

UNIVERSITÉ PARIS DIDEROT - PARIS 7

FACULTÉ DE MÉDECINE

---

Année 2015

n° \_\_\_\_\_

**THÈSE**  
**POUR LE DIPLÔME D'ÉTAT**  
**DE**  
**DOCTEUR EN MÉDECINE**

PAR

**BOURRISSOUX Juliette**  
**Née le 10 Juin 1985 à Firminy (42)**

\_\_\_\_\_  
*Présentée et soutenue publiquement le 17 Septembre 2015*  
\_\_\_\_\_

**Attitude des femmes musulmanes enceintes pendant le  
ramadan : motivations, représentations et sources  
d'information du jeûne du ramadan**

Président de thèse : Professeur PATRAT Catherine

Directeur de thèse : Docteur BAUMANN Laurence

**DES de médecine générale**



# REMERCIEMENTS

Au Professeur Catherine Patrat,

Pour avoir accepté de présider cette thèse.

Au Docteur Laurence Baumann,

Pour avoir accepté de diriger ce travail, pour votre aide et conseils, et pour votre extrême gentillesse.

Au Professeur Antoine Leenardt et au Docteur David Messika-Zeitoun

Pour avoir accepté de juger ce travail.

A toutes les personnes qui ont contribué d'une manière ou d'une autre à la réalisation de ce travail : Yassine, Nina, Héléna et les autres.

Enfin à toutes les femmes qui ont participé à cette thèse. Merci pour votre contribution enthousiaste.

Aux médecins et enseignants que j'ai croisé tout au long de mon parcours, et en particulier à ceux qui m'ont transmis la passion de la médecine générale, et donné le goût d'une médecine humaniste et réfléchi : Jean-Pierre Aubert, Nora Gauffier, Guislaine Audran, Josselin Le Bel, Didier Ménard.

A toutes les équipes médicales et paramédicales des services des urgences et de gastro-entérologie de l'hôpital Delafontaine. Je ne garde que des bons souvenirs de vous tous.

A toute l'équipe de la maison de santé Pyrénées-Belleville : Mady, Marie, Dora, François M, Esther, Laurianne, Aude, François R, Isa, Hannane, Thomas et Laurence. C'est un régal de travailler avec vous, un délice de vous côtoyer au quotidien. Dora, merci de m'avoir permis d'intégrer cette fabuleuse équipe.

A mes parents, que j'aime tant. Merci d'avoir fait de moi la personne que je suis aujourd'hui.

A mon frère Mathias et ma sœur Nina, qui occupent une place essentielle dans ma vie.

A mes grands-parents, et en particulier à ma grand-mère Jeanne qui me manque.

A mes amies d'enfance : Elise, Noémie D, Laurie-Anne. Que c'est précieux de vous avoir !

Aux copains stéphanois, qui me sont chers, avec une pensée particulière Mul et Rem.

A Noé et Odile, partenaires de voyage, et qui ont su rendre plus léger l'externat.

Aux nouvelles rencontres parisiennes, et en particulier à Julie, Laure, Flo et Claire.

A Héléna, sans qui cette thèse n'aurait pas vu le jour. Tu es une alliée précieuse dans la vie.

A tous mes anciens co-internes, qui ont fait de mon internat un ensemble de belles rencontres.

Et surtout....

A Yassine. Merci pour tout, mais surtout d'être toi.

A Isaac, le fruit de notre amour, notre bonheur quotidien.

Je vous aime.

# ABREVIATIONS

MAP: Menace d'Accouchement Prématuré

IMC: Indice de masse corporelle

CRH: Corticotropin Releasing Hormone

RCIU: Retard de croissance intra-utérin

# TABLE DES MATIERES

<b>INTRODUCTION</b>	10
<b>MATERIEL ET METHODE</b>	13
<b>I Objectif</b>	13
<b>II Choix de la méthode</b>	13
<b>III Déroulement de l'étude</b>	15
1- Population	
2- Guide d'entretien	
3- Déroulement de l'entretien	
4- Retranscription	
<b>RESULTATS</b>	20
<b>I Alimentation des patientes pendant la grossesse</b>	20
1- Modifications de l'alimentation pendant la grossesse	
1.1 Facteurs médicaux	
1.2 Modifications liées aux nausées de la grossesse	
1.3 Modifications liées aux envies ou dégoûts spécifiques à la grossesse	
1.4 Augmentation des quantités/grignotage	
2- Vécu des modifications de l'alimentation durant la grossesse	

<b>II Généralités sur le ramadan et l'islam</b>	<b>24</b>
<b>III Croyances sur le jeûne du ramadan pendant la grossesse : perception du message religieux</b>	<b>26</b>
<b>IV Perception de l'impact médical du jeûne pendant la grossesse</b>	<b>30</b>
1- Impact sur la santé de la femme	
2- Impact sur la santé du bébé	
<b>V Attitude des patientes pendant le ramadan</b>	<b>33</b>
1- Arguments pour faire le ramadan	
2- Arguments pour ne pas faire le ramadan	
3- Aide à la prise de décision	
4- Impact de l'entourage sur la décision	
5- Choix en cas d'avis contradictoire	
<b>VI Déroulement du ramadan pendant la grossesse</b>	<b>44</b>
1- Organisation	
2- Vécu	
2.1 Complications physiques	
2.2 Ambivalence face à la décision	
2.3 Ressentis vis-à-vis du jeûne pendant la grossesse	
<b>VII Place du médecin</b>	<b>50</b>
1- Attitude du médecin	
2- Freins à la discussion	
3- Représentations du médecin par les patientes	
4- Attente des patientes vis-à-vis du médecin	

<b>VIII Sources d'information</b>	57
1- Information d'origine religieuse	
2- Information d'origine médicale	
3- Information d'origine médiatique	
4- Information par l'entourage	
<b>DISCUSSION</b>	62
<b>I Données de la littérature sur l'effet du jeûne durant la grossesse</b>	62
1- Conséquences du jeûne chez la femme enceinte	
1.1 Lorsque que le jeûne a lieu pendant les deuxième et troisième trimestres	
1.2 Lorsque le jeûne a lieu pendant le premier trimestre de la grossesse	
2- Conséquences du jeûne chez le fœtus	
3- Conséquences du jeûne chez le nouveau-né	
3.1 Le poids de naissance des nouveau-nés	
3.2 L'apgar	
3.3 La prématurité	
4- conséquences du jeûne chez l'enfant et l'adulte	
<b>II Discussion de la méthode</b>	67
1- Forces de l'étude	
2- Limites de l'étude	
<b>III Discussion des résultats</b>	70
1- Alimentation pendant la grossesse	
2- Connaissances sur l'islam et perception du message religieux	

3- Perception de l'impact du jeûne sur la santé de la femme et du fœtus	
4- Attitude des patientes pendant le ramadan	
5- Déroulement du ramadan	
6- Place du médecin	
7- Sources d'information	
<b>IV Comparaison aux données de la littérature</b>	<b>76</b>
<b>V Proposition d'une conduite à tenir</b>	<b>78</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>81</b>
<b>ANNEXES</b>	<b>83</b>
ANNEXE 1 : Guide d'entretien n°1	83
ANNEXE 2 : Guide d'entretien n°2	85
ANNEXE 3 : Caractéristiques des patientes interrogées	88
ANNEXE 4 : Durée des journées de jeûne selon la saison	92
ANNEXE 5 : Entretien par mail avec un référent islamo-juridique	93
ANNEXE 6 : Entretiens	95
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>170</b>
<b>RESUME</b>	<b>173</b>

# INTRODUCTION

En France, les personnes de confession musulmane sont estimées entre 2.5 millions et 5 millions selon les sources (1)(2). Elles représentent 5.8% de la population nationale. Plus concentrées en région parisienne, elles constituent plus de 10% de la population dans certains départements d'Île de France (Seine-Saint-Denis) (1).

70% d'entre elles affirment observer le jeûne du mois de ramadan (3). Parmi elles, même s'il est difficile à estimer, un nombre non négligeable de femmes est susceptible de jeûner pendant leur grossesse.

