

Ramadan : La lettre du professeur Joyeux, un mensonge par omission...



Ramadan et santé : à part ce qui fait du tort, le ramadan fait du bien à la santé...

Deux remarques: les fruits de mer sont interdits et le thé noir est nocif parce qu'il perturbe le sommeil mais surtout empêche la fixation du fer avec les conséquences graves de l'anémie.

A part ça ramadan ou pas, tout le monde sait que le lait et la viande ne sont pas bons pour la santé, que le sucre est mauvais et que l'idéal c'est fruits et légumes bio, frais, locaux et de saison.

Là où je ne suis pas d'accord c'est quand le professeur conseille de boire 2 litres d'eau entre le coucher et le lever du soleil puisque pendant le jour il est interdit de boire... Sans doute n'a-t-il pas vu les recommandations en boucle de s'hydrater constamment et régulièrement tout au long de la journée et surtout pendant la chaleur qui est évidemment diurne... Boire la nuit ne sert à rien puisque il fait moins

chaud, qu'on dort et que boire réveille pour faire pipi... Mais, ce qui est plus grave c'est que le professeur ne fait aucune allusion à l'effet du jeûne sur les enfants, les adolescents pendant les examens, les gens qui travaillent, etc. Pas un mot des risques causés par l'hypoglycémie, ni par la déshydratation pour les personnes âgées ou les ouvriers du bâtiment, chauffeurs de bus, train, pilotes d'avions etc.

Un chirurgien ou un policier qui tombe dans les pommes, c'est pas l'idéal non plus...

Bref le professeur omet de dire que le ramadan dans un pays où on travaille tôt le matin et tard le soir et où, pendant la chaleur du jour, on somnole à l'ombre d'un palmier c'est pas du tout la même chose que dans un pays où, au contraire, l'activité est maximale de 8h à 18h.

Ne dire qu'une partie de la vérité ce n'est pas dire un mensonge mais c'est mentir par omission. Sans doute s'exprime-t-il de façon aussi tamisée pour ne pas heurter ses amis musulmans et de fait : s'il parvient à leur faire comprendre qu'ils doivent remplacer la grande bouffe nocturne par un repas frugal sans sucre, c'est déjà une victoire, mais... Je sais par expérience qu'il ne suffit pas de dire à un patient « ceci ne vous fait pas de bien » Pour espérer avoir un minimum d'effet il faut être clair et affirmer avec vigueur « Ceci vous fait du mal, ceci est dangereux » car nous cherchons toujours des excuses à nos péchés mignons.

Mentir par omission n'aide pas les musulmans à prendre conscience des aspects dangereux du ramadan pratiqué en Europe en 2017, loin de son environnement naturel qui est l'Arabie il y a 1400 ans.

Une fois encore le juste parcourt la voie du milieu qui est la voie de la raison : les excès sont néfastes dans tous les sens, sans compter la manipulation commerciale qui pousse à l'hyperconsommation indépendamment de foi ou santé. Il est

choquant (je ne dis pas étonnant) que le cher professeur n'attire pas l'attention de ses amis musulmans sur nos traditions occidentales nettement plus équilibrées que le ramadan puisque mieux distribuées tout au long de l'année avec jeûne et abstinence tous les vendredis et jeûne durant le carême et l'avent. Ah, mais ça c'est ringard et pas exotique pour un voile et ne rapporte pas de voix aux élections. Ah pardon, j'oubliais la spiritualité de l'islam... et les chrétiens alors ? eh bien voici :

<https://www.france-catholique.fr/JEUNER-POUR-L-AVENT.htm> et voici :

<http://www.linternaute.com/actualite/societe/1214330-careme-2018-que-veulent-dire-ces-40-jours-pour-les-chretiens/>

Non ! ils faisaient ça les chrétiens ? Ben oui, j'ai encore vécu ça, avant que les supermarchés ne constatent qu'il y a plus à gagner avec les chocolats, pantone, champagnes, huîtres et foie gras qu'avec les harengs saurs du maigre le vendredi.

Anne Lauwaert