

7 Étapes pour un Jeûne qui soigne

In chaa Allah

# Guérir en douceur *pendant Ramadan*



Tu n'es pas faible.  
Ton corps est simplement surchargé.

Le jeûne n'est pas une épreuve,  
c'est une miséricorde physiologique.

**Mon Remède**

Science · Douceur · Spiritualité

[www.monremede.com](http://www.monremede.com)



# *Préparer son Corps avant Ramadan*

*Comment préparer son corps avant Ramadan ?*

Découvrez 7 étapes concrètes pour éviter :

- la fatigue
- les maux de tête
- et profiter pleinement du jeûne in cha Allah.

Chaque année, c'est la même histoire.

Les premiers jours de Ramadan arrivent et vous vous retrouvez :

- sans force
- parfois avec des maux de tête
- envie de rester au lit
- sans envies
- sans motivation pour préparer le ftour
- et cette sensation que votre corps vous lâche.

C'est tellement fréquent.

Depuis plus de 15 ans, j'entends parler de ces difficultés handicapantes liées au jeûne. Et je peux vous dire que 80 % des personnes qui souffrent pendant le Ramadan auraient pu éviter ces désagréments.





## Le problème ?

Ils commencent le jeûne sans l'alléger, sans avoir préparé leur organisme. Dans cet article, je vous donne les **7 étapes que je recommande à mes patients pour arriver au Ramadan en pleine forme et en ressortir encore mieux qu'avant, in sha Allah.**

### Pourquoi votre corps a besoin d'une préparation avant le Ramadan

Imaginez que vous décidiez de courir un marathon demain matin, sans aucun entraînement. Absurde, non ? C'est pourtant ce que beaucoup d'entre nous font avec le jeûne.

Notre corps est une machine dotée d'une intelligence remarquable, mashaAllah. Il sait puiser dans ses réserves, se régénérer, s'adapter. Mais il a besoin de temps pour passer d'un mode à un autre.

Quand vous jeûnez, votre organisme change complètement de fonctionnement :

- Il passe d'un mode « alimentation continue » à un mode « restriction prolongée »
- Vos organes de stockage – foie, muscles, tissu adipeux – sont sollicités différemment
- Votre système digestif, habitué à travailler en continu, doit apprendre (via le Ramadan) à se nettoyer en profondeur





## Effets du jeûne sur l'organisme

C'est comme si une usine qui a l'habitude de travailler en mode accumulation et stockage pendant 14 h par jour passait brutalement en mode nettoyage profond pendant 18 h par jour. Nettoyer chaque recoin est épuisant, pas seulement pour elle. Si ce changement arrive brutalement, et qu'en plus, après le nettoyage, on lui donne des aliments qui vont accroître son « bien-être » (sucres rapides, aliments lourds...), votre corps perdra son énergie et protestera.

### Les maux de tête des premiers jours ?

C'est souvent le sevrage de certaines substances ou aliments difficiles à stocker ou à métaboliser.

### La fatigue intense ?

Votre corps qui n'a pas encore appris à utiliser ses réserves efficacement.



## Les 7 étapes pour préparer votre corps avant Ramadan

Réduire les stimulants de stress  
(comme le café, 3 semaines avant le Ramadan)

Je sais que celle-ci fait mal.  
Mais c'est probablement la plus importante.  
Certaines substances comme le café peuvent créer une dépendance physique et psychologique.

Quand vous arrêtez brutalement (ce qui arrive forcément pendant les longues journées de jeûne), votre corps réagit violemment :

migraines  
irritabilité  
fatigue extrême

Ce que je recommande :

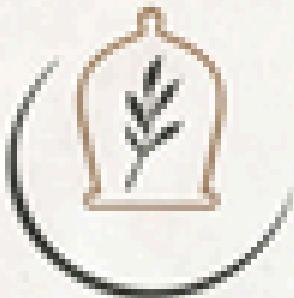
Semaine 1 : prenez deux café très léger, c'est à dire plus léger que d'habitude

Semaine 2 : Passez à 1 seul café, le matin prenant une tisane de gingembre clou de girofle

Semaine 3 : Remplacez par du café vert non torréfié (hélas c'est très cher) ou du thé vert, puis une tisane



Une patients a dit un jour : « J'ai toujours cru que mes maux de tête du Ramadan venaient du jeûne. En fait, c'était juste le manque de caféine. » préparations résultat zéro migraine ma sha Allah.