Cette situation se rencontrera nécessairement dans un cabinet de médecine générale.

Le ramadan, un des cinq piliers de l'islam, est un événement majeur pour tous les musulmans. C'est, pour eux, durant ce mois que l'ange Gabriel a révélé le Coran au prophète Mohamed (4). Il correspond au neuvième mois du calendrier lunaire, durant lequel ils sont assignés à ne pas manger ni boire du lever au coucher du soleil.

Le mois du ramadan peut se dérouler en hiver ou en été, en fonction des années. Le calendrier musulman est un calendrier basé sur 12 mois lunaires comportant chacun 29 à 30 jours. Une année dure 354 jours, soit 11 jours de décalage avec le calendrier grégorien. Il existe donc un déplacement de ce mois du ramadan le long de l'année civile.

Pour comprendre l'importance de cet événement, il faut savoir que ce mois ne se résume pas seulement à jeûner. Il s'agit d'un mois sacré durant lequel le croyant se rapproche de Dieu, par les prières et son comportement. C'est un acte de foi, il met en valeur la notion de communauté, de générosité, de partage et de remède contre l'égoïsme. C'est le mois du pardon, de la récompense et de la miséricorde de Dieu (5)(6).

Il s'agit aussi d'un mois qui rassemble les membres d'une même confession religieuse, avec le sentiment d'appartenance à une communauté, et qui les conduit à avoir une vie sociale plus intense que pendant le reste de l'année. Ils se retrouvent plus fréquemment pour les prières à la mosquée, et rompent le jeûne en famille, parfois avec des amis (7). Le lien social est donc accentué durant cette période.

Il existe cependant des exemptions à ce jeûne, comme pour la personne malade ou le voyageur. La femme enceinte ou allaitante est une exemption possible, c'est à dire qu'elle peut ne pas faire le jeûne si elle ne s'en sent pas capable.

Celui qui est empêché de suivre le jeûne devra le rattraper plus tard. Mais ceux qui ne sont pas en mesure de le supporter devront assumer, à titre de compensation, la nourriture d'un pauvre pour chaque jour de jeûne non observé (4).

Plusieurs études ont été réalisées sur l'attitude des patients musulmans diabétiques pendant le ramadan (7)(8)(9) montrant l'ambivalence entre la décision médicale, le discours religieux et la difficulté à les faire respecter.

Bien que dans les textes religieux les femmes musulmanes aient le droit de ne pas suivre le jeûne du ramadan pendant la grossesse, on peut supposer qu'un certain nombre d'entre elles, à l'instar des patients diabétiques musulmans, observe cette pratique pendant leur grossesse.

En tant qu'interne en médecine générale, j'ai été confrontée durant mon stage ambulatoire de niveau 2, à des femmes enceintes pendant le ramadan. Je me suis interrogée sur l'attitude à avoir en tant que soignant. A mon sens, il y a peu d'informations délivrées pour les médecins sur les conséquences du jeûne pendant la grossesse et la conduite à tenir, alors que cette situation est relativement fréquente en médecine générale. Il m'a semblé que le meilleur moyen de trouver des réponses était d'abord de comprendre le comportement et ressentis de ces femmes. Cette réflexion m'a conduite à la réalisation de ce travail de thèse, qui me paraît être aussi enrichissant pour ma pratique future.

Nous nous sommes intéressés au cours de ce travail à leur attitude pendant le mois du ramadan, mais aussi à leurs motivations, leurs représentations et leurs sources d'informations concernant le jeûne lors de la grossesse.

Nous avons réalisé une étude qualitative auprès de femmes musulmanes recrutées par un échantillon raisonné, puis nous avons fait des entretiens individuels semi-directifs avec chacune d'entre elles.



# **MATERIEL ET METHODE**

## **I Objectif**

L'objectif de ce travail de thèse est d'étudier l'attitude des femmes musulmanes enceintes pendant le ramadan. Il s'agit d'identifier et d'analyser leur comportement, leurs motivations et leur vécu du jeûne du ramadan. La façon dont les patientes racontent leur histoire, leur ressenti, leurs doutes ou leurs certitudes, pointe du doigt des éléments indispensables pour le médecin à leur bonne prise en charge. Il n'est pas question ici de dire s'il faut faire ou pas le jeûne du ramadan pendant la grossesse, mais plutôt d'en connaître les différentes visions, ressentis ou représentations.

Ainsi, l'objectif n'est pas de quantifier, mais d'analyser et de comprendre des phénomènes individuels.

## **II Choix de la méthode**

Il existe plusieurs méthodes pour étudier les soins primaires.

Le recours à une méthode de recherche relève d'une même démarche scientifique avec élaboration d'une hypothèse, d'une question et d'une méthode adaptée pour y répondre (10).

La méthode quantitative est la mieux connue et la mieux décrite. Cependant, elle ne permet pas de répondre à la totalité des questions soulevées par l'exercice quotidien.

La méthode qualitative est particulièrement appropriée quand les facteurs observés sont subjectifs, donc difficiles à mesurer. La démarche fait référence aux modèles culturels et à la culture vécue. Elle ne cherche pas à quantifier ou à mesurer, mais elle permet d'explorer les émotions, les sentiments des participants ainsi que leurs

comportements et leurs expériences personnelles. Elle contribue à une meilleure compréhension des fonctionnements des sujets.

Le choix de la méthode dépend donc de la question de recherche, et les recherches qualitative et quantitative sont complémentaires car elles n'explorent pas le même champ de la connaissance.

Il existe plusieurs méthodes de recherche qualitative, mais les plus utilisées dans le domaine de la santé sont de trois types :

- La phénoménologie, dont le but est de comprendre le sens ou la signification d'un phénomène à partir de l'expérience de ceux qui le vivent, en interrogeant les personnes sur l'expérience que l'on souhaite étudier.

- L'ethnographie, qui vise à comprendre certains éléments culturels d'un groupe (conceptions, représentations, croyances) à partir du point de vue de ses membres, de l'observation de leur fonctionnement ou de l'analyse de divers types de documents pertinents.

- La technique de la théorisation ancrée (11). Il s'agit d'une méthode qualitative introduite en 1967 par deux sociologues américains Glaser et Strauss, dont le propos est de construire la théorie à partir des données verbales recueillies (12). Il n'est pas forcément question d'élaborer de nouvelles théories mais le plus souvent de rendre explicites et compréhensibles des thèmes à partir de données verbales recueillies lors des entretiens (13).

C'est cette méthode que nous avons choisi d'utiliser pour notre travail.

Les données recueillies sont analysées mais il n'existe pas de catégorie prédéfinie pour cette analyse : les catégories apparaissent au fur et à mesure des lectures et par un processus constant d'analyse des données et de codage, chaque point considéré comme pertinent est comparé au reste des données, afin d'élaborer autant de catégories qu'il est nécessaire pour refléter toutes les nuances possibles des données (14).

Il existe deux principaux types d'entretiens : les entretiens individuels et les entretiens de groupes (ou focus groupes). Nous nous sommes orientés sur des entretiens individuels pour permettre à chacune des femmes interrogées de se livrer sans retenue ou peur du jugement. L'étude peut soulever des questions personnelles ou intimes,

pouvant être délicates à aborder en groupe. Dans ce contexte, et bien que les focus groupes présentent d'autres avantages, nous avons choisis les entretiens individuels pour éviter les phénomènes de domination de certains participants au sein du groupe (leader d'opinion) ou les mimétismes entre participants (15)(16)(17).

### **III Déroulement de l'étude**

#### **1- Population**

L'échantillon a été choisi et raisonné. Il ne s'agissait pas d'effectuer une sélection aléatoire mais au contraire d'avoir un panel de situations les plus variées et larges possibles. Le but est d'explorer la diversité des opinions et des représentations.

Ainsi nous avons cherché à avoir des femmes de différents âges, de différentes classe socio-économique, originaires de différentes régions du monde, converties, primipares et multipares, à des termes de grossesse différents....

