

LA CHRONO-NUTRITION  
Spécial Ramadan

Ouvrage publié sous la direction de Laure Paoli

## **IREN**

Institut de recherche européen sur la nutrition

21, rue Royale, 75008 Paris

3, rue de la Pie, 76100 Rouen

Téléphone (centralisé) : 02 35 73 09 23

[www.chrono-forme.fr](http://www.chrono-forme.fr)

### **Avertissement**

■ Ce recueil de recettes est destiné à vous permettre de suivre le Ramadan dans les meilleures conditions d'alimentation.

■ **Toutes les quantités des recettes (conçues pour une personne mesurant 1,70 m) doivent être adaptées à votre morphologie.** Pour cela, lisez attentivement le chapitre « Les bases de la chrono-nutrition », p. 15.

1 petit bol chinois = 25 cl

1 verre = 15 cl

Dr Alain Delabos  
Guylène Neveu-Delabos

# LA CHRONO-NUTRITION

## Spécial Ramadan

La méthode  
130 recettes

Albin Michel

Des mêmes auteurs, aux éditions Albin Michel

*Mincir sur mesure grâce à la chrono-nutrition,*  
nouvelle édition, 2005  
1<sup>re</sup> édition, 1999

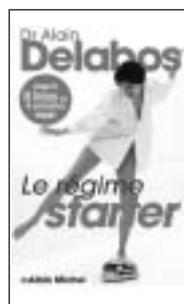
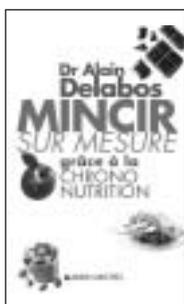
*230 Recettes gourmandes pour mincir sur mesure,* 2000

*Mincir en beauté là où vous voulez,* 2000

*La Cuisine saveur pour mincir en beauté,* 2002

*Le Régime starter,* 2006

*Mincir gourmand spécial chrono-nutrition,* 2007



Tous droits réservés.  
© Éditions Albin Michel, 2007

# Sommaire

Préface de Ghaleb Bencheikh .....	9
Avant-propos Pour celles et ceux qui ne connaissent pas encore la chrono-nutrition .....	11
Les bases de la chrono-nutrition .....	15
La chrono-nutrition du Ramadan .....	19
Le premier repas, à la rupture du jeûne .....	25
Recettes .....	30
Le deuxième repas, avant d'aller dormir .....	61
Recettes .....	65
Le troisième repas, avant la reprise du jeûne .....	113
Recettes .....	118
Menu spécial Aïd .....	185
Conclusion .....	199
Index alphabétique des recettes .....	201
Remerciements .....	207

# Préface

Les questions de nutrition sont capitales pour le bien-être des personnes. Aussi, lorsque les processus d'assimilation qui ont lieu dans l'organisme se déroulent bien, leurs répercussions mentales ont un impact positif. Elles permettent de se maintenir en bon état physique et moral, tout en fournissant l'énergie vitale nécessaire.

Sur un autre plan, l'observance du jeûne de la lunaison ramadan est un acte dévotionnel central dans la vie culturelle des croyants musulmans pratiquants. Simplement, cette observance ne se veut pas comme une insignifiante privation. Elle implique une dimension personnelle de maîtrise de soi, une dimension transversale de solidarité et d'entraide, ainsi qu'une autre de détachement et d'élévation spirituelle.

