

LE GUIDE DES ITINÉRANTS

DU RAMADAN

Yassamine CHAOUKI

Un esprit sain dans un corps sain pour un mois sain



MON QUR'AN
ET
MOI



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Conception graphique et mise en page :
MYRIAM RAKHO

© www.monquranetmoi.fr

Toutes reproductions, partielles ou totales, sous quelques formes et procédés sont interdites conformément à l'article L. 122-4 du Code de la Propriété intellectuelle. Toute personne procédant à une utilisation du contenu de cet ouvrage, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L. 335-2 du même Code.

Ce guide ne peut être utilisé que pour un usage privé uniquement. Vous n'avez pas le droit de l'offrir ni de le revendre sans accord des auteurs. Toutes reproductions, partielles ou totales, sous quelque forme et procédé que ce soit sont interdites conformément à l'article L.122-4 du Code de la Propriété Intellectuelle. Toute personne procédant à une utilisation du contenu de ce guide, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L 335-2 du même Code.

LE GUIDE DES ITINÉRANTS

DU RAMADAN

Un esprit sain dans un corps sain pour un mois sain

Yassamine CHAOUKI



www.monquranetmoi.fr



TABLE DES MATIÈRES

★	Quelques mots sur l'auteure	10
★	À ma sœur, à mon frère qui cherche la satisfaction d'Allah... ..	12
PARTIE I	En route pour nos basiques	17
1	On part sur de bonnes bases : on fait le bilan !	18
2	Comment mon corps fonctionne en état de jeûne	23
2.1	Le jeûne c'est inné!	23
2.2	Le système digestif fait un break	24
2.3	Le corps agit et comprend	24
2.4	L'esprit se retrouve	25
PARTIE II	Le chemin de la préparation commence	27
3	Réduit toutes les substances addictives de ton quotidien	29
3.1	Le sucre	29
3.2	Le café et le thé	34
3.3	Le tabac	39
4	Bien manger pour le plein de vitalité	42
4.1	Bien manger ça veut dire quoi?	42
4.2	Détoxifier son corps	46
4.3	Rééducation alimentaire	51

5	Vive l'hydratation !	57
5.1	Commençons par LA boisson : l'eau !	59
6	Faire de l'exercice	62
7	Avoir un bon repos	66
8	Stop aux mangeurs d'énergie	70
8.1	Le temps	70
8.2	Mental négatif	75
9	On chouchoute ses intestins	84
9.1	Psyllium blond	84
9.2	Probiotiques	85
10	Équilibre acido-basique	87

PARTIE III 10 règles d'or pour un ramadan réussi

*	Coaching Consultation Santé	99
---	-----------------------------------	----

* **Annexes**

1	Des jus détox	101
2	Tableau acido-basique	104
3	15 sources de protéines végétales	105
4	Petit-déjeuner et repas du <i>souhour</i>	113
5	Programmes hebdomadaires	116

TABLE DES FICHES

Bilan général	<i>Fiche bilan</i>	20
Le sucre	<i>Fiche bilan</i>	32
	<i>Fiche conseils</i>	34
Le café et le thé	<i>Fiche bilan</i>	37
	<i>Fiche conseils</i>	39
Le tabac	<i>Fiche bilan</i>	41
	<i>Fiche conseils</i>	42
Que manges-tu ?	<i>Fiche bilan</i>	45
	<i>Fiche conseils</i>	46
Que bois-tu ?	<i>Fiche bilan</i>	60
L'eau	<i>Fiche bilan</i>	62
	<i>Fiche conseils</i>	63
Le sport	<i>Fiche bilan</i>	65
	<i>Fiche conseils</i>	67
Le sommeil	<i>Fiche bilan</i>	69
	<i>Fiche conseils</i>	71
Mental négatif	<i>Fiche bilan</i>	78
	<i>Fiche conseils</i>	80

Quelques mots sur l'auteur

.....

Passionnée par tout ce qui touche à la santé et à l'optimisation de son potentiel à travers le corps humain, à mes 18 ans, après l'obtention d'un bac scientifique, j'ai décidé de me lancer dans des études de médecine... Seulement après quelques mois, la vision de moi-même en train de prescrire des médicaments ne me suffisait pas. J'avais besoin de comprendre comment les choses s'installaient dans le corps humain, la base des éventuels problèmes et comment réussir à aider à l'optimisation de soi.