## 2. Réduisez progressivement les sucres raffinés

Le sucre blanc, les gâteaux industriels, les sodas — votre corps est probablement accro sans que vous le sachiez.

Quand vous jeûnez, votre glycémie baisse violemment si votre corps n'est pas préparé.

Si vous êtes habitué(e) à des pics de sucre constants, cette baisse devient insupportable : tremblements, irritabilité, envie irrésistible de manger.

Le matin remplacer les confitures sur les tartines pas des tranches de fromages, ou du fromage tartiné aux herbes.

Dans votre thé ne mettez plus de sucre.

Comment procéder :

Remplacez le sucre blanc par du miel ou des dattes (en petite quantité)

Supprimez tous types de jus de fruits surtout le matin

Réduisez les pâtisseries à une seule fois par semaine

## 3. Habituez votre estomac à des portions plus petites

« Jamais le fils d'Adam n'a rempli de récipient pire que son ventre » — ce hadith, je l'ai lu des centaines de fois.

Mais j'ai vraiment compris son sens médical quand j'ai étudié la naturopathie.

La digestion est épuisante pour l'organisme. Un repas copieux peut demander plus d'énergie qu'un jogging. Si vous arrivez au Ramadan avec un estomac habitué à des repas pantagruéliques, le ftour deviendra un calvaire : ballonnements, lourdeurs, somnolence.

Ce que je conseille avant de jeûner :

Réduisez vos portions de 20% dès maintenant manger et ajoutez 20% dans vos repas

Mangez jusqu'à satiété, PAS jusqu'à être « plein »

Faites de la place pour une tisane de fin de repas.





## 4. Commencez à jeûner quelques heures par semaine

Les jeûnes des lundis et jeudis ne sont pas qu'une recommandation spirituelle – ils préparent physiologiquement votre corps. Si vous n'avez pas l'habitude de jeûner, commencez doucement :

## 5. Hydratez-vous correctement (pas comme vous le pensez)

L'eau et les boissons fraîches au ftour, c'est probablement la pire habitude que j'observe chez mes patients.

Les règles d'hydratation intelligente :

- Buvez de l'eau à température ambiante ou tiède;
- Répartissez votre consommation entre le ftour et le suhur;
- Privilégiez les soupes, bouillons, et aliments riches en eau;
- Évitez l'eau pendant les repas – buvez 15 minutes avant ou 2 heures après





## 6. Préparez votre mental (et votre cuisine)

La préparation physique ne suffit pas. Combien de fois avez-vous rompu le jeûne en vous jetant sur des bricks et des samosas parce que c'était ce qu'il y avait de prêt ?

Avant le Ramadan :

Planifiez vos menus de la première semaine

Préparez et congelez des soupes, des bouillons

Faites le tri dans vos placards : supprimez les tentations, remplacez les par des fruits secs

Stockez des dattes de qualité, du miel, des fruits secs

### Les erreurs à éviter absolument

#### 1. Se gaver au ftour pour « compenser »

Votre estomac a rétréci pendant la journée. Le surcharger provoque des ballonnements, une digestion difficile, et annule les bénéfices du jeûne.

#### 2. Boire trop d'eau d'un coup

Vos reins ne peuvent pas traiter autant d'eau si vite. Répartissez votre verre en buvant des petites gorgées.

#### 3. Manger sucré dès la rupture

Une datte ou deux, oui. 4 s'il vous plaît, pas de verre de jus suivi ou de thé trop sucrées de pâtisseries.

#### 4. Sauter le suhur

Ce repas est une bénédiction. C'est votre réserve d'énergie pour la journée. Ne le négligez pas. Evitez les sources de sucre lent.



## 7. La hijama avant le Ramadan ?

Idéalement 10 à 20 jours avant le début du Ramadan.

Pourquoi ?

**Le corps a le temps de récupérer**

- La circulation, le foie et les reins sont déjà soulagés
- Tu entres dans le jeûne avec moins de fatigue, moins de maux de tête et moins d'inflammation

À éviter :

- La dernière semaine juste avant le Ramadan
- Les tout premiers jours de jeûne (sauf nécessité médicale)

**Zones recommandées (préparation Ramadan)**

**Selon la Sunna et la pratique thérapeutique :**

- Al-Kahil (entre les épaules) → fatigue, stress, immunité
- Al-Akhda'ayn (côtés du cou) → maux de tête, tension, surcharge sanguine

**Selon le cas :**

- Dos (foie, digestion)
- Lombaires (fatigue, reins)

Toujours adapter à la personne (stress, troubles digestifs, hormonaux, inflammation...).

