Ramadan : conseils pour prévenir la faim et la soif

27/05/2017 à 19h26



Le ramadan commence ce samedi 27 mai pour les millions de musulmans en France. Pendant un mois, il leur est notamment interdit de manger et de boire, de l'aube jusqu'au coucher du soleil. Mais cette année, le ramadan tombe sur les jours les plus longs de l'année et en plein pic de chaleur. A défaut de boire et pour limiter les risques de malaise, il est donc conseillé de sortir aux heures les plus fraîches, de s'humidifier le visage et de prendre des douches, Attention aussi à ne pas trop manger avant de dormir. Il vaut mieux préférer le matin, avant le lever du soleil.

Un mois de jeûne qui concerne dans le monde 1,5 milliard de personnes et qui s'annonce éprouvant. Rencontre avec une famille près de Lyon, et partage de leur repas avant le lever du soleil.