

Allaiter pendant le Ramadan

Les femmes musulmanes qui ont l'habitude d'observer le jeûne du Ramadan dans leur pratique religieuse se trouvent parfois un peu désemparées les années où elles sont enceintes ou en train d'allaiter. ?

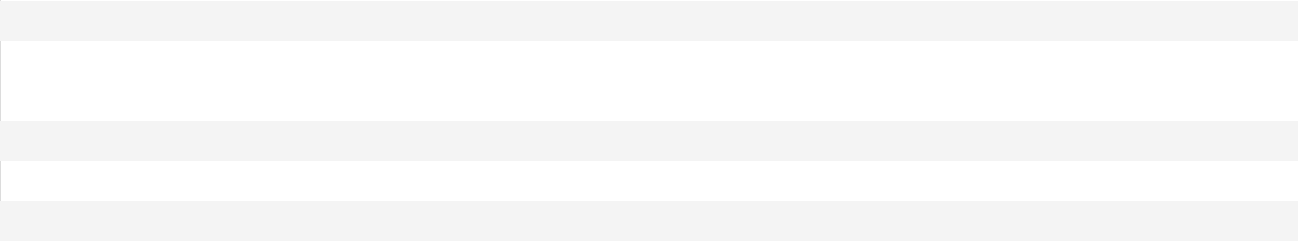
Il peut être difficile de naviguer entre les attentes culturelles vis-à-vis de la maternité, une mauvaise connaissance des comportements biologiquement normaux du nourrisson, des facteurs religieux, la pression sociétale ou familiale, des informations contradictoires, non-objectives ou peu fiables...etc. Ces femmes se demandent comment concilier leur parcours d'allaitement et leur pratique religieuse, et les professionnel·les de santé ne sont pas toujours en mesure de les accompagner pleinement sur ce sujet spécifiquement. ?

?

Zainab Yate, éthicienne biomédicale et chercheuse indépendante, vice-présidente du comité d'éthique de la recherche Brent au Royaume-Uni, et Dr.Shereen Soliman, pédiatre IBCLC, ont voulu clarifier la situation, d'un point de vue médical en vérifiant s'il est possible de jeûner pendant l'allaitement, et d'un point de vue théologique en vérifiant les prescriptions religieuses des textes qui font autorité pour l'Islam. ?

Le texte ci-dessous a été rédigé par Zainab Yate (@breastfeedingaversion) et précède la publication dans la revue scientifique Journal of Human Lactation de son article "Consignes concernant la lactation pour les femmes musulmanes qui allaitent et qui jeûnent pendant le ramadan : comprendre la dispense légale islamique." [Le texte a été traduit par IPA avec son aimable autorisation.](#)





[Voir cette publication sur Instagram](#)

Une publication partagée par IPA_InfoPourl'Allaitement (@ipaallaitement)

Partager sur les réseaux : [Instagram](#) · [Facebook](#) · [Twitter](#)

[Télécharger la publication au format .pdf](#)

Ce qu'il faut retenir, c'est que c'est la préservation de la santé de la dyade allaitante qui est prioritaire dans tous les cas de figure. Le jeûne à court-terme n'est pas contre-indiqué pendant l'allaitement, (mais l'environnement doit être propice à la santé de la mère et la vigilance aux risques accrue), et doit être interrompu dès les premiers symptômes. De plus tous les courants de pensées de l'Islam s'accordent sur le sujet : le jeûne du Ramadan est considéré comme un acte de culte personnel, et ne doit pas nuire à la santé de la mère et/ou de l'enfant. Les textes qui font autorité pour la pratique de cette religion accordent aux femmes enceintes et allaitantes une "dispense" sur certains actes de cultes autrement "obligatoires", les encourageant ainsi à prioriser le maintien d'un environnement sain pour la maternité et notamment la continuité de l'allaitement, en décidant elles-mêmes si il est adéquat ou non de jeûner selon leur situation. (sans nécessité de justifier quoi que ce soit

auprès de qui que ce soit)

Nous invitons donc les mamans musulmanes à être **particulièrement vigilantes** à leur situation physique et mentale pendant ce Ramadan si elles jeûnent et espérons que cette publication apportera une sérénité d'esprit à toutes quant à la conciliation de leur pratique religieuse et de leur parcours d'allaitement :

En France, vous pouvez chercher du soutien auprès des consultantes en lactation certifiées IBCLC ou titulaires du DIULHAM ou DUAM (diplômes universitaires).

Nous espérons également que cette publication sera utile pour les professionnel·les de santé dans l'accompagnement de leurs patientes.

Transcription de la publication :

Allaiter et jeûner pendant le Ramadan

Décision de jeûner ou non : comment préserver la continuité de l'allaitement pendant cette période

Le jeûne du Ramadan, aussi appelé le "siyam" est la **privation volontaire** de nourriture, boisson et relations sexuelles **entre le lever et le coucher du soleil** durant le mois **Ramadan** du calendrier lunaire islamique.