Le jeûne est une école de vie, de patience et de courage. Jeûner revient à s'alléger des pesanteurs de la quotidienneté et à se débarrasser des scories de la vie en régulant les pulsions et en jugulant les désirs. Le jeûne est une école où l'on apprendra à se maîtriser devant le licite afin d'être capable *a fortiori* de se retenir devant l'illicite. Quant à la dimension sociale, elle a trait à la vie dans la Cité. Elle implique la solidarité et la générosité beaucoup plus qu'à l'accoutumée, puisqu'on est tenu d'être généreux à tout moment de l'année. Mais, durant le mois de ramadan, on est beaucoup plus sensible à la souffrance des indigents et des nécessiteux. Parce que lorsque le jeûneur est tenaillé par la faim, il pense *ipso facto* à ceux qui n'ont pas choisi de jeûner. En outre, il a l'espoir de rompre son jeûne le soir alors que d'autres ne peuvent nourrir cet espoir. Mieux encore

– ou pire – on peut toujours, lorsqu'on est au bord de l'inanition suspendre sa pratique. Mais qu'en sera-t-il pour ceux auxquels la faim et l'asthénie sont imposées ? C'est pour cela que l'élan d'entraide et de solidarité est plus grand. Il se concrétise par le fameux couvert de « l'enfant de la route » que chaque famille réserve à celui ou à celle qui vient partager le repas de rupture du jeûne. Enfin la dimension spirituelle est la plus recherchée. À la fatigue physique répond une quiétude intérieure. Une véritable ataraxie caractérise l'être désormais débarrassé de ce qui n'est pas divin pour laisser place aux grâces célestes. Par le jeûne, on goûte dans une approche ascétique à la saveur de la solitude contemplative.

Alors si, de nos jours, une pratique religieuse peut-être menée à bien avec l'intelligence hybride du cœur et de la raison, ce ne sera que reconnaissance et épanouissement. Et, nous savons gré au docteur Delabos de nous présenter un ouvrage qui allie avec beaucoup de pertinence les exigences d'une nutrition saine et l'observance du jeûne du mois de ramadan. Sa formule heureuse « *être en forme plus qu'en "formes"* » est un idéal constant auquel aspirent les femmes et les hommes sains de corps et d'esprit. Le présent travail émaillé de bonnes recettes élaborées par madame Delabos, permet de s'en approcher le plus possible.

Ghaleb Bencheikh

# Avant-propos

## Pour celles et ceux qui ne connaissent pas encore la chrono-nutrition

Pour vous tous et vous toutes qui souhaitez retrouver la forme en même temps que des formes harmonieuses, tout en pratiquant le Ramadan, voici le quatrième opus d'une série de livres de recettes fondés sur un nouveau concept nutritionnel s'écartant résolument de tous les sentiers battus par les diététiciens. Grâce à ces ouvrages, vous pourrez vous régaler et mincir sans entrer dans le monde rébarbatif de la diététique.

Foin des régimes draconiens et restrictifs, ces régimes dont j'ai un souvenir peu réjouissant et qui vous culpabilisent dès la première lecture, qui vous donnent déjà des envies d'école buissonnière gastronomique.

L'arrêt du tabac m'a, en effet, gratifié il y a bien des années d'un surpoids de vingt kilos s'accompagnant d'un taux alarmant de cholestérol. Mais les méthodes proposées à l'époque pour lutter contre la perte de poids étaient hélas aussi pénibles à suivre qu'inefficaces à plus ou moins court terme. J'ai encore le souvenir désagréable de régimes punitions n'apportant que frustrations et sautes d'humeur si difficiles à supporter par l'entourage qu'on finissait par me conseiller fermement de remanger à mon aise. À l'évidence, tous ces régimes restrictifs menaient à une impasse, il fallait donc chercher une autre voie.

Il est bien connu des biologistes que l'être humain, en se civilisant, a dévié progressivement de son alimentation ancestrale et modifié

sa silhouette au gré des civilisations, ce que confirment les observations des ethnologues et des paléontologues.

Dans le cas où l'exagération de ce déséquilibre avait entraîné des anomalies physiques ou biologiques de l'organisme, soumettre celui-ci à une alimentation restrictive provoquait un déséquilibre en miroir, responsable de « retours de bâton » parfois spectaculaires se traduisant par une prise de poids supplémentaire d'autant plus importante que le régime avait été sévère.