Le recrutement s'est fait essentiellement par « bouche à oreille ». C'est la méthode « boule de neige » : chaque participant propose à une personne de son entourage susceptible de participer à l'étude et répondant aux critères de notre choix.

Suite à un premier entretien, nous avons reçu plusieurs propositions spontanées de participation aux entretiens.

Ce recrutement a permis de diversifier la localisation des participantes. Nous avons ainsi été amenés à nous déplacer dans toute l'île de France : Saint-Denis, Clichy, Aulnay-sous-bois, Noisy-le-sec, Chanteloup-les-vignes, Osny, Lieusaint, Tremblay et Paris.

Ce recrutement a aussi permis de ne pas être dans une relation médecin/malade, puisqu'il ne se faisait pas à l'occasion d'une consultation au cabinet.

Par ailleurs, trois participantes ont été recrutées par l'intermédiaire d'un infirmier et deux au détour de consultations de médecine générale. Il faut préciser que dans ces

cas, il ne s'agissait pas de la personne recevant les soins, mais de l'accompagnant. La personne n'était donc pas malade.

Les critères d'inclusion étaient les suivants :

- Femme musulmane ayant vécu une grossesse durant le ramadan et datant de moins de trois ans.
- La personne devait parler français.
- La personne devait accepter l'enregistrement vocal de l'entretien.

Le nombre de personnes à inclure n'a pas été préétabli. La constitution de l'échantillon s'est arrêtée lorsqu'il y a eu saturation des données, c'est-à-dire lorsqu'il n'y a plus eu de nouvelle idée qui émergeait des entretiens. Ceci implique une analyse au fur et à mesure des interviews. C'est un processus continu.

Dans le cadre de cette étude, nous sommes arrivés à saturation après 12 participantes, notre échantillon se constitue au total de 15 participantes.

Nous avons été confrontés à un seul refus de participation. Il s'agissait d'une patiente répondant aux critères de notre étude, à qui nous avons proposé d'y participer, au détour d'une consultation de médecine générale. Elle n'a pas souhaité s'entretenir avec nous, sans donner plus d'explication à son refus.

Le recueil de données a été réalisé entre Novembre 2014 et Février 2015.

## **2- Guide d'entretien :**

Après les étapes primordiales de recherche bibliographique et d'élaboration de la question de recherche, vient celle de la constitution du guide d'entretien. Celui-ci est un outil essentiel au bon déroulement du recueil de données car il permet de recentrer les débats autour de la question de recherche tout en permettant à d'autres éléments de venir s'ajouter au fur et à mesure de la conversation. Il est constitué de questions simples, courtes et ouvertes. Il s'agit donc d'entretiens semi-dirigés guidés par des thèmes clairement définis et comportant des questions de relances au cas où la participante se livrerait peu. Les premières questions sont générales afin de faciliter la prise de contact et l'entrée dans la discussion, puis s'affinent progressivement pour

aborder le cœur du sujet. L'objectif principal est d'étudier le comportement des femmes musulmanes enceintes pendant le ramadan et leurs représentations.

Nous avons réalisé le guide d'entretien qui a nécessité plusieurs relectures, ajustements ou reformulations avant de débiter les interviews. Des modifications ont été effectuées après les deux premiers entretiens afin d'enrichir le guide mais elles se sont avérées minimales (ANNEXE 1 et 2).

### **3- Déroulement de l'entretien**

Les entretiens se sont déroulés essentiellement au domicile des participantes. Celles-ci se sont spontanément proposées de m'accueillir chez elles. Le cadre était donc intime et rassurant, propice à une relation de confiance pour des échanges approfondis et personnels. Il régnait une ambiance très conviviale, souvent autour d'un thé ou pâtisserie spécifiquement préparée pour ma venue.

Trois entretiens se sont déroulés dans un cabinet infirmier, à Saint-Denis. Il s'agissait de femmes recrutées par l'intermédiaire d'un des infirmiers qui était informé de notre travail. Deux autres entretiens se sont déroulés dans un cabinet de médecine générale (recrutement au détour d'une consultation) où j'effectue des remplacements réguliers. Ce cabinet se situe à Clichy, au cœur d'un quartier où se côtoient cité HLM et entreprises. La patientèle y est donc mixte, majoritairement familiale dont une grande partie est d'origine maghrébine.

Les entretiens duraient en moyenne 25 minutes.

Ils débutaient par une présentation et une explication générale du travail sans dévoiler le sujet précis de la recherche, en précisant qu'il s'agissait d'une discussion libre sans bonne ou mauvaise réponse. Ils étaient ensuite enregistrés grâce à un dictaphone et un logiciel d'enregistrement audio sur un ordinateur (audacity) après accord oral des participantes.

#### **4- Retranscription**

Les entretiens ont ensuite été retranscrits sur un fichier word, les jours suivants leur réalisation. La retranscription se faisait de manière exhaustive, c'est-à-dire en mentionnant les hésitations, rires ou silences, ainsi que les discussions divergeant du sujet.



# RESULTATS

L'analyse des entretiens a permis de mettre en évidence un certain nombre de thèmes.

Les verbatim sont entre guillemets et en italique précédés du numéro de l'entretien correspondant.

## I Alimentation des patientes pendant la grossesse

### 1- Modifications de l'alimentation

Les premières questions de l'entretien concernaient l'alimentation en général pendant la grossesse. L'alimentation est la plupart du temps modifiée, influencée par plusieurs facteurs:

#### 1.1 Les facteurs médicaux

Plusieurs d'entre-elles soulignent l'importance de manger équilibré pendant la grossesse, avec une attention particulière sur les apports en sucre.

*E 5 : «Donc j'ai aussi fait attention à mon apport en sucre. Les sucres rapides particulièrement, puisque les sucres lents bon c'est quand même important. Euh tout ce qui était viennoiseries, soda, j'ai complètement supprimé de mon alimentation. Donc euh...vraiment tout ce qui était euh...j'vous dis même les bonbons, le chocolat (...) Donc ça voilà, le chocolat...donc j'essayais de privilégier le chocolat noir en m'disant c'est quand même du chocolat mais c'est pas pareil. Bon voilà. Donc c'était surtout au niveau du sucre.»*

E 14: « *Et puis j'essayais de manger équilibré. Mes parents sont tous les deux diabétiques, donc je sais que j'ai des facteurs de risque de faire un diabète gestationnel. Donc j'essaie de contrôler mes apports en sucre.* »

Un certain nombre d'entre elles ont modifié leur alimentation par rapport à leur statut sérologique de la toxoplasmose et la listériose. Elles ont notamment fait attention à bien faire cuire la viande, bien laver les crudités, fruits et légumes, et éviter de manger du fromage au lait cru, ainsi que les fruits de mer et poisson cru.

E3 : « *Parce que j'étais toxo négative. (...) Mais voilà fallait faire attention au lait cru, faire cuire la viande donc moi j'aimais pas la viande bien cuite et finalement elle était toujours cramée, mais bon. Voilà je m'y suis faite. Euh.....j'ai abandonné le saumon fumé que j'aimais tant. J'ai...j'ai passé Noël aussi pendant ma grossesse donc j'ai pas pu manger le foie gras et compagnie.»*

E 8 : «*(...) le médecin il m'avait dit qu'il fallait éviter certains fromages. Il m'avait dit aussi tout ce qui est fruits de mer des trucs comme ça.»*

E 6 : «*(...) j'ai fait attention parce qu'en fait j'suis pas immunisée contre la toxoplasmose, donc je faisais attention voilà....de bien laver les fruits les légumes crus.»*

L'importance de l'hydratation revient à plusieurs reprises dans les entretiens.

E 5 : «*Et aussi à l'hydratation. Mon alimentation elle a changé au niveau de l'eau. Je me forçais à boire euh...1.5L par jour. Donc voilà l'hydratation pour éviter justement tout ce qui est infection urinaire. C'est vrai que les premiers mois au niveau de la grossesse, ben on se rend pas forcément compte mais voilà on est plus sujette. Euh donc voilà l'hydratation.»*

L'une d'entre elles mentionne des apports augmentés en fer et vitamine C.

