Le jeûne a des vertus spirituelles, physiques et psychologiques évidentes (Chercheur)

Société

Posté par: Visiteur

Publié le : 24-08-2009 01:40:23

Le jeûne a des vertus spirituelles, physiques et psychologiques évidentes, relève le chercheur et universitaire Zafar Nomani, dans un article publié samedi par le Washington Post, dans son édition électronique.

"Ce que j'ai découvert, au même titre que d'autres chercheurs, c'est que le jeûne a des effets bénéfiques évidents, aussi bien au niveau spirituel et physique que psychologique et social", souligne Zafar Nomani, Professeur émérite en Nutrition à l'Université de West Virginia, et lauréat du Prix Hassan II récompensant les meilleurs travaux de recherche scientifique et médicale sur le Ramadan.

Le Professeur Nomani, qui a reçu ce Prix lors du premier Congrès international sur la "Santé et le Ramadan" tenu à Casablanca en 1994, explique que le jeûne durant le Ramadan "ressemble, d'une certaine manière, à un atelier éducatif annuel permanent sur comment devenir un meilleur citoyen du monde".

Le jeûne, ajoute-t-il, agit comme un régulateur qui nous rappelle les problèmes de pauvreté, des ressources en eau potable dans le monde, et nous incite à éviter la surconsommation et le gaspillage de la nourriture.

Car "après tout, trop de nourriture finit par être jetée dans les sacs de poubelle", regrette cet universitaire qui a mené des recherches sur les conséquences du comportement nutritionnel durant la période de jeûne sur l'organisme de plusieurs volontaires aux Etats-Unis et au Pakistan.

"S'abstenir de manger, de boire et des comportements indésirables rend l'individu moralement plus discipliné et moins enclin aux comportements malsains", affirme-t-il, notant que des chercheurs en Jordanie ont constaté une baisse significative des cas de para-suicide (tentative de suicide sans volonté de mourir) durant le mois du Ramadan.

En Grande Bretagne, le jeûne a été utilisé par plusieurs Centres de santé pour réduire le taux de tabagisme, notamment parmi les personnes d'origine africaine et asiatique.

Le Professeur Nomani souligne cependant qu'il existe des choix pour lesquels on peut opter pour que la pratique du jeûne se fasse de manière plus saine.

Des études scientifiques démontrent qu'il y a des gens qui mangent trop durant le Ramadan, ce qui est un phénomène contradictoire avec l'essence même de ce mois sacré, regrette-t-il, ajoutant que ces études montrent que des problèmes de santé peuvent résulter d'un sur-régime alimentaire ou

d'un régime mal équilibré.

"Le corps humain dispose de mécanismes régulateurs qui s'activent durant le jeûne, et par conséquent on n'a pas besoin de trop manger pour fournir à notre corps les nutriments dont il a besoin", fait-il remarquer, soulignant que des études scientifiques ont montré que notre corps puise dans les réserves de graisses stockées pour fonctionner normalement pendant la période du jeûne.

Et d'ajouter que d'autres études ont établi que le métabolisme de base de la personne qui jeûne baisse durant le Ramadan, concluant ainsi qu'on peut être actif et en bonne santé durant cette période tout en ayant un régime alimentaire moins riche que d'habitude mais équilibré en terme de nutriments.

MAP