C'est là que la chiropratique est entrée dans ma vie, à la suite d'une invocation. Je suis tombée sur un article relatant les bienfaits de ce métier, et pour moi qui n'en avais jamais entendu parler, ce choix fut une évidence pour moi.

La chiropratique est la première profession médicale manuelle au monde. C'est une médecine naturelle qui existe depuis plus de 100 ans et qui prend ses origines aux USA. Elle est de plus en plus connue en France, mais dans les pays comme les USA et le Canada, le premier réflexe en cas de problème de santé est d'aller voir son chiropracteur, avant même le médecin généraliste.

Pourquoi ? Parce que la chiropratique recherche la base du problème, et guidés par les messages que votre corps nous transmet, nous pouvons, par des stimulations manuelles, retrouver le chemin qui mènera à la libération de vos blocages. La chiropratique a en effet pour objectif de permettre à chaque partie du corps humain d'exprimer son potentiel au maximum, et ce, en le libérant de toutes les tensions et blocages qui peuvent exister sur les chemins de son système nerveux.



Or, le système nerveux, c'est le centre de la santé globale, à la fois au niveau physique et au niveau psychologique.

Je me plonge donc dans six années d'études, et 8 ans après, l'envie d'en apprendre plus est toujours là. Le corps humain est une formidable création d'Allah dans laquelle, pour moi, s'imbriquent le miracle et la logique.

Puis un jour de 2012, lors d'une discussion avec une patiente, celle-ci me demande ce qu'elle doit faire pour que son ramadan se passe bien : elle souhaite se sentir suffisamment en forme pour accomplir son *taraweeh* sans se sentir ballonnée et fatiguée du fait de sa digestion... C'est ainsi qu'ont commencé mes recherches sur le jeûne, sur l'adaptation du corps face à celui-ci et sur tout ce qui pouvait l'y aider. Ainsi, depuis quatre ans, j'accompagne mes patientes dans des programmes de santé leur permettant de se préparer non seulement au ramadan, mais aussi aux jeûnes surrégatoires tout au long de l'année. J'ai également contribué à la rubrique santé d'*Ahly Magazine* et j'ai participé aux conférences *Ramadan* des Séminaires Hidayah (ex-Institut Al Kauthar) ainsi qu'à la préparation au Ramadan dans les mosquées de Vigneux-sur-Seine et Épinal. Je reçois désormais mes patientes à Paris et Épinal (Lorraine).

Au fil du temps, encouragée par les retours positifs de mes chères patientes et de mes continuelles recherches pour l'amélioration de mes programmes, j'ai décidé d'écrire ce guide. Mon but est d'accompagner un maximum de personnes durant ce voyage si important qu'est Ramadan afin de leur permettre de le vivre en pleine possession de leur vitalité.

Un esprit sain dans un corps sain pour un mois sain... Telle est mon ambition. Parce que c'est juste bien d'être bien. :).

Yassamine CHAOUKI
CHIROPRACTICIENNE



À ma sœur, à mon frère qui cherche la satisfaction d'Allah...

.....

Chaque année arrive ce mois que chaque musulman attend avec impatience : Ramadan. Te voilà avant son arrivée plein(e) d'ambitions et de résolutions avec toi-même qui, tu l'espères, de permettront de profiter pleinement des bienfaits de ce mois béni. Seulement voilà, arrivée la dernière nuit de ramadan, comme les années précédentes, tu te retrouves plein(e) de regrets pour tous ces projets que tu avais en tête et que tu n'as pu accomplir faute de temps, d'énergie, d'organisation...

Eh bien je te dis : **STOP ! STOP à ce scénario redondant !**

Ces dernières années, en travaillant chaque jour avec mes patients afin de les aider à améliorer leur santé et hygiène de vie, j'ai pu observer les regrets des ambitions inachevées qui les tenaillaient après chaque mois de Ramadan. Pour les aider, j'ai donc commencé à mettre au point des programmes pour leur faire vivre ce mois en étant au top de leurs ambitions, afin qu'ils puissent accomplir ce qu'ils souhaitent.

En conclusion, le problème pour moi réside dans une chose : **tout se passe dans ta tête, sans aucune préparation !**

Lorsque tu fais ton programme, le plus souvent tu imagines de nombreuses situations et actions que tu aimerais accomplir pendant le mois béni. Mais voilà, tes promesses restent dans une partie de ta tête et, pour moult raisons, tu ne prépares ce mois qu'en paroles.