E 6 : «*(...) les trois premiers mois j'ai forcément eu de l'acide folique parce que déjà j'avais une carence. Et en accompagnement de ce traitement j'essayais de favoriser des aliments, de privilégier des aliments riches en fer. Donc euh de la viande rouge, des légumes verts euh....voilà j'ai particulièrement fait attention à...à la présence de fer et à la vitamine C, puisque je sais que ça favorise l'absorption. (...)Et donc les trois*

*premiers mois surtout quand on m'a expliqué l'incidence, enfin ben les répercussions que ça pouvait avoir sur les malformations au niveau neuro, enfin voilà. Donc j'ai vraiment fait attention à ça.»*

Plusieurs participantes ont diminué les aliments riches en caféine, édulcorants et les boissons gazeuses.

*E 4 : «Sinon ben j'avais arrêté la caféine. Euh le...parce qu'évidemment j'ai lu dans doctissimo, donc j'avais arrêté euh l'édulcorant. Tout ce qui est coca zéro, j'en bois pas mal. Donc j'avais arrêté le coca zéro, j'avais arrêté toutes les boissons avec de l'aspartame.»*

### **1.2 Modifications liées aux nausées de grossesse**

La moitié des participantes souligne des nausées ou vomissements en début de grossesse, qui ont influencé leur alimentation.

*E 3 : «Et en plus je vomissais. Enfin j'avais des nausées je vomissais beaucoup au début, les premiers mois. Donc je fractionnais mes repas et je mangeais plus des crudités. Enfin pas des crudités mais des fruits, au tout début.»*

*E 9 : «J'arrêtais pas de vomir donc, à part des compotes et des yaourts, je mangeais rien.»*

### **1.3 Modifications liées aux envies ou dégouts spécifiques à la grossesse**

*E 3 : «Et puis j'avais une appétence pour le fromage j sais pas pourquoi.»*

*E 7 : «J'avais des envies axées sur un produit. Pour ma fille c'était les produits sucrés. Pour mon fils c'était indien.»*

*E 2 : «(...) par rapport aux sensations, avec les garçons, en fait d'habitude moi j'suis très sucrée, depuis l'adolescence. Et en fait ben pendant la grossesse j supportais pas le sucre. Mais ça m'a pas fait ça pour les filles mais pour les garçons j'étais écoeurée du sucre.»*

E 12 : *«Euh oui alors déjà je pouvais plus boire de thé. Rien que l'odeur ça me donnait des nausées.»*

#### **1.4 Augmentation des quantités/grignotage**

Elles font parfois part des difficultés à contrôler leur alimentation, avec une augmentation des quantités ou des grignotages.

E 11 : *«Mais alors pendant la grossesse je mangeais double voire triple quoi. Donc voilà. Et puis c'est tellement de bonheur la grossesse et tout. Quand t'es heureux tu manges enfin moi c'est comme ça que je fonctionne. Donc pour vous dire....vous voyez les paquets de prince, les gâteaux là, et ben j'en mangeais quasiment un par jour. Et puis des bonbons et tout...enfin le sucré bien comme il faut quoi.»*

## **2- Vécu des modifications alimentaires durant la grossesse**

Plusieurs participantes évoquent une frustration, ressentie vis-à-vis des contraintes alimentaires liées au risque de toxoplasmose ou listériose, ou bien avec l'équilibre alimentaire imposé, s'opposant parfois aux envies évoquées précédemment.

E 3 : *«Mais voilà fallait faire attention au lait cru, faire cuire la viande donc moi je n'aimais pas la viande bien cuite et finalement elle était toujours cramée, mais bon. Voilà je m'y suis faite. Euh.....j'ai abandonné le saumon fumé que j'aimais tant. J'ai...j'ai passé Noël aussi pendant ma grossesse donc j'ai pas pu manger le foie gras et compagnie. Donc euh...un peu triste.»*

E 5 : *«(...) j'vous dis même les bonbons, le chocolat, alors que on a quand même des envies, et ça c'est vrai que c'était dur. En étant euh...de sentir un petit peu....la privation.»*

## II Généralités sur le ramadan et l'islam

Spontanément les femmes interrogées parlent de leur religion et rappellent les grands principes de l'islam. Elles mentionnent notamment la place essentielle du ramadan, un des piliers de l'islam, et ses principes.

E 3 : *« (...) en fait le ramadan c'est une prescription divine, c'est le quatrième pilier de l'islam et heum...il a pour but de comment dire...de...de se préserver du mal en arrivant à se préserver du bien. Ça veut dire qu'en se privant de tout ce qui est licite on ne va pas faire les choses illicites. Donc si on arrive à se priver de la nourriture qui est quand même licite, et ben on pourra se priver de... de par exemple de voler, violer, de parler mal, etc....en fait le but du ramadan c'est ça. »*

Elles expliquent le rôle essentiel du jeûne pendant le mois du ramadan.

E 13 : *« Oui, parce que c'est pas pareil de pas jeûner. Même si le ramadan ça ne se résume pas à jeûner, ça enlève quelque chose. En fait c'est pas que je me serais sentie à distance c'est un manque plus. Parce qu'en fait quand on jeûne on nourrit pas le corps pour nourrir la pensée. Et du coup on a pas le même ressenti. C'est comme les personnes qui peuvent plus se prosterner pour une raison ou pour une autre, et ben elles ressentent pas la même chose. »*

E 11 : *« Le truc c'est que quand t'as rien dans le ventre....bon les gens ils vont te dire que c'est pour penser aux pauvres qui n'ont rien à manger, c'est vrai. Fatalement quand t'as faim t'y penses, tu te dis les pauvres qui n'ont rien à manger... Mais le fait d'avoir rien dans le ventre, ça te met dans un état mental complètement différent que quand t'es blindé, quand t'as bien mangé. Dans ta journée au début tu vas être vachement concentrée sur ta faim, ton ventre, et puis plus la journée passe, avec la faim la fatigue, tu passes outre, tu t'élèves spirituellement. Tu te sens plus proche de Dieu tout simplement. Quand tu manges tu nourris ton corps. Quand tu pries, que tu fais des invocations, que tu lis le Coran, tu nourris ton âme. Et là tu mets ton corps de côté pour nourrir ton âme. C'est ça le but du ramadan en fait. »*

Elles évoquent aussi les différentes exemptions du jeûne, stipulées dans le Coran, et en particulier la période des menstruations, par laquelle toute femme musulmane est concernée.

E 3 : *« (...) parce que dans le Coran il est dit que c'est interdit pour les malades, les gens qui arrivent en fin de vie, enfin...faibles. Les plus jeunes, donc les plus jeunes c'est les enfants quoi, qui sont pas pubères, c'est obligatoire qu'à partir du moment où on est pubère. (...) Mais par contre le Prophète parle des femmes en couche, et aussi des femmes qui allaitent, et euh... (...) Euh pareil quand on est en voyage, ah oui le voyageur, lui aussi il a le droit de ne pas le faire. Il doit évidemment le rattraper plus tard. Et il y a évidemment aussi la femme qui a ses menstrues, et qui est en période lochies, après l'accouchement. Ça c'est l'interdiction formelle par contre. Pareil que les malades ça c'est l'interdiction formelle aussi. »*

E 11 : *« (...) parce que pendant le ramadan toutes les femmes sont amenées à ne plus jeûner pendant les menstrues en fait, et ben pendant cette période-là tu n'as pas le droit de jeûner »*

Parallèlement aux exemptions elles expliquent les règles de « rattrapage » du jeûne du ramadan.

