



Ne serait-on pas en train de folkloriser le Ramadan..?

Comme pendant toute l'année, tu as, Fk'ih Si Alayachi, l'air euphorique ces jours de Ramadan! Comme le plus grand médecin et le meilleur diététicien de Msid Ras Chejra à Salé et du monde entier, tu supportes le jeûne mieux que quiconque!

On ne peut autrement. Que l'on soit médecin ou infirmier, diététicien ou simple consommateur, c'est plus facile de jeûner quand le cœur et le cerveau y prennent part. Faire le Ramadan avec amour et intelligence, c'est la meilleure façon de s'acquitter d'un devoir religieux. Le faire et comprendre ce que nous faisons, voilà qui nous aide à être bons Musulmans.

Et pourtant, Fk'ih Si Alayachi, je vois tant de Marocains broyer le noir et qui ont l'air bien morose pendant ce mois sacré?

Cela est vrai pendant la journée. Après le coucher du soleil, avec le ventre rassasié, ils sont de bien meilleure humeur. C'est, cher disciple, l'état de leur organisme qui les rend ainsi.

Leur organisme?

Comme la plupart des gens de bonne foi, ils ne se sont pas bien préparés aux exigences du jeûne, comme s'ils pouvaient le commencer en flèche, d'un jour à l'autre, comme si leur organisme allait tolérer cela sans réagir.

Comment cela?

Tu te provoques un choc physique et mental, chaque fois que tu brusques ton organisme avec des changements d'horaires de sommeil ou d'alimentation. Cela est perturbant et n'est pas diététique du tout.

Pour pouvoir fonctionner de façon optimale, ton corps a, à des intervalles réguliers, besoin de deux choses: Un apport alimentaire adéquat, un processus que nous médecins appelons l'anabolisme. Il a aussi besoin d'un sommeil réparateur. Si tu changes les horaires ou les quantités d'alimentation habituelles, tu le «déçois». Il aura donc à sa disposition soit peu soit trop d'énergie à dépenser, un processus que l'on appelle le catabolisme. Il tombe en déséquilibre, et devra puiser dans les réserves du corps, au besoin en s'attaquant aux organes vitaux comme le cœur, le foie, les poumons et le cerveau.

Ce déséquilibre entre dépenses énergétiques (catabolisme) et apport alimentaire (anabolisme) se reflète, entre autres, dans ce que tu appelles cet état morose.

Pour éviter ce choc, il est donc nécessaire de préparer lentement ton organisme à ces changements d'horaire et de quantités.

COMMENT S'ATTAQUER AU RAMADAN

Et comment fais-tu donc pour te préparer, cher Fk'ih Si Alayachi?

Ce n'est pas sorcier! Les dernières deux semaines avant le mois de Ramadan, je réduis graduellement ma consommation en même

temps que je retarde mes repas d'une demie heure ou plus par jour pour pratiquement jeûner les derniers jours avant le Ramadan. Cela m'évite tous les problèmes de sevrage ou les réactions de manque. De la même manière, ceux qui fument ou qui sont dépendants du café peuvent réduire leur dépendance. Mon appareil digestif, c'est à dire mon estomac et mes intestins, ainsi que le reste de mon organisme, s'habituent tranquillement à consommer moins et de plus en plus tard.

Mais alors, cela doit également se faire valoir à la fin du mois de Ramadan

Exactement! Pour revenir aux anciennes habitudes et aux anciens horaires, le corps a besoin de se réadapter au nouveau régime. Vas-en parler aux gens! Dieu seul sait s'il y aura un ou deux à vouloir t'écouter, surtout le jour de fête après la fin de Ramadan.

Donc cette préparation en réduisant ta consommation deux semaines avant le début de Ramadan, c'est ce qui explique que tu es euphorique, alors que nous autres, ces jours ci, ne sommes pas de très bonne humeur?

