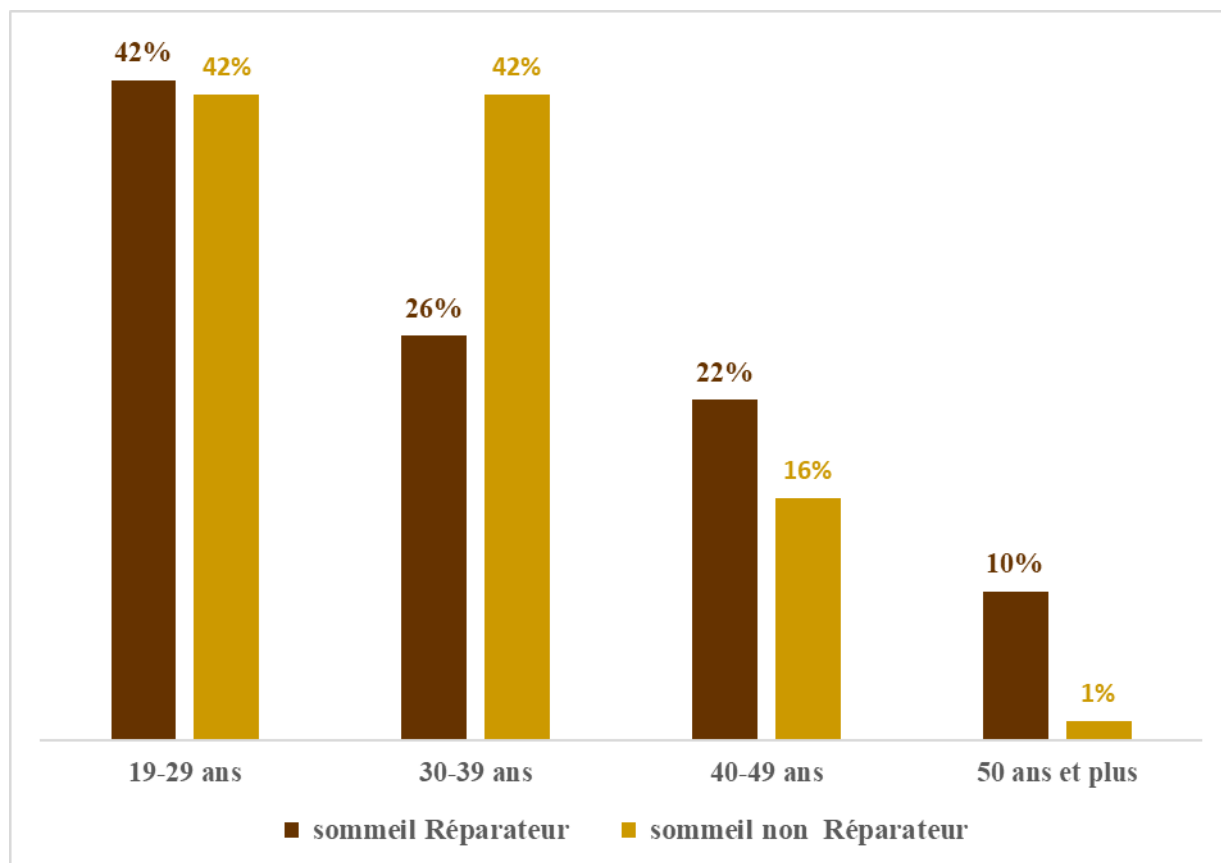


Figure 20 : Qualité du sommeil (se réveiller en forme) durant le mois de Ramadan par âge

16- Activité physique:

