



Association de Sensibilisation,
d'Information et de Défense
de Consommateurs Musulmans



Comment participer au développement d'ASIDCOM :

- En adhérant à l'association (10€/an)
- En effectuant un don
- En rejoignant notre équipe de militants présente dans toute la France

Les repas durant la soirée et la nuit du Ramadhan:

1. Réhydratation (à la rupture du jeûne):
il est nécessaire de rompre le jeûne par une
soupe sans graisses, normalement salée
complétée ou non de lait qui permettra une
réhydratation rapide tout en apportant des
calories rapidement disponibles »

2. L'apport énergétique (après le Maghreb):
le 2° repas doit être sucré, Miel, fruits,
légumes, céréales, fruits secs lait et céréales
toujours en buvant de l'eau entre les repas
ou d'autres boissons à table.
Évitez la viande.

3. S'hour (après Tarawih ou juste avant le Fajr):
il doit être riche, gras, contenant des féculents,
toujours en buvant de l'eau, il doit être
paradoxalement salé afin de retenir l'eau pour
la journée qui s'annonce.
Il est conseillé de manger de la viande.

Retrouvez l'intégralité de l'interview
du nutritionnel: Dr Gilles Demarque sur
le site internet d'ASIDCOM:

رمضان كريم

Ramadhan Karim

« يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا
وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ » (الأعراف، 31)

« Ô enfants d'Adam, dans chaque lieu de Salat
portez votre parure (vos habits). Et mangez
et buvez; et ne commettez pas d'excès,
car Il [Allah] n'aime pas ceux qui commettent
des excès » (Al-Aaraf, 31)



www.asidcom.org
contact@asidcom.org

Maison des associations de Grenoble
6, rue Berthe de Boissieux
38000 GRENOBLE

La Maison des Associations
du 5e arrondissement de Paris
4 rue des Arènes
75005 Paris



l' Excellence الإحسان

Ramadhan est le mois d'adoration. Il fait partie des différents cycles définis par l'Islam pour venir au secours de l'Homme et lui permettre de se rappeler de son créateur. Malgré le cycle de la prière et les rappels lancés par Dieu cinq fois par jour à l'Homme, ce dernier a tendance à s'éloigner peu à peu de son créateur et oublie la finalité de son existence. Alors chaque année, le mois de Ramadhan vient lui apporter sa nourriture spirituelle de quoi satisfaire son âme.

« وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ »

(الذاريات، 56)

« Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent. » (Athariat, 56)

Mais s'il gaspille, alors qu'il jeûne, il continuera le travail du Chaitane pendant qu'il est enchaîné durant le mois du Ramadhan:

« إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ... »

(الاسراء، 27)

« car les gaspilleurs sont les frères des diables ... » (Al-Isra, 27)

الاحلال الطيب Halal & Taïb

Le Halal et Taïb recommandé par l'Islam doit garantir la licéité, l'hygiène et la qualité des aliments carnés et non-carnés

Malheureusement, la plupart des produits ciblant les consommateurs musulmans ne répondent pas à ces critères:

- 95% de viande de volaille et plus que 60% de viande des ovins vendue dans les rayons et les boucheries halal est issue d'un abattage rituel précédé ou suivi par une électrocution de l'animal ou l'utilisation du pistolet d'abattage.
Les brebis couscous (brebis de réforme les plus âgées) sont destinées au marché halal

Soyez responsables

On ne peut considérer, aujourd'hui, comme garantie halal :

- La simple mention halal
- La personne du boucher musulman (la plupart des bouchers n'ont jamais visité un abattoir)
- Un certificat halal affiché dans une boucherie ou un magasin

La charcuterie halal est faite à base de VSM (plus 50%): viande séparée mécaniquement par procédé de broyage d'os et cartilages de volaille.



Soyez exigeants

Exiger une garantie halal pour vos achats:

- Un organisme de certification (voir enquête: www.asidcom.org)
- Une provenance sûre du produit (ex: renseignez-vous sur l'abattoir)

- Salle d'abattage de volaille destinée qu'au halal

Exiger la qualité des produits:

- La VSM était à l'origine destinée aux animaux domestiques
- L'élevage industriel est au détriment de la qualité
- Lire les ingrédients de vos produits