Oui, plus ou moins. Vois-tu, cher disciple, lorsque les apports alimentaires sont réduits ou absents, l'estomac et les intestins ne sont plus aussi actifs et ils n'auront plus besoin d'autant de sang comme d'habitude. Le sang circulera donc plus vite vers le cerveau qui de la sorte est plus oxygéné. Or un cerveau bien oxygéné est plus vivace, plus apte à résoudre plusieurs problèmes. Le raisonnement devient plus clair, les idées plus faciles à comprendre. Tu as la sensation d'être plus léger, en quelque sorte de flotter dans l'air.

LE RAMADAN DEVENU UN MOIS DE GOURMANDISE

J'entends et je lis que le jeûne pendant le mois de Ramadan, non seulement est un devoir religieux mais aussi, que c'est bénéfique à notre organisme!

Tu as de grandes oreilles, comme celles de l'âne qui entend tout mais qui ne réfléchit pas.

Si tu veux dire que le jeûne, tel que nous le pratiquons, nous approche du pauvre et de celui qui ne trouve rien à manger, comme il est prescrit dans le Coran, eh bien, cher disciple, tu te trompes! Hors du Ramadan, beaucoup de gens travaillent et mangent la nuit et dorment pendant une bonne partie de la journée. Font-ils donc le Ramadan? Non! A quoi sert-il de manger plus abondamment pendant la nuit que pendant le jour? Nos concitoyens avalent beaucoup plus de calories pendant le mois de Ramadan que pendant n'importe quel autre mois de l'année.

Pour jeûner au sens religieux du terme, il faut après le coucher du soleil manger moins que d'habitude. Or nos traditions nous ont amené à rendre le mois de jeûne un mois de gourmandise, un mois de consommation effrénée, plus riche en calories que cela soit

religieux ou non, sain ou pas. Nous sommes bien loin de la faim que le pauvre ressent sa vie durant.

FAIT-ON VRAIMENT LE RAMADAN..?

Alors, Fk'ih Si Alayachi, ces bienfaits physiques dont on parle tous les mois de Ramadan ne sont que fiction?

Si tu veux dire que médicalement parlant on fait de la détoxification pendant le mois de Ramadan, eh bien, encore une fois, et pour les mêmes raisons, tu te trompes! La détoxification veut dire que l'on essaie de débarrasser notre corps de tous les déchets qui s'y sont accumulés. Ce sont, pendant le jeûne, des réactions chimiques qui se produisent dans notre organisme, soit par transformation d'une matière toxique en une autre moins toxique, soit par transformation en une autre substance plus facile à éliminer par les urines et les matières fécales. Or ce jeûne de détoxification signifie un arrêt total d'alimentation tout en buvant abondamment d'eau. Sans eau, la mort survient après une semaine à une dizaine de jours.

Pour réussir la détoxification, il ne faut pendant plusieurs jours ingurgiter rien d'autre que de l'eau de robinet. Autant d'eau que possible. D'abord l'eau réduit la sensation de la faim. Ensuite elle aide, par les urines et les matières fécales, notre organisme à se débarrasser plus rapidement des déchets déjà accumulés.

Ce sont tous ces résidus de produits chimiques souvent toxiques qui sont encore sur la peau de nos légumes, de nos fruits, que nous mangeons après un lavage plus ou moins efficace. C'est aussi tous ces additifs chimiques artificiels que l'industrie utilise soit pour rendre plus palatables certains aliments que nous avalons avec appétit, soit pour les conserver ou prolonger leur date limite de vente. Une grande partie de ces additifs et de ces résidus chimiques s'accumule dans nos muscles et dans nos organes vitaux.

En faisant de la détoxification, on se débarrasse d'une bonne partie d'entre eux. Est-ce donc ce genre de jeûne que nous pratiquons pendant le Ramadan?

DE RAMDAN ET D'EAU FRAÎCHE

Loin de là, Fk'ih Si Alayachi! Combien de jours faudra-t-il donc pour mener cette détoxification à bien?

