

République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة الصحة والسكان و إصلاح المستشفيات
Ministère de la Santé de la Population et de la Réforme Hospitalière

**Direction Générale de la Prévention
Et de la Promotion de la Santé**

المديرية العامة للوقاية و ترقية الصحة

Fiche technique N° 9

Effets du jeûne sur la santé

Le jeûne contribue au maintien d'un bon état de santé, au même titre qu'une alimentation saine et une activité physique.

Les bienfaits du jeûne :

- repos physiologique complet
- nettoyage biologique et régénération cellulaire
- peut contribuer à la perte de poids
- soulage certaines pathologies (troubles fonctionnels intestinaux...)
- normalise certains paramètres biologiques (lipides...)
- occasion de se débarrasser de certaines dépendances (tabac, alcool...)
- rôle dans la prévention de certaines (cardio-vasculaires...)
- maîtrise de soi...

Une condition :

- ne pas perdre les bénéfices du jeûne, par une surabondance alimentaire lors de la rupture du jeûne (iftar)

Les inconvénients du jeûne :

le jeûne peut aggraver :

- certaines maladies chroniques préexistantes, source de complications (Diabète, HTA, maladies coronaires, ulcère...)
- certains états : Personnes âgées, femmes enceintes...

البطاقة الفنية رقم 9- آثار الصوم على الصحة

يساهم الصوم في الحفاظ على حالة صحية جيدة و على تغذية سليمة و نشاط بدني
فوائد الصوم :

- راحة فيزيولوجية كاملة .
- نظافة بيولوجية و إعادة تجديد الخلايا
- المساهمة في تخفيض الوزن
- التقليل من بعض الإعتلالات كاضطرابات الأمعاء الوظيفية
- تعديل بعض المعالم البيولوجية (الدهون....)
- فرصة للتخلص من بعض الإدمانات (البيع ، الكحول....)
- دور في الوقاية من بعض أمراض القلب و الشرايين
- التحكم في النفس .

شرط عدم تضييع فوائد الصوم بالإفراط في الأكل عند الإفطار

مساوي الصوم
قد يزيد الصوم في خطورة

- بعض الأمراض المزمنة الموجودة من قبل و التي تكون سبب في مضاعفات (داء السكري ، إرتفاع ضغط الدمك الشرياني، الأمراض الناجية القرحة ...)
بعض الحالات: الأشخاص المسنون النساء