



Titre : Fête du sacrifice l'Aïd al Adha



Aïd El Kebir est la fête de la viande rouge par excellence. Cependant, certaines personnes sont plus sensibles que d'autres à cet aliment.

Comme pour le Ramadan, est l'occasion pour nous de s'engouffrer de tous les plats préparés exclusivement à cette occasion. Le problème est que tous les repas de l'Aïd sont principalement préparés à base de viande rouge et peuvent donc être nocifs pour la santé, surtout pour les gens qui souffrent de diabète, de maladies cardiovasculaires, de taux de triglycéride élevé, etc. Afin d'essayer de minimiser les dégâts liés à cette occasion, il serait judicieux de garder à l'esprit qu'au-delà de se faire plaisir, il ne faut pas oublier le caractère religieux de la fête qui est le sacrifice symbolique du mouton certes, mais surtout le partage de la viande avec les plus pauvres dans un esprit de recueillement et de fraternité. Partant de ce fait, il est possible de consommer avec modération la viande rouge tout en suivant quelques règles hygiéno-diététiques sans pour autant que cela ne nuise à notre santé.

La viande est un aliment de grande valeur nutritionnelle par sa richesse en protéines (de 20 à 30 % selon les types de viandes et elle apporte également des acides aminés essentiels, ceux que l'organisme humain est incapable de synthétiser).

La viande rouge est également une source importante de fer et de vitamines du groupe B, notamment la vitamine B12 antianémique. Elle apporte également des quantités notables de lipides et de cholestérol. Cependant, il faut savoir que les résultats des études scientifiques ne vont pas dans le sens d'une réhabilitation de la viande rouge.

En effet, ils montrent que les plus grands consommateurs de viande rouge voient leur risque augmenter de cancer du côlon. On estime que consommer 100 g de viande rouge quotidiennement accroît le risque de 29 %.

D'autres études suggèrent également une augmentation des risques du cancer de l'œsophage, du pancréas, du sein, des poumons, de l'estomac, de l'endomètre et de la prostate.

La viande rouge a également une mauvaise réputation, car riche en acides gras saturés, lesquels sont réputés pour favoriser les maladies cardio-vasculaires en augmentant les risques d'athérosclérose par la montée du mauvais cholestérol (LDL), ce qui provoque l'hypertension artérielle, les maladies coronariennes ou les accidents vasculaires cérébraux. Donc, toute personne qui présente un risque cardio-vasculaire tel que les dyslipidémies, le diabète,



l'hypertension artérielle, les tabagiques, et sans oublier les obèses et les patients atteints de la goutte, ne devrait pas abuser dans la consommation de la viande du mouton. Le premier ennemi alimentaire reste les matières grasses qui s'accumulent sur les parois des vaisseaux sanguins et diminuent la circulation du sang qui irrigue les organes. Les diabétiques doivent éviter la consommation de la viande du mouton.

La viande caprine (bouc, chèvre, chevreau) conseillée doit être maigre. Plus l'animal est âgé, plus il pèse beaucoup, plus il contient de la graisse. Pour les personnes qui ont le cholestérol, les triglycérides et la goutte, les mesures diététiques sont plus rigoureuses, il faut éviter et le mouton et la viande caprine. Il serait judicieux donc de privilégier les viandes moins grasses, comme la viande du veau et les viandes blanches. L'idéal serait de ne pas en abuser en privilégiant les viandes blanches comme le poulet, la dinde et le poisson. Il faut aussi privilégier les parties les moins grasses et préférer plutôt la cuisson à la vapeur, au four et au grill.

Il y a aussi des astuces pour éviter la formation de substances carcinogènes, comme enlever le gras avant de faire cuire la viande pour éviter la fumée, bien la mariner (jus de citron, vinaigre balsamique, moutarde, thym et origan mais surtout pas d'huile) et la cuire sur un feu pas trop élevé ou sur le grill pour limiter la formation des amines hétérocycliques responsables des méfaits de la viande rouge. Côté conservation, il faut savoir que le mouton doit se conserver bien frais d'une durée n'excédant pas trois jours, voire un ou deux jours si la viande est hachée, au réfrigérateur. Par contre au congélateur, on peut le conserver en morceaux pendant huit à dix mois, sans pour autant dépasser deux à trois mois pour la viande hachée.

Ne pas oublier l'hygiène

La préparation de l'Aïd Al Adha doit se faire dès la veille par une purification totale. Le lieu de l'égorgement doit être complètement propre. Chiffons, ustensiles, couteaux... tout doit être soigneusement lavé. Et le mouton doit prendre son dernier «repas», quant à l'eau, il peut continuer à en boire quelques heures avant le sacrifice. Le premier plat servi et attendu après l'égorgement de l'animal, est «Boulefaf».

Cependant, avant de faire griller le foie, cœur, poumons et autres rognons, il faut s'assurer que ces derniers sont en bonne santé et qu'ils ne présentent aucun signe de maladie qui pourrait les rendre impropres à la consommation: taches blanches, abcès,... en cas de doute, il vaut mieux jeter la viande car si c'est infectieux, cela pourrait être dangereux.

Il est recommandé, également, de laisser le reste du mouton suspendu, passer la nuit dans la maison enveloppé dans un linge parfaitement propre.

Il ne doit être découpé et consommé que le lendemain.

EXPLICATIONS: Valérie Alighieri,

Médecin nutritionniste

Un apport trop important peut contribuer à diverses pathologies



L'aliment qui règne pendant cette fête est la viande rouge, quels effets peuvent avoir des excès de consommation sur notre santé ?

La consommation d'un excès de viande (blanche ou rouge) est à déconseiller de façon générale, car l'excès d'apport protéique est néfaste pour l'organisme. Un apport trop important peut contribuer à diverses pathologies plus ou moins graves allant par exemple de la crise de goutte à l'altération de la fonction rénale... Durant la fête, la viande consommée est une viande grasse riche en cholestérol. Sa consommation en grande quantité sur une période très courte ne peut qu'aggraver une hypercholestérolémie déjà existante.

Quelle est la bonne manière de consommer la viande durant cette période ?

Il serait souhaitable de garder une ration correcte de viande lors du repas de fête (c'est-à-dire en moyenne 120g) de préférence grillée ou rôtie et d'écouler le reste de façon progressive sur une longue période.

Pour les personnes diabétiques et celles qui souffrent de maladies cardiovasculaires, quelles sont les précautions à prendre ?

Les diabétiques tout comme les patients atteints de maladies cardiovasculaires sont tenus, à vie, à une très bonne hygiène alimentaire. Il leur est recommandé de privilégier les viandes maigres et les poissons blancs. Ils peuvent toutefois faire exception en prenant une quantité modérée de viande grasse le jour de fête tout en respectant un repas équilibré avec beaucoup de légumes, des féculents, un laitage et un fruit de saison.

Bien sûr les fritures et les pâtisseries sont à bannir comme d'habitude.

Quels sont les conseils que vous pouvez donner pour une alimentation saine pendant l'Aïd ?

Le repas doit rester sain et équilibré même s'il est certainement un peu plus copieux... Respecter le rythme des trois repas pour la journée sans grignoter après. Par ailleurs, il ne faut pas négliger l'activité physique, alors après un bon gueuleton, privilégiez une bonne promenade en plein air plutôt qu'une longue sieste!

Source : WEB Par le Matin