Cela dépend de ton poids, de ta constitution physique, de tes habitudes alimentaires, et chacun devra en parler à son médecin. Et s'il te donne le feu vert, un jeune homme sain comme toi peut bien supporter de jeûner, jour et nuit, deux semaines au moins. Ceux qui font la grève de la faim peuvent jeûner de la sorte (avec eau) pendant deux mois. En t'interdisant toute alimentation pour plusieurs jours et nuits, tu sentiras, à partir du

troisième jour de jeûne que, grâce à l'eau, ton corps commence à se débarrasser des déchets. Le processus s'accélère à partir du sixième jour. Au bout d'un mois, le corps est pratiquement déchargé d'une bonne partie des déchets. Mais il est impératif, même si on n'est pas cardiaque ou si on n'a pas tendance au diabète, de consulter son médecin avant de se lancer dans pareille aventure.

Que se passe-t-il exactement?

Tu verras deux choses: Tu auras des hallucinations pendant les trois premiers jours; tu croiras qu'un roseau est aussi appétissant qu'un kebab. Ensuite, tu ne sentiras plus la faim.

Tu auras en même temps perdu en poids, que tu regagneras dans les premières semaines après l'arrêt du jeûne.

Le corps diminue ses dépenses énergétiques et cela veut dire que tu ne pourras pas participer activement aux jeux olympiques ou aux compétitions d'endurance, comme les acrobaties sexuelles seront réduites. Si par exemple, tu as des calculs dans les reins, avec l'eau que tu bois, il te sera facile de constater quand ils commenceront à sortir avec l'urine. Ta salive et tes matières, comme on peut s'y attendre, seront bien noires. Il faudra te faire maints lavements pour te rincer le côlon et prendre plusieurs bains par jour pour ne pas empester ton environnement. Tes capacités de résistance aux infections seront réduites et pour cette raison aussi il te faudra rester sous la supervision de ton médecin.

Or avec la consommation frénétique que nous pratiquons pendant le mois de Ramadan après le coucher du soleil, en doubles ou en triples rations calorifiques, nous sommes encore bien loin de cette illusion de détoxification répandue chez nos intellectuels moins informés ou chez nos religieux qui, à défaut d'argument, font trop de zèle pseudo scientifique.

C'est donc en mangeant sain et modérément, le long de l'année, que tu es, à ton âge, mieux préparé que nous autres pour jeûner, toujours aussi dynamique, toujours à la recherche d'un nouveau savoir. Tu occupes ta journée comme tu en as l'habitude à enseigner et à discuter n'importe quel sujet, à tout faire, tout apprendre, tout cultiver.

L'essentiel est de savoir gérer les changements prévisibles comme ceux auxquels nous ne nous attendons pas. Il faut garder la même attitude et être bien à l'aise que ce soit pendant Ramadan ou pendant n'importe quel autre moment.

Si tu cherches à changer le monde, tu devras commencer par toi-même. C'est un succès difficile à obtenir, mais c'est la seule façon de changer le monde. Selon les lois de la physique, le verre est aussi bien moitié plein que moitié vide. A toi de choisir! Si tu penses qu'il est moitié vide, soit! Mais alors ne te plains plus! Si tu trouves qu'il est moitié plein, eh bien, réjouis toi! La quelle des deux situations préfères tu?

Les réflexions privées du Fk'ih Si Elayachi



CHRONIQUE

Par M. Lahsini Belmaâti mlahsini_belmaati@yahoo.fr

*Ne serait-on pas en train de folkloriser le Ramadan..? (Suite et fin)***Evidemment je préfère me réjouir, mais si le verre est presque vide?**

Alors, la même chose! Réjouis-toi tant qu'il y aura encore une goutte dans le verre!

Être de mauvaise humeur pendant Ramadan est non seulement contraire à notre religion, mais aussi une attitude à condamner. Beaucoup s'excusent ou t'avertissent qu'ils sont à jeun, font la mine comme s'ils faisaient le Ramadan sans conviction. Un bon Musulman n'exige pas qu'on prenne en compte son jeûne ou sa religiosité. Il ne se laisse pas tenter, ni par la nourriture, ni par le sexe, ni par l'argent. Sa foi ne dépend pas de son estomac ou de ce que font ou disent les autres, qu'ils soient Musulmans ou non.

