Voici les conseils du Pr N’diouriya, spécialiste des organes digestifs, pour passer le Ramadan en douceur

1 mars 2025 à 12h 11 - ALPHA OUMAR BALDÉ

Les musulmans de Guinée, à l'instar de leurs coreligionnaires, débutent le jeûne du Ramadan, aujourd’hui. Cette année encore, il coïncide avec la saison sèche dans le pays. Pendant cette période de jeûne, les fidèles s'abstiennent de manger, de boire et de fumer du lever au coucher du soleil, soit pendant environ 14 heures. Ce qui peut représenter un moment éprouvant pour le corps et l'esprit, même si les températures sont parfois clémentes. Pour aider les fidèles à mieux passer ce mois de pénitence, nous sommes allés à la rencontre du Pr Abdourahmane N’diouria Diallo, hépato-gastro-entérologue. Il recommande aux fidèles d'opter pour une alimentation équilibrée pour éviter les risques sanitaires.

Un hépato-gastro-entérologue est un spécialiste des maladies et du fonctionnement des organes digestifs, mais aussi de l’alimentation et des régimes adaptés à diverses conditions de santé. Dans notre entretien avec lui, il a souligné que le jeûne est bénéfique pour le corps, favorisant entre autres : la désintoxication et régénération cellulaire, l'amélioration de la santé cardiovasculaire, la perte de poids...

Pour mieux vivre cette expérience spirituelle, le Pr. N’Djouriah Diallo conseille aux fidèles de privilégier une alimentation équilibrée, de s'hydrater abondamment et d'éviter les sucreries pour réduire les risques pour la santé. « *L'estomac, un sac pouvant contenir 2,5 à 3 litres, se ferme pendant le jeûne (...) A 4h du matin, prenez une tasse de café bien garnie, des sardines et assurez-vous de bien vous hydrater avec au moins un demi-litre d'eau pour passer la journée sans encombre. Il est essentiel de ne pas cracher, car cela entraîne une perte d'eau de 1,5 litre par jour* », explique l'hépato-gastro-entérologue.

Pour la rupture du jeûne, il recommande la même approche. Il met en garde cependant contre la consommation de boissons gazeuses et de sucreries.

« Dès l'appel du muezzin, on nous recommande deux ou trois dattes, un verre d'eau non glacée. C'est plus rassasiant. Cela va déclencher la sécrétion de la salive, ouvrir l'estomac, déclencher les sécrétions enzymatiques qui favorisent la digestion des aliments. Privilégiez les tranches de mangues greffées non

© 2026 Idimijan | Tous les droits réservés

mûries au gaz ou autres fruits pour éviter les effets nocifs des gaz sur la santé. Il est déconseillé de se remplir l'estomac brusquement avec des aliments sucrés après la rupture. Car cela pourrait perturber la digestion. Buvez assez d'eau durant la nuit, cela vous apportera une meilleure hydratation tout au long de la journée », recommande-t-il.

Et les personnes souffrant de troubles digestifs

Les personnes souffrant de troubles digestifs devraient éviter les aliments susceptibles de déclencher leurs allergies. Par exemple, les patients atteints de gastrite devraient éviter le tô, la patate et le gombo en raison de leur teneur en fibres peu fermentescibles.

Le Pr N'diouriya Diallo qui est également enseignant-chercheur à la Faculté de médecine de l'Université Gamal Abdel Nasser de Conakry, recommande aussi aux jeûneurs de limiter les activités physiques intenses pour préserver leur santé. Ce, tout au long du mois de Ramadan.

Mariam Kanté

© 2026 Idimijan | Tous les droits réservés