E 2 : *« (...) même quand t'es malade tu as le droit de rompre et de donner une aumône, ou de le rattraper. Pour les chroniques par exemple vu qu'ils pourront jamais le rattraper ils donnent cinq euros par jour, ils font manger un pauvre, enfin quelqu'un qui est dans le besoin. (...) Mais normalement (...) la première chose à faire c'est de le rendre, et la deuxième chose si vraiment on peut pas c'est de donner l'aumône. Mais faut vraiment ne pas pouvoir le rendre. (...) Tu peux le rendre n'importe quand, à ton rythme... non en fait faut le faire avant le ramadan suivant. Mais t'es pas obligé de faire un mois d'un coup. »*

E 4 : *« (...) normalement tu dois donner à cinq pauvres par jour. (...) Avant le prochain ramadan. (...) Mais normalement, techniquement j'suis sensée le rattraper. Au moins j'ai fait l'aumône. Mais ça remplace pas le fait de faire le jeûne. En fait moi j'me suis renseignée, j'en ai discuté, et normalement il faut le faire avant le ramadan suivant, à moins que t'allaites ou que... »*

### **III Croyances sur le jeûne du ramadan pendant la grossesse : perception du message religieux**

L'une des questions concernait la connaissance qu'ont les participantes de la règle religieuse à appliquer en cas de ramadan pendant une grossesse.

Toutes énoncent le fait que le jeûne du ramadan n'est pas une obligation chez la femme enceinte.

E 1 : *«Le temps qu'on était enceinte ou qu'on donne le sein le bébé...le ramadan c'est pas obligé qu'on le fait...on peut boire ou on mange pendant le ramadan pendant qu'on est enceinte ou on donne le sein au bébé.»*

E 2 : *«On peut voir que en fait on pouvait ne pas faire le ramadan si on était enceinte. Enfin ça avait été cité en tous cas parmi les dérogations...euh la personne âgée, l'enfant pas pubère, les femmes enceinte et allaitantes faisaient partie justement de toutes ces personnes qui étaient exemptées, enfin les autres étaient exemptés mais la femme enceinte avait l'autorisation si elle le sentait pas de ne pas le faire.»*

E 4 : *«Cette facilité existe, si vous voulez vraiment le faire, si vous vous sentez de le faire pourquoi pas mais vous n'êtes pas obligée.»*

En revanche quand on leur demande si le sujet est abordé dans le Coran, nombre d'entre elles admet ne pas savoir, ne pas avoir lu le Coran en entier.

E 2 : *«Le Coran je sais pas (...)....enfin y'a des textes où c'est écrit que c'est facilitateur. Est-ce que y'a des versets ? Je sais pas.»*

E 3 : *«Alors je vais vous dire la vérité, je ne connais pas du tout le verset exact, je pourrais même pas vous les situer dans le Coran. Je crois pas qu'il parle de la grossesse en elle-même. Il parle juste du jeûne.»*

E 8 : *«Alors si dans le Coran il parle du jeûne pendant la grossesse....euh.....bon c'est vrai que là j'ai pas...j'ai pas regardé.»*

Seulement deux d'entre elles affirment que c'est abordé dans le Coran.

E 1 : *«Ben par rapport à la grossesse, on est pas obligée.»*

E 7 : *«Parce qu'il dit clairement que la femme peut ne pas jeûner pendant la grossesse et l'allaitement.»*

Toutes les autres évoquent les hadiths<sup>1</sup> comme référence à l'exemption du jeûne chez la femme enceinte.

E 3 : *«Et y'a les dires et les actions du Prophète, qu'on appelle les hadiths. (...) Mais par contre le Prophète parle des femmes en couche, et aussi des femmes qui allaitent, et euh....pareil je ne connais pas le texte exact mais c'est notre choix entre guillemets.»*

E 4 : *«C'est-à-dire que en fait y'a le Coran et les hadiths. Là il en parle, il parle de la grossesse.»*

E 9 : *«En fait si on peut on peut le faire, si on peut pas c'est pas grave. On peut compenser en fait. Mais c'est pas évoqué dans le Coran, c'est dans les hadiths.»*

On constate que le message religieux n'est pas perçu de la même façon chez toutes les femmes. En effet certaines d'entre elles l'évoquent comme une facilité et rappellent que l'islam ne doit pas être vécu comme une contrainte.

E 2 : *«J'me dis c'est une religion qui est facilitatrice, mais du coup j'me dis pourquoi se compliquer la vie, pourquoi s'imposer des choses où on a des écrits qui disent que si t'es pas bien tu peux.»*

E 8 : *«Il est dit qu'il faut pas que la religion soit vécue comme une contrainte. Rien ne doit être une contrainte en fait. Et c'est pour ça que y'a plein de facilités.»*

L'une d'entre elles cite même une parole du Prophète encourageant la facilité :

E 4 : *«Y'a une parole dans la souna où le Prophète il dit que quand on a une facilité faut la prendre. Il parle de ça par rapport au fait quand le voyageur, la personne qui*

---

<sup>1</sup> Hadith : Un hadith est une communication orale du Prophète de l'islam Mahomet, et par extension un recueil qui comprend l'ensemble des traditions relatives aux actes et aux paroles de Mahomet et de ses compagnons. Considérées comme des principes de gouvernance personnelle et collective pour les musulmans, on les désigne généralement sous le nom de « tradition du Prophète »

*voyage, il a le droit d'écourter ses prières. Il dit que ça sert à rien de pas prendre cette facilité. Et quand y'a une facilité qui t'es accordée il faut la prendre.»*

Deux femmes précisent que de choisir la difficulté n'apporte pas de récompense supplémentaire.

E 5 : *«Après je pense pas qu'on soit meilleure musulmane parce qu'on jeûne pendant la grossesse.»*

E 7 : *«Donc celle qui jeûne pendant la grossesse n'aura pas de récompense par rapport à celle qui ne jeûne pas, puisque c'est autorisé.»*

En revanche, d'autres femmes le vivent comme le choix de la facilité au détriment du courage et de l'effort.

E 3 : *«Soit on choisit de faire l'effort pour l'au-delà, donc pour avoir le paradis etc... soit on peut pas faire l'effort parce que on le sent pas et donc on choisit l'ici-bas. On choisit la facilité entre guillemets. » ; « (...) soit j'ai le droit de le faire soit j'ai droit de ne pas le faire et de toute manière si j' le fais j'aurais une plus grande récompense, dans le sens où j'aurais fait l'effort et ben j'ai essayé.»*

De la même façon on perçoit une nuance dans l'interprétation du message religieux. Quand certaines soulignent la possibilité de ne pas jeûner, à l'inverse d'autres soulignent la possibilité de jeûner, et aiment à rappeler que le jeûne n'est pas interdit pendant la grossesse.

E 9 : *«(...) et donc on peut jeûner si ça ne met pas en danger l'enfant.»*

Une femme interprète même le message religieux comme une obligation à jeûner en cas d'absence de contre-indication médicale.

E 10 : *«C'est pas nous qui prenons la décision « voilà je jeûne pas parce que j'ai peur. » Pour moi il faut un avis médical. (...) Parce que le jeûne c'est une obligation. Ça fait partie...c'est un des piliers de l'islam donc euh il faut pas le négliger.»*

En revanche toutes sont d'accord pour dire qu'il devient interdit de jeûner si la santé de la mère ou du fœtus est mise en danger.

E13: *«En fait ça devient limite obligatoire de manger à partir du moment où on se sent pas bien. A partir du moment où l'état de santé s'aggrave, ou y'a un risque pour la femme ou le bébé ça devient une interdiction de jeûner. On va pas mettre quelqu'un en péril à cause du jeûne.»*

Pour une grande partie d'entre elles, au-delà de l'aspect juridique le choix doit se faire au cas par cas, en fonction du ressenti de la femme et de son état physique.

E 13 : *«(...) parce qu'avant l'aspect juridique c'est d'abord à la femme de décider en fonction de comment elle se sent. Les imams ils donnent pas leur avis, enfin si, ils peuvent donner leur avis mais c'est au cas par cas, ils disent c'est en fonction de toi comment tu te sens. »*

E 12 : *«Parce qu'en fait c'est au cas par cas. Ça dépend de comment la femme elle se sent.»*

Enfin, plusieurs d'entre elles soulignent que le message religieux se réfère d'abord à l'avis médical.