L'aboutissement de mes réflexions m'amena à trouver une solution simple et évidente à laquelle personne n'avait apparemment jamais pensé : plutôt que de restreindre arbitrairement l'alimentation, pourquoi ne pas essayer tout simplement d'obéir aux règles de la *chrono-biologie* humaine. Bien connue des scientifiques, celle-ci dicte en effet à l'organisme de puiser dans ses réserves nutritionnelles à des moments précis de la journée en fonction de ses besoins.

Il fallait donc respecter cet équilibre permanent en apportant au corps ce dont il a besoin au moment où il en a besoin et rien de plus. « Charité bien ordonnée commence par soi-même » dit-on. Je m'empressai donc d'expérimenter sur moi-même le résultat de mes recherches et me sentis rapidement maigrir en même temps que mon taux de cholestérol redevenait normal. La *chrono-nutrition* était née.

En ma qualité de médecin, j'avais le devoir d'en faire profiter les autres. Il me fallait donc rendre publique la méthode qui m'avait permis d'atteindre mon but : perdre mes kilos superflus et retrouver la santé, tout en mangeant une nourriture équilibrée.

Tâche en vérité bien difficile : il fallait balayer cette crainte déraisonnable de certains aliments, débarrasser les autres victimes des régimes de leur phobie de toute normalité alimentaire et enfin les aider à sortir de ce monde à l'envers où tout ce qui est agréable devient redoutable et où tout aliment inutile ou appauvri est, paradoxalement, promu au rang de nutrition raisonnable.

Il fallait, en un mot, faire comprendre que la chrono-nutrition permet de manger de tout... mais pas n'importe comment et pas n'importe quand.

Ce concept que j'avais appliqué à moi-même fut donc testé et validé par le professeur Jean-Robert Rapin, puis mis au point par l'équipe de l'IREN (Institut de recherche européen sur la nutrition) dont le professeur Rapin est le directeur scientifique.

Notre première tâche fut de faire connaître les travaux de l'institut en apportant régulièrement, à travers les publications, la preuve scientifique que l'on peut mincir sans peine, sans s'interdire une vie normale, aussi bien sociale que familiale.

L'ouverture au public de l'IREN permit ensuite de diffuser largement nos conseils alimentaires. La dernière étape est aujourd'hui ce livre, qui vous permettra de mettre en pratique au quotidien nos découvertes.

En respectant la chrono-biologie de son corps grâce aux recettes de cuisine qui vont suivre, toutes établies sur les principes de la chrono-nutrition, chacun d'entre vous pourra ainsi retrouver l'idéal de sa forme et de ses formes.

Pour ne pas décourager les candidates et les candidats de cette approche nouvelle, il fallait impérativement que ces recettes répondent à quatre critères :

- Simplicité ;
- Coût peu élevé ;
- Rapidité d'exécution ;
- Facilité.

Il était donc préférable de faire appel à une cuisine de maîtresse de maison et de mère de famille, plutôt qu'à celle d'un professionnel. Inventées, réalisées et rédigées par Guylène, mon épouse, goûtées, regoûtées, appréciées par mes soins, ces recettes sont toujours innovantes et faciles à réaliser.

L'inspiration vient de ce qui reste dans le réfrigérateur, de la saison, de l'humeur, des envies, ou du temps dont on dispose, l'important étant que cette cuisine soit instinctive et jamais programmée.

Pas de savantes préparations, mais un style de vie aussi agréable que naturel. Une alimentation qui diffère des *a priori* de la diététique. La partie sera gagnée quand il vous semblera naturel de manger ainsi, aussi bien chez vous qu'au restaurant ou à la cantine, quand vous n'aurez plus l'impression de sortir des sentiers battus.

La chrono-nutrition peut servir à maigrir, à grossir, et à soigner des troubles métaboliques. Mais pour bien appliquer les règles de la chrono-nutrition il faut les connaître. Je vais donc vous en faire un bref rappel avant de vous laisser vous livrer aux plaisirs et aux délices de la cuisine. En effet, à travers ces recettes, Guylène a déployé toute son imagination afin de transformer une discipline alimentaire en un véritable art culinaire, tout en respectant les directives du Coran, pour cette chrono-nutrition spécial Ramadan.