UN RAMDAN DE PLUS EN PLUS FOLKLORIQUE..?**J'ai l'impression que beaucoup attendent avec impatience de se mettre à table après le coucher du soleil.**

Il leur est difficile de patienter et ils se jetteront sur tout ce qui est servi comme des hyènes qui n'ont rien avalé pendant longtemps. Et en attendant, ils ont des difficultés à jouir du moment. Il y a des gens qui attendent jusqu'à plus tard pour faire ce qu'ils ont envie de faire.

Il y a des gens qui s'excusent de ne rien pouvoir faire pendant le mois de Ramadan. Notre administration est paralysée pendant le Ramadan... un peu plus que pendant le reste de l'année! Nos fonctionnaires attendent la fin du mois sacré pour faire ce qu'ils devaient avoir fait hier. Le feront-ils après la fin du mois? Probablement pas! Ce genre d'excuse révèle bien leur attitude devant la vie, devant leurs devoirs, devant leurs partenaires. Après la fin du mois, ils auront encore d'autres explications pour reporter à plus tard ce qu'ils avaient l'intention de faire. Attendre jusqu'à plus tard ou la procrastination, voilà ce qui caractérise une bonne partie de nos administrateurs.

C'est le cas aussi de plusieurs concitoyens qui viendront toujours tard à la fête parce qu'ils ont trop attendu. Ils ne déclareront leur amitié ou leur amour à un être cher que lorsque celui-ci n'est plus là pour les entendre.

Ils perdent tant d'occasions de se réjouir comme ils font perdre aux autres la possibilité de se réjouir avec eux. Cette attitude morose que nombre d'entre nous adoptent pendant le mois de Ramadan les empêche de se réjouir et encourage d'autres comme eux à faire de même.

Disons qu'après le coucher du soleil je te sers un met bien fait. Certains morceaux sont plus délicieux que les autres. Avec lequel commencerais-tu?

Je garderai le meilleur morceau pour la fin, que j'attendrai avec impatience.

Tu n'as donc rien compris de tout ce que j'ai dit tout à l'heure. Mais, plus tard, ce morceau n'est plus aussi appétissant comme il l'était au début! Ton estomac est plein et tes besoins en protéines ou en glucides ne sont plus aussi aigus comme au début.

En prenant le meilleur morceau de tout ce qu'il y a ou de ce qui reste, tu auras toujours le meilleur morceau tout le temps. Dans le cas contraire, tu vas constamment prendre le mauvais morceau de ce qui reste, et ainsi de suite. Garder ses meilleurs habits jusqu'à une fête, c'est gaspiller l'occasion, chaque jour de te sentir en fête. Se limiter à utiliser ses meilleurs couverts ou ses meilleurs draps que lorsqu'on a des invités, c'est gaspiller tant d'occasions pour se sentir comme l'invité chez soi. Attendre de rompre le jeûne pour perdre sa morosité, pour retrouver sa bonne humeur, c'est donc perdre une journée de gaieté.

Etre de bonne humeur durant le jeûne est

LE MEILLEUR N'EST JAMAIS POUR LA FIN !

~~une très bonne attitude qui, entre autres,~~
nous aide à surmonter bien des obstacles,

nous incite à trouver des solutions, nous donne des forces pour bien faire notre travail, même à jeun!

Au lieu de prendre le Ramadan comme le mois où on se régale la nuit et où on se couche tard pour se réveiller de bien mauvaise humeur, il est préférable de manger moins. Au lieu de toutes ces sucreries, de tous ces gâteaux, il est plus sain de boire autant d'eau que possible, et de se coucher aussitôt faites les dernières prières du jour, sans se réveiller avant l'heure d'aller au travail.

De vrais faux muftis pour semer l'anathème**On dit, entre autres interdits du jeûne, qu'un homme n'a pas le droit d'embrasser sa femme pendant le jeûne du Ramadan**

On dit tant de choses et n'importe quoi pour prouver sa religiosité. Le moins on sait, le plus on en rajoute. Nombreux sont ceux à qui on a bourré le crâne avec assez de bêtises, de fausses idées, et ils n'écoutent presque jamais ceux qui essaient de leur ouvrir les yeux. Tant que personne ne proteste, on finira par croire à tout!