1.1 Eh bien cela va changer in *shâ'a Allâh* !

Si tu as cet e-book entre les mains, c'est que tu as décidé de te prendre en main, tu as osé vouloir te donner tous les moyens pour vivre ce moment unique si important dans la vie du musulman : le Ramadan ! Alors sois le bienvenu dans ce programme qui a pour ambition de t'aider à faire de ce ramadan l'un des premiers *bi idni Allah* dans lequel tu te sentiras plein de vitalité et pendant lequel tu vivras ces jours bénis à fond !

Si jusqu'à présent tu étais du genre à te demander comment, pendant le jeûne, tu allais réussir à réaliser tous tes objectifs quotidiens alliant famille, maison, travail, et bien sûr vie spirituelle, surtout en période estivale, et en te donnant en plus l'envie d'assister au *taraweeh*, eh bien sache que c'est possible!

Et là tu as envie de me dire... « Avec la fatigue accumulée, les repas à préparer, le boulot, manger tard... Euh, *taraweeh* je crois que ça va être en option », même si au fond de toi cela te plairait vraiment.

- Mais vraiment, qu'est-ce qui t'empêche de te lever en forme pour le *souhour* ?
- Qu'est-ce qui te fais dire que tu ne tiendras jamais pendant *taraweeh* ?
- Qu'est-ce qui fait que tu te sens tout ballonné et sans énergie après la rupture du jeûne (le *ftour*) ?
- Pourquoi as-tu cette sensation de t'endormir devant ton Coran ?
- Pourquoi te sens-tu lessivé au travail ?
- Pourquoi n'arrives-tu pas à accomplir tes actes d'adoration avec concentration ?

La réponse, c'est ton corps ! Celui que nous négligeons trop souvent, celui qui subit notre rythme, nos excès et nos manquements !



1.2 Alors voilà mon objectif !

En tant que **chiropracticienne**, j'accompagne des patientes au quotidien en travaillant avec elles sur tous les aspects qui peuvent s'améliorer dans leur vie grâce à une santé au top. Cela passe à la fois par des techniques de stimulation du corps et par des conseils et des programmes adaptés à chacune en fonction de sa vie.

En me penchant sur le quotidien du musulman, dont l'hygiène de vie est particulière du fait, entre autres, des prières et des jeûnes prescrits par notre religion, j'ai proposé des **Programmes Ramadan** alliant réforme physique et mentale et dont l'objectif est de reprendre en main sa santé. Et au vu des résultats obtenus, j'ai eu l'envie profonde d'aider un plus grand nombre de personnes. Me voilà donc aujourd'hui en pleine écriture afin de transmettre un savoir qui, je l'espère, te permettra, grâce à ton corps et à ta santé globale, de réaliser ce qui t'est cher et de vivre les choses en pleine possession de ton énergie et de ta vitalité !

Pour tous les musulmans, le ramadan, c'est l'éducation de l'âme, le travail mental qui permet non seulement de progresser et de grandir spirituellement, mais aussi d'abandonner les mauvaises habitudes.

1.3 Mais qui accompagne cet esprit de réforme ?

Eh bien c'est **ton corps**, le véhicule qui transporte ton être pour lui permettre d'adorer Allah dans chaque acte au quotidien.

Ô fils d'Adam ! Mettez vos plus beaux habits à chaque prière ! Mangez et buvez en évitant tout excès ! Dieu n'aime pas les outranciers. (Coran, 7 : 31)



Pour optimiser au maximum les 30 jours qui l'attendent, il a donc besoin d'arriver en forme dès le premier jour de ramadan ! Ainsi tu ne te retrouveras plus épuisé avant même d'avoir commencé le combat !

Mon objectif est de t'accompagner afin de te faire comprendre comment ton corps fonctionne et comment l'écouter, **pour que tu n'aies plus à subir tes journées**, pour faire de ton corps ce qu'il est vraiment : le véhicule qui te conduira vers chaque acte d'adoration avec **énergie, vitalité et motivation !**

1.4 Comment?

À travers les connaissances qui te seront livrées, les exercices à pratiquer et les challenges que je te lancerai, je souhaite te faire prendre conscience de l'énorme potentiel et de toute cette énergie que tu as en toi afin que tu puisses les transformer en action. Le but, c'est que tu vives ton prochain ramadan à fond selon tes objectifs et tes envies !

Prépare toi donc, car cela te demandera efforts, détermination, rigueur, et tu pourras récolter le plaisir de la récompense par l'effort fourni !

Effort, espoir, volonté, foi et patience... ce sont les vertus de ce mois béni de Ramadan ! :)

Bismillah !