Dr Alain Delabos

# Les bases de la chrono-nutrition

## ■ Comment équilibrer parfaitement ses formes et son métabolisme

La solution est à la portée de tous : en mangeant d'une façon naturelle. Ce qui permet de retrouver son équilibre et sa santé. La *bio-nutrition* peut se décliner en 4 thèmes :

- la chrono-nutrition : comment parvenir à équilibrer son alimentation au cours de la journée ;
- la morpho-nutrition : comment donner à son corps les formes qu'on souhaite ;
- la théra-nutrition : comment se soigner grâce aux aliments ;
- la géo-nutrition : comment se nourrir partout dans le monde.

## ■ Qualité et quantité

Ce sont les deux principes fondamentaux de la chrono-nutrition pour satisfaire, chaque jour, aux besoins en énergie de notre organisme.

Maintenir notre corps en parfait état demande que nous obéissions à notre cerveau primitif, celui qui fait passer la survie et la nécessité avant les envies. Et non à ce cerveau, dit civilisé, qui nous incite à ingurgiter n'importe quoi à n'importe quel moment. Exemple ? Ne jamais commencer la journée sans manger. Ne pas la terminer en se goinfrant. Ou alors gare aux signes d'usure dès la quarantaine !

## ■ Être en forme plus qu'en « formes »

Voilà une devise que vous devez faire vôtre. Pour cela, il suffit de manger intelligemment, en respectant 4 règles impératives.

- **Règle n° 1.** Respecter l'organisation des repas :

- gras le matin ;
- dense à midi ;
- sucré l'après-midi ;
- léger le soir.

- **Règle n° 2.** Respecter la composition des 4 repas :

*Petit-déjeuner :* fromage  
pain  
beurre  
auxquels on pourra, dans certains cas, ajouter des œufs et de la charcuterie (sauf pour les Musulmans).

*Déjeuner :* viande, ou viande et poisson  
féculents ou légumes verts dans certains cas

*Çôûter :* gras végétaux  
fruits et dérivés sucrés

*Dîner :* poisson ou fruits de mer  
ou un peu de viande blanche  
légumes verts

- **Règle n° 3.** Ne jamais intervertir ni l'ordre des repas ni les proportions dans ces repas.

- **Règle n° 4.** Augmenter ou diminuer les quantités de protéines animales et de lipides animaux ou végétaux. Mais attention à ne pas augmenter sans raison profonde les quantités de végétaux.

Votre silhouette est à ce prix : respecter les quantités et les proportions données dans les recettes.

## **2 repas jokers par semaine**

Pensez aussi que vous avez droit à deux repas jokers dans la semaine et que vous pourrez, à ce moment-là, laisser libre cours à vos envies... Tout est permis.

### **■ Et les cas particuliers ?**

Pour chaque situation, il faudra adapter les principes généraux de la chrono-nutrition.

Toutes les recettes sont mesurées en quantités correspondant à l'alimentation d'hommes ou de femmes de 1,70 m normalement actifs, quel que soit leur âge.

Pas d'activité physique de toute la journée ? Alors, diminuez le volume de vos repas.

Mais attention ! C'est la part végétale (légumes ou féculents) que l'on diminuera en premier et non la part animale (poisson, viande). Donc, pas de dîner de légumes sous prétexte que vous n'avez pas faim. Mais un filet de poisson, ou un blanc de volaille.

Inutile de vous astreindre à manger le soir si vous n'en avez pas envie. Le dîner est un repas que l'on peut facilement sauter, contrairement au petit-déjeuner, repas clé de la journée.

Mais si, à l'inverse, vous êtes tenaillé le soir par un appétit féroce, augmentez poisson et fruits de mer, qui peuvent être pris à volonté.