Tant que notre enseignement est basé sur l'obéissance absolue et requiert qu'on avale sans vomir tout ce qui est dit par un supérieur, tant que personne n'a le droit d'avoir un autre avis ou de défier l'ordre établi, nous continuerons d'entendre les plus ahurissantes idées sur notre religion, sur nos traditions, sur nous-mêmes.

Ils sont nombreux ceux qui sans gêne ne reculent devant rien pour inventer leurs propres interdits, comme si leurs histoires faisaient partie intégrante de notre religion. Ils sont légion chez nous en général et chez nos coreligionnaires des autres pays en particulier, les faussaires qui, après maintes récitations de versets coraniques souvent sans relation avec le problème en question, concluent qu'Allah avait interdit de chanter, d'avaler sa salive, de se brosser les dents, de

jouer aux cartes, de se faire photographier, d'être heureux ou d'être un bon mari.

Ce sont ces gens là que les ennemis de l'Islam, les détracteurs des Musulmans et des Arabes écoutent ces jours-ci avec beaucoup plus d'attention pour diffamer ensuite notre religion et nos valeurs spirituelles. Ils trouveront chez ces prédicateurs mal informés une source intarissable d'arguments et d'histoires pour étoffer leur antipathie contre notre religion et contre nous. Comment convaincre le monde occidental que nous avons une religion ouverte et facile à pratiquer, si plusieurs d'entre nous, instruits ou ignorants répètent à longueur de temps des idées aussi erronées comme cet interdit, qu'un homme n'a pas le droit de faire un bisou à sa femme pendant le jeûne? Et tu n'as pas honte, toi que je considère comme un peu plus que moyen parmi mes anciens élèves, à Msid Ras Chejra? Tu viens me répéter, comme un perroquet, sans rougir, tout ce qu'on dit sans te déranger pour contrôler toi-même, comme je te l'avais enseigné, ce qui vaut ou ne vaut pas la peine d'être répété.

Nous suivons le rite malikite, selon l'Imam Malik. Dans son premier livre d'Almouatta', chap. 18, section 5, Imam Malik a 5 Hadiths remontant à notre Prophète qui prouvent que celui-ci, ses compagnons, comme d'autres particuliers embrassaient leurs femmes pendant le jeûne du mois de Ramadan. Dans la section 6 il y a 3 Hadiths qui déconseillent le bisou, quand il y a risque d'aller plus au-delà, mais il n'est pas interdit. Tu ferais mieux d'aller te documenter aux sources que d'aller propager, comme ces obscurantistes, aussi honnêtes soient leurs intentions, qui aussi nigauds que stupides, avec la meilleure foi du monde, croient qu'ils nous illuminent de leurs prêches comme d'une vérité divine.

J'y vais de ce pas. Puis-je me permettre, Fk'ih Si Alayachi, de te souhaiter une bonne fin de Ramadan.

A toi de même et bonne fête à nous tous!

© M. Lahsini Belmaâti

17/10/2004

نتقدم الهدرية المغربية بصدقنا بأحد التهاني وأصدق التمنيات التي الجالية المغربية و الأئمة بمناسبة شهر رمضان المبارك

رمضان كريم

كل عام وأنتم بتبر

www.fedmaroc.org * info@fedmaroc.org * (514) 938-8838

Formation en ébénisterie

L'ébénisterie vous intéresse, vous pourriez devenir un(e) aide-ébéniste certifié(e) ce qui faciliterait votre intégration sur le marché du travail.

Vous êtes :

- ☞ âgé(e) entre 18 et 35 ans;
- ☞ prestataire de la sécurité du revenu ou de l'assurance emploi;
- ☞ disponible du lundi au jeudi pendant 26 semaines;



**Informez-vous au (819) 563-5216
ou par courriel : aupontdebois@yahoo.ca**

TAILLEZ-VOUS UNE PLACE CHEZ NOUS !