

**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

## Introduction

### Jeûne et Pathologies Chroniques

Le jeûne a beaucoup de bienfaits sur la santé tant que l'alimentation est équilibrée, en quantité raisonnable et que le temps de sommeil nécessaire est respecté.

Il est scientifiquement conseillé pour les personnes en bonne santé, mais le jeûne risque d'altérer la santé chez certains malades.

Pour les malades en soins ambulatoires, souffrant de maladies chroniques, ou d'une maladie récente ainsi que pour les femmes enceintes, il est temps de consulter ou de demander conseils à son médecin pour la conduite à adopter pendant le mois sacré.

Cependant, voici les conseils recommandés par les spécialistes ( Voir fiches techniques)

### مقدمة : الصوم و الأمراض المزمنة

للصوم فوائد كثيرة على الصحة مادام التغذية متوازنة بكمية معقولة و مدة النوم الضرورية محترمة .

ينصح علميا الأشخاص في صحة جيدة بالصوم لكن قد يضر الصوم بصحة بعض المرضى

بالنسبة للمرضى الذي تقدم لهم رعاية خارج المستشفى و يعانون من أمراض مزمنة أو مرض حديث و كذلك بالنسبة للنساء الحوامل، حان الوقت لاستشارة الطبيب و طلب نصائح منه حول ما يجب القيام به خلال الشهر المعظم .

لكن ها هي بعض النصائح الموصى بها من طرف المختصين ( انظر البطاقات الفنية )