E 6 : *«(...) les textes ils disent que justement si ça porte...en fait ils disent pas que la femme enceinte ne peut pas jeûner, ils disent que si la santé ne le permet pas justement la femme peut être dispensée de le faire. Du coup ça va dans le sens du corps médical. Si mon médecin me dit que c'est déconseillé fortement...donc du coup ça va dans le sens de ne pas le faire. »*

E 1 : *«Normalement la femme elle se doit de demander conseil à son médecin.»*

## IV Perception de l'impact médical du jeûne pendant la grossesse

Lorsqu'on demande aux participantes si elles pensent que le jeûne peut avoir un impact sur la santé de la femme ou du fœtus, la plupart avoue manquer de connaissances médicales précises sur le sujet.

E 8 : *«Moi après j'connais rien du tout au fonctionnement à l'intérieur.»*

E 14 : *«Après j'ai pas été faire des recherches sur ce sujet-là.»*

E 11 : *«Ben j'en sais rien.»*

### 1- Impact sur la santé de la femme

Elles ont toutefois un avis personnel sur la question.

La majorité pense que si la mère est en bonne santé, jeûner ne pose pas de problème.

E 8 : *«Ben si la personne elle est en bonne santé...non. J'pense pas qu'il y ait d'incidence.»*

E 12 : *«Mais si une femme est en bonne santé, qu'elle se sent bien, et dont la grossesse se déroule bien, y'a pas de soucis.»*

E 13 : *«Si la personne est en bonne santé à la base, normalement de rajouter le jeûne ça devrait rien changer.»*

Souvent elles ne perçoivent pas le jeûne comme une réelle mise en danger de la santé de la femme mais plus comme facteur de contrariétés physiques.

E 3 : *«C'est pas le ramadan lui-même, enfin le fait de ne pas manger pas boire qui va l'atteindre mais c'est le fait qu'elle est déjà crevée en plus elle ne prend pas d'énergie, elle dort pas bien au premier trimestre avec les nausées et compagnie, donc euh...c'est un risque supplémentaire qu'elle fasse des malaises, risque supplémentaire pour que...voilà qu'elle se sente pas bien ou autre chose.»*

E 4 : *«(...) c'est les désagréments immédiats qui sont pas vraiment, qui vont pas ensuite sur du long terme ou à moyen terme avoir des conséquences. Mais je pense que sur l'état de santé immédiat oui. Mais c'est plutôt du confort. Peut-être. Par exemple les nausées, si on grignote pas on est pas bien.»*

E 6 : *«Après j pense que pour les femmes vraiment affaiblies, très nauséuses en début de grossesse, y'a des femmes qui ont tendance à perdre du poids, oui là ça peut influencer en fait...»*

E 8 : *«Bon sur la femme, peut-être des fatigues, des choses comme ça.»*

E 11 : *«(...) j pense que pour une femme qui est énormément fatiguée, ou qui a des souffrances x ou y c'est pas conseillé.»*

Cependant, trois d'entre elles voient le fait de ne pas boire comme étant une prise de risque.

E 3 : *«(...) certes je ne bois pas, c'est ça qui est le plus dangereux je trouve.»*

E 4 : *«Mais sur la santé de la femme oui parce que...pas boire euh...enfin c'est surtout ça en fait pas boire.»*

E 5 : *«Franchement, jeûner, j pense que c'est...c'est un peu risqué, de jeûner comme ça, se priver d'eau.»*

Enfin, trois femmes évoquent le jeûne pendant la grossesse comme un bienfait, de par la source de spiritualité qu'il apporte, ou en permettant de contrôler l'alimentation.

E 3 : *«C'est positif dans le sens où l'état spirituel dans lequel on est fait qu'on se sent mieux, moins stressée.»*

E 12 : *«Au contraire j'avais la pêche.»*

E 10 : *«(...) le jeûne ça permet déjà, entre guillemets de purifier son corps, d'éviter de manger n'importe quoi euh voilà. J'trouve que ça nous...moi...pour moi personnellement ça m'aide à mieux me sentir. Parce que je fais attention à ce que je mange, quand je romps je bois de l'eau, enfin des choses qui sont bonnes pour la*

*santé. Parce que c'est vrai que j'aime bien grignoter pendant la journée. Donc ça permet au moins de pas grignoter, de me réfréner dans mes envies.»*

## **2- Impact sur la santé du bébé**

Quasiment toutes les femmes interrogées pensent qu'il n'y a pas de conséquence sur la santé du bébé. Elles pensent entre autres que le fœtus puise dans les réserves pour se nourrir et donc se développer.

*E 3 : «Le petit il prend sur les réserves.»*

*E 4 : «Sur le développement du bébé non il n'y a pas de risque je pense.»*

*E 8 : «(...) comme y'a des réserves tout ça, peut être que le bébé il puise dedans.»*

*E 10 : «J'pense qu'à partir du moment où la mère va bien c'est vrai qu'en général l'enfant va bien.»*

*E 14 : «(...) y'a des femmes qui vomissent pendant toute leur grossesse qui mangent pratiquement rien, et le fœtus grossit bien.»*

Seulement deux d'entre elles pensent que jeûner est un risque pour le fœtus.

*E 5 : «(...) c'est un peu risqué, de jeûner comme ça, se priver d'eau, priver son enfant d'eau, de nutriments pendant une plage horaire quand même assez grande là j'trouve que c'est...c'est un peu risqué.»*

*E 7 : «Le bébé a besoin de s'alimenter.»*

## V Attitude des patientes pendant le ramadan

Sur les 15 participantes interrogées :

- Huit ont jeûné pendant toute leur grossesse et à chaque grossesse pour celles qui avaient plusieurs enfants.
- Une participante a jeûné entièrement durant sa première grossesse et pas du tout durant sa seconde.
- Une a jeûné entièrement durant sa première grossesse et seulement quelques jours durant sa deuxième.
- Une participante jeûnait seulement les jours où elle ne travaillait pas.
- Une autre a débuté le jeûne puis arrêté au bout de quelques jours.
- Trois d'entre elles n'ont pas du tout fait le jeûne du ramadan durant leur grossesse.

### 1- Arguments pour faire le ramadan

Le premier élément qui revient au fil des entretiens pour justifier le fait de faire le jeûne est l'absence de fatigue ressentie par la femme.

E 1 : *«(...) j'ai senti que moi je peux le faire, je l'ai fait. Ça me fatigue pas beaucoup.»*

E 7 : *«Ça s'est bien passé, je l'ai fait entièrement. Comme je me sentais bien j'ai continué je me suis dit que c'était logique de le faire, que je verrai en fonction de mon état.»*

E 8 : *«Ben le premier j'ai fait le jeûne sans problème (...). Donc comme j'avais aucun symptôme ben je l'ai fait.»*

E 13 : *«Ben j'l'ai fait. J'me sentais bien donc bon....parce qu'avant l'aspect juridique c'est d'abord à la femme de décider en fonction de comment elle se sent.»*

Une notion importante est la connaissance de son corps. Une femme connaît ses capacités et ses limites.

E 3 : *«Mais j'pense que voilà la femme elle se connaît bien.» ; «(...) si je connais ma santé et que je sais que de toute façon ben un jeûne je le tiens pas plus que ça et ben j vais pas le faire pendant la grossesse. Mais comme tous les jeûnes que j'ai fait jusqu'à maintenant je les ai très bien tenus, euh j'me disais avec la grossesse ça sera juste un petit peu plus fatigant c'est tout.»*

E 14 : *«Si tu es en capacité de le faire tu le fais, si tu n'es pas en mesure de le faire tu ne le fais pas.»*

E 12 : *«C'est vraiment en fonction de comment je me sens en fait. Si je me sens bien, et que je vois que je peux le faire, même si on me dit de pas le faire j'vais essayer.»*

E 13 : *«Mais après c'est moi si je vois si je me sens bien, parce que l'imam il peut pas savoir. Lui il vous donne l'avis et après c'est moi en fonction de mon état qui choisit, parce que c'est moi qui me connaît le mieux.»*

E9 : *«Parce que c'était le début j'sais pas, tout se passait bien, à priori donc j'avais pas de raison de pas le faire. Et je connaissais mes limites donc voilà.»*

Le deuxième argument principal est le fait de devoir rattraper le jeûne après la grossesse. Cet élément est essentiel dans leur prise de décision.