Toutefois, viandes blanches et volailles ne devront jamais dépasser 40 g de moins que votre hauteur en centimètres, soit 130 g maximum si vous mesurez 1,70 m.

Enfin, si vous êtes une mamie qui s'occupe de ses petits-enfants, qui joue au bridge très tard, qui s'éclate en voyages à l'autre bout du monde, appliquez nos recettes avec bonheur, et je vous promets que nous fêterons votre centenaire, verre de champagne en main.

# La chrono-nutrition du Ramadan

Comme beaucoup d'entre vous le savent déjà après avoir lu ou écouté mes conseils, la chrono-nutrition peut s'adapter à tous les rythmes de vie et s'appliquera aussi bien à ceux qui vivent la nuit qu'à ceux qui s'activent dans la journée.

Mais pour le Ramadan le problème est différent car, pendant trente jours, la nutrition habituelle ne sera plus adaptée aux règles de celui-ci. En effet, vous continuerez à vivre une journée normale et vous dormirez la nuit, mais, ne pouvant strictement rien boire ni manger du lever au coucher du soleil. Si vous ne modifiez pas l'organisation de vos repas, vous aurez bien du mal à respecter ce jeûne quotidien sans dérapages regrettables ou sans faire courir à votre organisme des risques pouvant mettre en danger votre santé.

Or dans tous les textes que j'ai lus il est bien précisé que vous ne devez pas mettre en danger votre vie ni même votre santé, d'où les recommandations précises faites aux femmes enceintes, aux femmes allaitantes et aux malades.

Il m'a donc fallu étudier avec soin les règles du Ramadan expliquées par le Coran, ce qui m'a permis de constater sa sagesse : les textes sont directives, aucun n'est impératif. Si j'ai bien compris ce que j'ai lu, tout est affaire d'honnêteté entre Dieu et vous, retrouvant la même pensée que dans mon Carême, qui dure lui 40 jours et dont le jeûne implique une restriction quantitative dans les repas alors que le Ramadan prévoit une restriction de temps dans l'alimentation.

Dans les deux cas, les efforts faits pendant une période assez

longue seront récompensés par un jour de fête que les croyants des deux religions auront la grande joie de célébrer : l'Aïd pour vous, Pâques pour nous. La fête sera d'autant plus agréable que nous aurons les uns et les autres montré à Dieu que nous l'aimons.

Il ne me restait plus qu'à mettre à votre service mes connaissances de médecin nutritionniste pour adapter aux règles du Ramadan une alimentation dérivée de la chrono-nutrition, entrant dans le cadre de vos impératifs religieux et que l'on nommera de fait théo-nutrition du Ramadan.

Je vous invite donc à prolonger avec moi, grâce à la lecture de cet ouvrage, mes conseils nutritionnels donnés sur la radio Beur FM à toutes celles et tous ceux qui m'interrogent le mercredi matin entre 9 heures et 10 heures depuis mars 2006, qu'il s'agisse du Ramadan ou de l'alimentation de tous les jours.

Suivre correctement le jeûne du Ramadan implique une adaptation très particulière de la chrono-nutrition. En effet, votre schéma alimentaire quotidien va se trouver bousculé chaque jour par ce jeûne qui va vous obliger à modifier le moment et le rythme de vos repas.

Vous mangerez pendant ces trente jours :

- un premier repas, sucré, à l'arrêt du jeûne ;
- un deuxième repas, salé et léger, avant d'aller dormir ;
- un troisième repas, dense et salé, avant la reprise du jeûne.

Mais qu'il s'agisse de la vie de tous les jours ou de la période du Ramadan, se nourrir ne doit pas être une punition. Voilà pourquoi, dans ce guide nutritionnel, vous trouverez des recettes succulentes afin que suivre le Ramadan ne soit justement pas vécu ainsi, ce qui vous empêcherait de vous livrer en toute sérénité à la démarche intérieure vers laquelle doit vous mener le jeûne quotidien.