**Comment se préparer AVANT la hijama ?**

**2-3 jours avant :**

- Alléger l'alimentation
- Éviter viande rouge, frites, sucre
- Boire beaucoup d'eau
- Dormir suffisamment

**Le jour même :**

- À jeun ou repas très léger (3-4 h avant)
- Être détendue (pas après un gros stress)

**Après la hijama repos car très important**

Car c'est là que le corps fait un vrai travail de nettoyage.



## Une invocation à dire au début et à la fin du repas

*\_Copié du site "Hadith du jour"\_*

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.

D'après 'Abder Rahman Ibn Joubeyr : Un homme qui a été au service du Prophète (qu'Allah l'agrée) pendant huit ou neuf ans m'a informé qu'il a entendu le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) dire lorsqu'on lui apportait son repas (1) : « Au nom d'Allah ». (2)

Et il l'a entendu dire lorsqu'il terminait son repas : « Ô Allah ! Tu as donné à manger et à boire, Tu as enrichi et accordé des provisions, Tu as guidé et Tu as choisi. Les louanges Te reviennent pour ce que Tu as donné ». (3)

(Rapporté par l'imam Ahmed dans son Mousnad n°23184 et authentifié par l'imam Ibn Hajar dans Fath Al Bari 9/494 et par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami' n°4768)

(1) C'est-à-dire avant de commencer à manger.

(2) En phonétique : Bismillah  
En arabe : بِسْمِ اللَّهِ

(3) En phonétique : Allahoumma At'amta Wa Saqayta Wa Aghnayta Wa Aqnayta Wa Hadayta Wajtabayta Falakal Hamd 'Ala Ma A'tayta

En arabe :

اللَّهُمَّ أَطْعَمْتَ وَسَقَيْتَ وَأَغْنَيْتَ وَهَدَيْتَ وَاجْتَبَيْتَ فَلَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا أَعْطَيْتَ

عن عبد الرحمن بن جبير أَنَّهِ حَدَّثَهُ رَجُلٌ خَدَّمَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثَمَانِ سَنِينَ أَوْ تِسْعَ سَنِينَ أَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَرُبَ لَهُ طَعَامٌ يَقُولُ : بِاسْمِ اللَّهِ فَإِذَا فَرَغَ مِنْ طَعَامِهِ قَالَ : اللَّهُمَّ أَطْعَمْتَ وَأَسْقَيْتَ وَأَغْنَيْتَ وَهَدَيْتَ وَاجْتَبَيْتَ فَلَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا أَعْطَيْتَ (رواه الإمام أحمد في مسنده رقم ٢٣١٨٤ وصححه الحافظ ابن حجر في فتح الباري ٤٩٤/٩ وصححه أيضاً الشيخ الألباني في صحيح الجامع رقم ٤٧٦٨).



## Invocation lors d'une douleur localisée

**Instruction :** Mettre la main sur la partie douloureuse et dire sept fois :

أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقَدْرُتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأَحَذِرُ

**Phonétique :** A'oudhou bi-Llāhi wa qudratihi min sharri mā ajidu wa uhādhir.

**Traduction :** Je demande la protection d'Allah par Sa puissance contre le mal que je rencontre et que j'appréhende.

**Référence :** Mouslim (4/1728)

## Invocation pour la guérison générale

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ اذْهَبْ إِلَيْكَ الْبَأْسَ وَاشْفَقْ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شَفَاءً فَقَاءً وَلَا يُغَادِرْ سُقْمًا

**Phonétique :** Allāhumma Rabba an-nāsi adhib al-ba'ssa wa-shfi Anta ash-Shāfi, lā shifā'a illā shifā'uka, shifā'an lā yughādiru saqaman.

**Traduction :** Ô Allah, Seigneur des hommes, fais partir le mal et guéris ; Tu es le Guérisseur, il n'y a de guérison que la Tienne, une guérison qui ne laisse aucun mal.

**Référence :** Al-Boukhari (10/206), Mouslim (4/1721)

## Protection contre le mal occulte et les yeux

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَاتِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَةٍ

**Phonétique :** A'oudhou bi-kalimāti Llāhi at-tāmmāti min kulli shaytātin wa hāmmatin wa min kulli 'aynin lāmmatin.

**Traduction :** Je m'appuie sur les paroles parfaites d'Allah contre tout démon, tout méfait et tout mauvais œil.

**Référence :** Al-Boukhari (6/408)



## Invocation de fin d'assise

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهُدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ  
لَا شَرِيكَ لَكَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوْبُ إِلَيْكَ

2026 Mon Remède

Document privé réservé.