E 2 : *«Alors l'argument qui ressort souvent, en tous cas chez la femme enceinte, maintenant que vous me dites ça, ça me revient par rapport à ma belle-sœur, elles veulent pas le rattraper toute seule. Elles veulent être en groupe, dans le groupe en fait. Le fait de le rattraper tout seul c'est contraignant, on se sent seul.»*

E 7 : *«(...) le fait de devoir le rattraper m'a poussé à le faire. Parce qu'en fait je me disais ce n'est que repousser le problème. Parce que si après y'a l'allaitement....parce que pendant l'allaitement aussi vous êtes dispensée du jeûne. Et du coup ça repousse encore après. Et puis c'est quand même pas pareil de le faire toute seule. Je connaissais une femme c'est ce qui lui est arrivée, en fait comme elle a allaité et tout, elle a pas pu le rembourser avant le ramadan suivant. Parce que normalement vous devez le rendre avant le ramadan de l'année suivante. Du coup ça m'embêtait, j'me disais que si ça faisait pareil....»*

E 11 : *«Et je pourrais le rattraper après mais c'est pas du tout la même chose. Déjà c'est difficile parce que t'a réhabitué ton corps à une alimentation normale et régulière. Et puis t'es tout seul quoi. Quand même le ramadan c'est le partage. Enfin quand tu rattrapes c'est pas pareil.»*

On retrouve aussi des notions de courage et de persévérance, qu'elles rattachent à leur trait de caractère.

E 3 : *«(...) une qui m'a dit « ah ben punaise t'es courageuse.»*

E 5 : *«Moi j'pense que j'aurais quand même essayé mais plus....euh j'vous dis...plus pour me...pour me faire une raison, pour me dire « bon ben voilà Lamia t'y arrives pas donc ça sert à rien ». C'est mon caractère après ça n'a rien à voir avec la religion. (...) Moi j'ai besoin de me mettre les choses de...de me mettre au pied du mur. Mais c'est valable dans tous les domaines de ma vie. J'ai toujours été comme ça.»*

E 7 : *«Mais moi je sais que je vais repousser mes limites.»*

Parfois la peur d'être jugée ou d'être exclue peut les pousser à faire le jeûne.

E 14 : *«Ça peut être mal perçu par certaines personnes parce que y'en a qui arrivent à le faire jusqu'à la fin de leur grossesse, donc tu peux te sentir un peu coupable de pas le faire aussi.»*

E 2 : *«Et du coup pour le ramadan j'avais un peu peur encore que ça revienne, qu'on m'dise qu'en fait je pourrais le faire, que j'en fait un peu trop.»*

E 7 : *«Le regard des autres aussi....c'est peut être inconscient....La peur d'être jugée.»*

L'une d'entre elles évoque la situation des femmes africaines.

E 3 : *«Alors je leur ai bien expliqué que ben y'a bien des femmes qui, enfin qui font des bébés et que les bébés naissent à terme, et entre guillemets en bonne santé, en Afrique alors qu'elles bouffent pas. Et j vois pas la différence avec moi. En plus moi j'ai des réserves, ces dames-là elles n'ont peut-être pas de réserve.»*

Une participante rappelle que la grossesse n'est pas une maladie.

E 8 : *«(...) pour moi j'étais en bonne santé, mon bébé était en bonne santé donc bon, pour moi y'a pas de...voilà c'était pas une maladie donc bon voilà j'avais les capacités de jeûner.»*

Pour une autre, le jeûne du ramadan était l'occasion de mieux contrôler son alimentation.

E 11 : *«(...) j'étais contente parce que je me suis dit que ça allait être un gros frein pour mon alimentation.»*

Deux femmes évoquent l'aspect positif du jeûne sur l'organisme.

E 12 : *«Le corps il a besoin de repos, toute l'année de manger. Ça franchement c'est prouvé, y'a beaucoup de bienfaits à faire le jeûne. Le corps il a besoin de mettre un break quoi. (...) Moi quand je jeûne ça me fait du bien.»*

E 15 : *«Et même pour vous dire pour cette dernière grossesse, moi j'ai trouvé un grand bienfait du ramadan. Pourquoi ? Parce qu'à la fin en fait euh...on souffre énormément de reflux gastro-œsophagien par exemple, c'est lourd on a mal tout ça...et du fait de moins manger et ben on a pas ces remontées là et ces désagréments.»*

Au-delà des ressentis physiques, il y a une dimension psychologique qui les pousse à se surpasser, à s'élever.

E 7 : *«(...) je me disais que Dieu allait m'aider.»*

E 5 : *«Allah nous donne des forces.»*

E 3 : *«Et comme je sais que Dieu il va être content de moi, et ben forcément je me sentais bien quoi, et mon fils ben il se sentait bien aussi quoi.»*

Leur soif de spiritualité les pousse à refuser de ne pas prendre part à ce mois béni.

E 3 : *«Parce que c'est pour moi, le ramadan c'est pour moi une bouffée d'oxygène spirituelle pour les 11 mois d'après.»*

E 9 : *«C'est une période particulière donc je voulais pas ne pas en bénéficier....de ce mois béni en fait.»*

E 11 : *«Moi j'attends ce mois-là avec impatience.»*

## **2- Arguments pour ne pas faire le ramadan**

Parmi les femmes qui n'ont pas fait le ramadan, toutes mettent en avant leur malaise physique pour justifier le fait de ne pas avoir jeûné.

E 2 : *«Ah non mais c'est clair que je me sentais vraiment pas bien. Pour moi j'ai même pas pensé que je pouvais le faire.»*

E 4 : *«(...) j'avais les nausées et tout donc euh...»*

E 8 : *«(...) à la fin de la grossesse je me sentais pas très bien. Et puis j'avais des étourdissements, quelques fois des évanouissements, des malaises en fait...donc du coup j'me suis dit que le ramadan bon j'vais mettre ça de côté pour l'instant.»*

E 14: *« J'étais en MAP. J'avais été hospitalisée, on m'a mis sous loxen, euh que je tolérais pas trop bien donc j'me voyais pas faire le ramadan et prendre des médicaments et les contractions en même temps, c'était pas possible.»*

Deux d'entre elles évoquent leur sentiment de responsabilité envers le fœtus.

E 2 : *«(...) enfin c'est pas simple de porter la vie...enfin c'est quand même pas rien.»*

E 5 : *«D'avoir conscience de porter... d'être responsable d'un autre être et voilà. Se dire « je suis responsable de ce petit bout en moi et j'ai pas le droit de subir ça.»*

Trois des femmes rappellent aussi la facilité accordée par Dieu, et précisent qu'il ne s'agit pas de déroger à une règle puisque c'est autorisé.

E 2 : *«(...) non enfin, y'a des facilités. Parce que le jeûne il est pas interdit à la femme enceinte, il est bien dit que si elle le souhaite » ; « j'me dit c'est une religion qui est*

*facilitatrice, mais du coup j'me dit pourquoi se compliquer la vie, pourquoi s'imposer des choses où on a des écrits qui disent que si t'es pas bien tu peux.»*

*E 4 : «Et quand y'a une facilité qui t'est accordée il faut la prendre. Et du coup....moi j'ai du mal à comprendre qu'on se prenne vraiment la tête la dessus. » ; «(...) le cas de conscience il se pose pas puisqu'on déroge à aucune règle en fait.»*

*E 14 : «On a le droit, c'est pas une obligation de jeûner quand on est enceinte. Après si Dieu nous a donné cette possibilité c'est qu'il en voit l'utilité.»*

Il ressort aussi une notion de prise de risque.

*E 4 : «(...) pas boire pendant toute la journée c'est vachement mauvais pour le bébé » ; « j'ai l'impression de faire prendre un risque un peu inutile en fait.»*

*E 5 : «Franchement, jeûner, j'pense que c'est...c'est un peu risqué, de jeûner comme ça, se priver d'eau, priver son enfant d'eau, de nutriments pendant une plage horaire quand même assez grande là j'trouve que c'est...c'est un peu risqué.»*

Une participante évoque l'absence de certitude sur ce qu'il se passe au niveau de l'organisme.