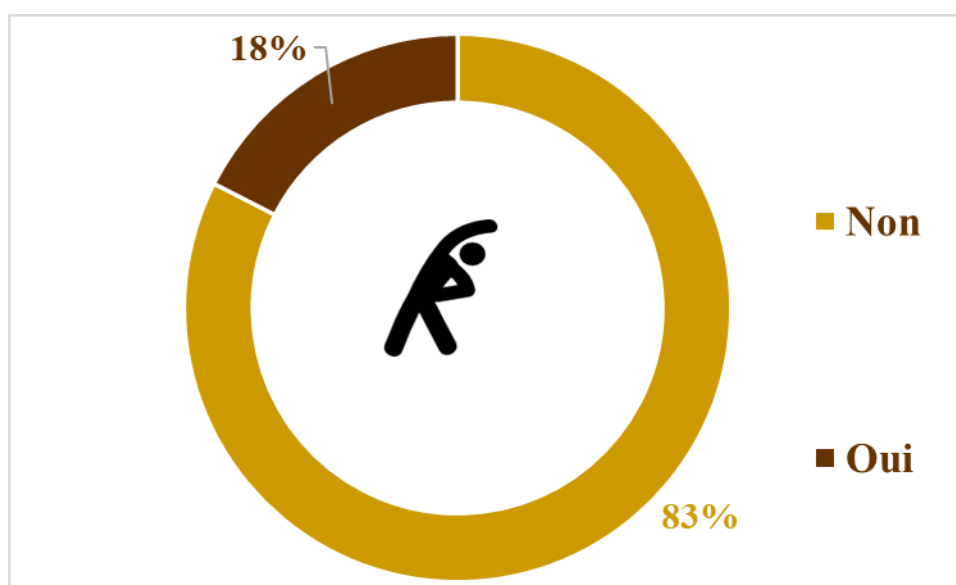


Figure 21 : Activité physique durant le mois de Ramadan

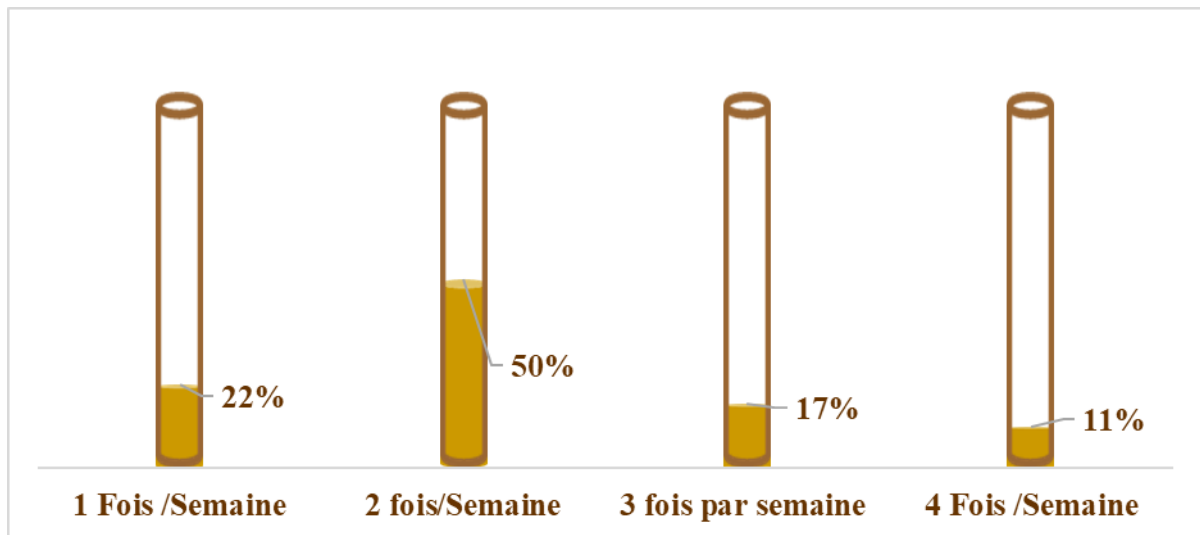


Figure 22 : Rythme de l'activité physique durant le mois de Ramadan

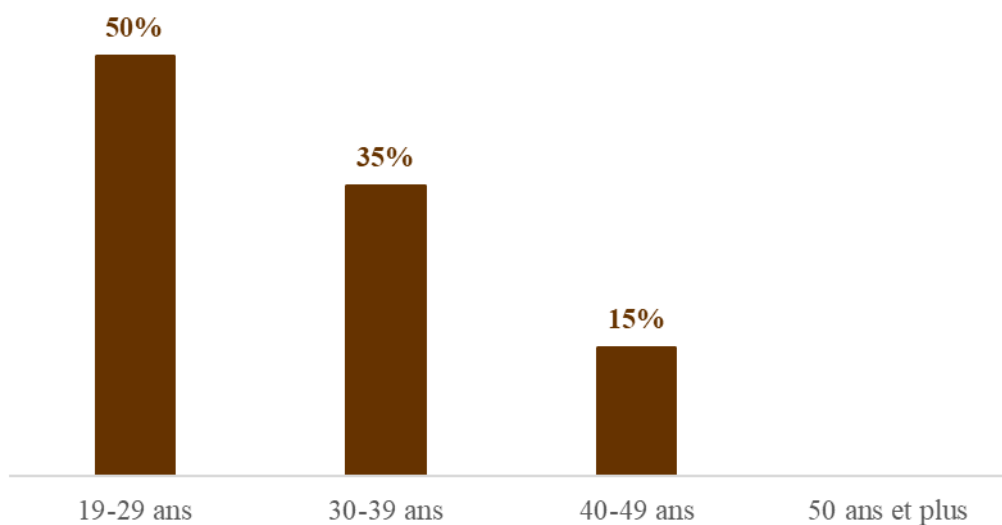
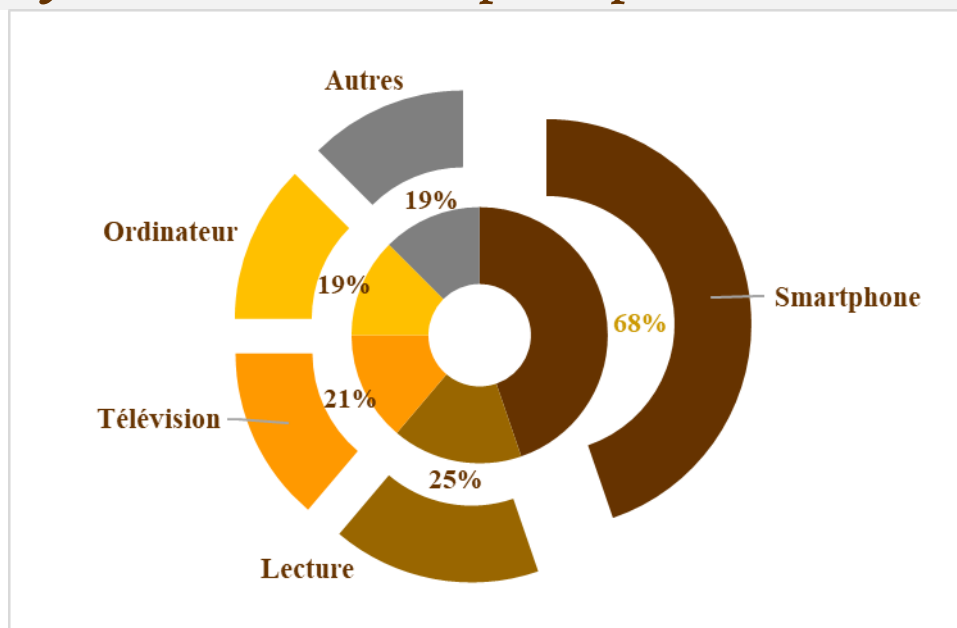