Toute reproduction, modification ou distribution  
non autorisée est interdite.

Allah est Garant de toutes nos affaires



POUR ALLER PLUS LOIN

# Envie d'aller plus loin ?

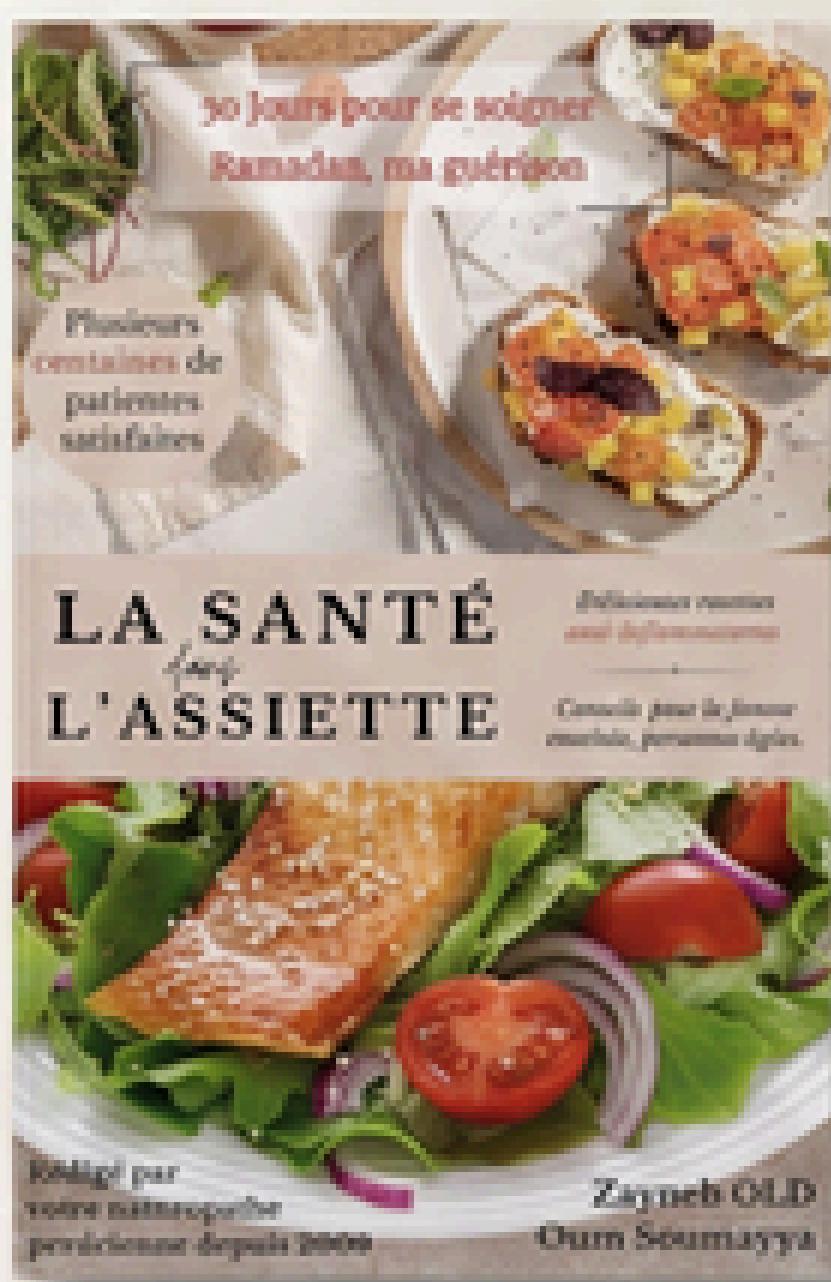
## *Le guide complet*



Ce guide vous a donné un aperçu de ce que l'alimentation peut faire pour votre corps pendant le Ramadan, par la permission d'Allah.

Dans **La Santé dans l'Assiette**, je vous accompagne sur 30 jours complets comprendre votre corps, le régénérer, et transformer durablement votre rapport à la nourriture.

Près de 200 pages de conseils, menus détaillés et accompagnement pas à pas.



« وَاجْعَلْ لِّي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْأَخْرِينَ »

« Et fais que j'aie une mention honorable parmi les générations futures. » – Sourate Ash-Shu'ara (26:84)