Le jeûne est un acte de culte prescrit à **tous les musulmans et musulmanes adultes**

pratiquants qui en sont capables et pour qui ce n'est pas un danger.

Il n'est pas demandé à celles et ceux qui sont malades ou en voyage d'observer le siyam. La grossesse et l'allaitement ne correspondant à aucune de ces deux situations, **il peut être délicat de savoir comment se positionner vis-à-vis du respect de l'intégrité de la dyade mère-enfant, et du respect de la foi.**

Des études ont montré que **jeûner pendant la grossesse ou l'allaitement n'entraîne pas d'effet néfaste** pour la mère ou sur les soins apportés à l'enfant, à condition que la mère s'alimente et s'hydrate de manière adéquate durant la nuit.

Toutefois, ces études ne sont pas exhaustives et n'ont **pas vocation à être une prescription pour toutes les mères** de tous les pays du monde, sachant que le nombre d'heures entre le lever et le coucher du soleil peut varier d'un endroit à l'autre. On n'observe pas le jeûne pendant 12 heures au Kenya comme en Norvège pendant 18h. De plus, **chaque personne a des capacités, aptitudes et responsabilités différentes qui influent sur son rapport au jeûne.**

Du point de vue religieux, toutes les écoles de pensées islamiques **s'accordent** sur le fait que **les femmes enceintes et allaitantes doivent pouvoir décider jeûner ou de s'en abstenir**, en fonction de leurs capacités personnelles, état de santé et tout autre motif de préoccupation qui pourrait porter préjudice à elles-mêmes ou leurs enfants. La décision leur revient exclusivement, et ne nécessite pas de justificatif ni d'un arbitrage externe pour la valider (institutions religieuses, partenaires, familles ou amis n'ont pas à la contester). Ce processus de choix personnel permettant de **s'affranchir d'une obligation d'acte de culte** dans certaines circonstances est légitimé par **la notion de dispense** (« rushka ») dans les textes religieux. La consultation d'un avis médical ou la demande de soutien par une consultante IBCLC sont encouragées si le besoin s'en fait ressentir par la mère.

NDT : **Lorsque le lait maternel est l'unique source alimentaire du nourrisson** (enfant de moins de 6 mois, enfant malade ou lors de poussées dentaires par exemple) **de nombreux érudits estiment que la nutrition de l'enfant prime sur les obligations de jeûner.**

Si vous êtes capable de jeûner toute la journée **sans ressentir aucun des symptômes** listés ci-après, vous pouvez jeûner au même titre que les autres adultes.

Si vous présentez l'un ou plusieurs des symptômes qui pourraient, même seulement potentiellement, vous mettre en danger, vous devriez **rompre le jeûne immédiatement**, boire et manger jusqu'à disparition des symptômes :

- Déshydratation sévère, avec urine foncée
- Tout soupçon d'infection urinaire liée à la déshydratation
- Aversion sévère pour l'allaitement
- Sensation d'étourdissement, de faiblesse, de malaise, de mal-être ou d'incapacité à se débrouiller seule
- Apparition de maux de tête qui ne passent pas
- Observation d'une baisse de lactation
- Changement dans l'attitude de l'enfant ou des selles de l'enfant
- Perte de poids anormale de la mère, ou stagnation du poids de l'enfant
- Tout autre symptôme clinique ou observation inquiétante

Cette liste n'est pas exhaustive et votre évaluation personnelle de la situation (selon vos besoins et votre environnement spécifique) est suffisante pour décider de jeûner ou non, **il n'y absolument pas besoin de justifier votre décision auprès de qui que ce soit**. L'avancement de votre grossesse ou l'âge de l'enfant que vous allaitez ne sont pas des critères qui doivent minimiser votre décision, **seule compte l'évaluation personnelle de votre situation, vos symptômes et vos capacités**.

Vous pouvez utiliser la méthode "stop-start" si vous n'êtes pas sûre : vous pouvez commencer avec l'intention de jeûner, et si ne serait-ce qu'un symptôme se manifeste, vous rompez le jeûne.

Si la manifestation des symptômes est récurrente : NE JEÛNEZ PLUS.

Si vous y tenez vraiment, rattraper les jours à une date ultérieure quand vous vous sentirez mieux est possible.

- Yate, Z., & Soliman, S., A., (In press) **Lactation Assessment for Muslim Breastfeeding Women who Fast during Ramadan: Understanding an Islamic Legal Dispensation**, Journal of Human Lactation, 2022.
- Cet article en anglais sera disponible sur demande chez IPA lorsqu'il sera officiellement publié.



Publié par : JC, Documentaliste IPA.