Figure 23 : Activité physique durant le mois de Ramadan par âge

17- Moyens utilisés durant le temps libre pendant le mois de ramadan



*Autres: cuisiner, cultes de Ramadan, Taches ménagères

* Une personne peut choisir une ou plusieurs réponses

Figure 24 : Moyens utilisés durant le temps libre pendant le mois de Ramadan

Recommandations

Les résultats de l'enquête sur les comportements des jeûneurs pendant le Ramadan mettent en évidence des défis et des opportunités pour améliorer le bien-être pendant ce mois sacré. Voici des recommandations pratiques pour aborder les aspects clés de l'alimentation, du sommeil, de l'activité physique et de la santé globale.

1. Alimentation: privilégier l'équilibre et l'hydratation

Éviter les excès lors de l'iftar:

- Limiter les aliments gras, sucrés et frits, qui peuvent causer des troubles digestifs et une prise de poids.

Ne pas sauter le suhoor:

- Prendre un repas équilibré avant l'aube, riche en fibres (fruit) et en protéines (œufs, yaourt), pour maintenir l'énergie tout au long de la journée.

S'hydrater suffisamment:

- Boire de l'eau régulièrement entre l'iftar et le suhoor pour éviter la déshydratation.

2. Sommeil:

- préserver un rythme régulier pour éviter la fatigue chronique.
- Faire une courte sieste dans la journée si possible pour compenser les nuits écourtées.
- Éviter les repas lourds avant de dormir:
- Prendre l'iftar au moins 2 à 3 heures avant de se coucher pour faciliter la digestion.
- Limiter les écrans (téléphone, télévision) avant le coucher pour favoriser un sommeil réparateur.
- Créer un environnement propice au sommeil: Assurez-vous que votre chambre est calme, sombre et fraîche pour favoriser un sommeil réparateur

3. Activité physique: rester actif sans excès

Adapter l'exercice aux horaires du jeûne:

- Privilégier une activité physique légère à modérée (marche, étirements, yoga) avant l'iftar ou 1 à 2 heures après le repas.
- Éviter les exercices intenses pendant les heures de jeûne, surtout dans les climats chauds, pour prévenir la déshydratation.

4. Etat de Santé général:

- Surveiller les signes de déshydratation ou de fatigue excessive:
- Adapter le jeûne en cas de problèmes de santé:
- Les personnes atteintes de maladies chroniques (diabète, hypertension) doivent consulter leur médecin avant de jeûner pour évaluer les risques et adapter leur traitement.
- Les femmes enceintes, les enfants et les personnes âgées doivent également être vigilants et consulter un professionnel de santé.
- Maintenir une bonne hygiène de vie: éviter le tabac et profiter du Ramadan pour renforcer les habitudes positives.

Références bibliographiques:

- Restez en bonne santé pendant le Ramadan : <https://www.emro.who.int/fr/noncommunicable-diseases/campaigns/stay-healthy-during-ramadan>
- World Health Organization (WHO). (2021). Healthy fasting during Ramadan. Disponible sur: [who.int] (<https://www.who.int>).
- National Sleep Foundation. (2020). Healthy sleep tips. Disponible sur: [sleepfoundation.org] (<https://www.sleepfoundation.org>).
- Bahammam, A. S., & Almeneessier, A. S. (2020). "Recent evidence on the impact of Ramadan intermittent fasting on sleep and circadian rhythm." Sleep and Breathing
- Bragazzi, N. L., et al. (2019). "Ramadan fasting and its health benefits: what's the evidence?" Journal of Religion and Health
- Farooq, A., et al. (2020). "The impact of Ramadan on physical activity and sedentary behavior: a systematic review." BMC Public Health



Institut National de Santé Publique



Observatoire Régional de la Santé "Est"



المرصد الجهوي للصحة – شرق-

Siège: Laboratoire d'hygiène de Wilaya
cité Daksi Abdesslem -Constantine-

- orsestdz@gmail.com
www.insp.dz