*E 7 : «Mais c'est vrai que le problème c'est qu'on ne sait pas ce qui se passe en interne. On peut se sentir bien et puis....par exemple quand on m'a dit que y'avait pas assez de liquides amniotique, ou que y'avait le notché, moi j'me sentais très bien. Et pourtant....»*

Souvent, le fait de travailler est un frein à la pratique du ramadan.

*E 4 : «(...) surtout moi je travaillais (...).»*

*E 6 : «Oui, et en général j'fais, quand je travaille je le fais pas.»*

Une seule participante mentionne l'influence de son mari dans sa décision de ne pas faire le jeûne.

E 4 : *«Et mon mari était vachement contre. Vraiment c'était pour lui...il voulait pas. Il me disait « non je veux pas que tu sois pas bien »...Donc du coup j'ai même pas envisagé en fait.»*

Enfin, la saison pendant laquelle se déroule le ramadan entre en ligne de compte dans leur décision. Les femmes interrogées ayant été enceintes au cours des trois dernières années, le ramadan s'est déroulé à chaque fois durant l'été, donc les journées étaient plus longues et la durée du jeûne importante.

E7 : *«(...) c'est vrai que là pendant l'été c'est quand même long. Ca fait presque 16h de jeûne. C'est vrai que ça a joué sur mon choix.»*

### **3- Aide à la prise de décision**

Nous avons voulu savoir si la femme avait pris conseil avant de prendre sa décision de faire le jeûne ou non.

Le plus souvent les participantes n'en ont pas ressenti le besoin, soulignant qu'il s'agissait d'une décision personnelle qui leur appartenait.

E 2 : *«Mais j'avais un échographiste pour les jumeaux qui était musulman, et j'aurais pu justement discuter du sujet avec lui. Mais pour moi la décision elle m'appartenait donc...»*

E 8 : *«(...) non j'ai décidé moi-même en fait. Bon c'est vrai que j'ai pas demandé, enfin pour la deuxième j'ai pas demandé au médecin, j'ai jugé par moi-même.»*

E 9 : *«Non j'avais pas besoin.»*

E 12 : *«C'est à nous de prendre la décision, donc moi ils avaient rien à dire.»*

Elles ont toutefois souvent demandé l'avis de leur mari.

E 2 : *« Si c'est vrai que mon mari je lui ai quand même dit « écoute je me sens pas capable ». Peut-être que j'attendais qu'il me donne son aval en quelque sort, ou au moins qu'il approuve mon choix. »*

E 4 : *« Ben mon mari. Mais c'était lui qu'était assez....il voulait pas. Il m'a dit « non non c'est mort. » »*

E 8 : *« Et puis bon c'est vrai que mon mari il me disait que c'était pas la peine de forcer pour faire le ramadan, par rapport à mon état tout ça. »*

Seulement trois d'entre elles ont pris un avis médical avant de prendre leur décision.

E 4 : *« (...) après j'en ai parlé avec mon généraliste pour savoir ce que lui il en pensait. »*

E 10 : *« Euh j'ai demandé une fois conseil à une sage-femme. »*

Plusieurs participantes ont en revanche demandé un avis religieux.

E 3 : *« (...) par contre j'ai demandé à une personne en particulier c'est mon...un de mes anciens professeurs de science islamique justement, j'ai demandé ce qu'il en pensait. »*

E 4 : *« J'en ai discuté, j'y prenais des cours en fait j'en avais discuté à l'époque où j'étais pas enceinte, enfin si c'était au tout début de la grossesse. »*

E 7 : *« Ben c'est vrai que j'ai demandé un avis religieux. »*

E 12 : *« (...) mon mari comme il allait à la mosquée il m'a dit que si je voulais....parce qu'à la mosquée ils donnent des conseils. »*

Enfin, certaines se sont tournées vers leurs amies pour avoir leur avis.

E 3 : *« (...) en fait j'avais demandé à mes copines qui justement étaient enceintes aussi en même temps que moi, j'leur ai demandé si elles le faisaient. »*

E 9 : *«J'en ai juste parlé mon groupe là, dont Kama fait partie...qui me disait de pas le faire. Mais bon....C'est un groupe d'amies en fait, on se réunit souvent pour parler, tout ça....et donc elles, elles m'encourageaient plutôt à ne pas le faire.»*

#### **4- Impact de l'entourage sur la décision**

On constate malgré tout que l'entourage n'a pas beaucoup d'impact sur la décision ou sur le vécu du ramadan.

Seul leur mari, qui émet toujours un avis défavorable à faire le jeûne, peut avoir une influence.

E 2 : *«Si c'est vrai que mon mari je lui ai quand même dit « écoute je me sens pas capable ». Peut-être que j'attendais qu'il me donne son aval en quelque sorte, ou au moins qu'il approuve mon choix.»*

E 3 : *«Alors au départ il était pas content il l'a dit « non mais pour le bébé... », c'est parce qu'il est pas dans le milieu médical donc forcément et ben ça lui fait peur.»*

E 4 : *«Ben mon mari. Mais c'était lui qu'était assez....il voulait pas. Il m'a dit « non non c'est mort.»*

E 11 : *«Oui oui, enfin mon mari il avait plutôt tendance à me dire de ne pas le faire.»*

E 13 : *«Ben c'est vrai que vous avez raison de poser la question parce que y'a beaucoup de maris qui veulent pas que leur femme jeûne parce que ça leur fait peur. Alors que la femme elle a envie. Mais c'est vrai que y'a des cas où le mari il veut pas que sa femme jeûne parce qu'il a peur que ça la mette en danger ou le bébé.»*

La majorité des femmes interrogées affirme l'absence de jugement ou de pression de la part du reste de leur entourage.

E 2 : *«Autrement non personne ne m'a rien dit, au contraire ils le disaient « mais mange toi t'as le droit de manger, faut faire manger le bébé. »*

E 10: *«Oui ma famille proche m'a soutenu.»*

E 11 : *«Ben c'est pareil ils ont respecté. J pense que si je l'avait pas fait ils auraient rien dit parce qu'ils savent qu'on est pas obligée. Mais ils m'ont rien dit de toute façon.»*

E 14 : *«Oui, enfin en tous cas j'ai eu aucune remarque. J'ai des belles-sœurs qui l'ont fait pendant toute leur grossesse, ben ça leur a pas posé problème, chacun son choix hein.»*

Seulement trois participantes évoquent l'avis de leur famille ou amies les incitant à ne pas faire le jeûne, sans réussir à les convaincre.

E 3 : *«(...) et mes sœurs non plus elles étaient pas d'accord, puisqu'elles non plus l'ont pas fait pendant leur grossesse. Donc elles, elles ont plutôt freiné aussi.»*

E 7 : *«Surtout mon mari et ma mère, ils étaient complètement contre.»*

E 9 : *«Mes parents me disaient de pas le faire.»*

En revanche, aucune d'entre elles n'a subi de pression pour jeûner.

Certaines évoquent l'entourage professionnel ou les connaissances, se sentant parfois jugées.

E 6 : *«(...) alors y'a tous les cas de figure. T'as les gens qui comprennent pas que tu fasses le ramadan alors que t'es enceinte. (...) J'ai pas trop eu de remarques au travail. Après euh...j'ai eu les gens qui m'disaient quand je le faisais pas qui fallait que je le fasse. Parce qu'après tu vas devoir le rattraper euh...»*

E 12 : *«Ça m'est arrivé de mentir, de dire que je le faisais pas parce que des fois y a des gens qui me disaient « ben attention il faut faire attention au bébé », au travail surtout.»*

## 5- Choix en cas d'avis contradictoire

En cas d'avis contradictoire, les entretiens révèlent trois types de réactions :

-soit elles suivent l'avis médical

E 1 : *«Si médecin il dit qu'il faut pas faire le ramadan, je le fais pas.»*

E 2 : *«Ah ben j'aurais privilégié la décision médicale.»*

E 6 : *«(...) les textes ils disent que justement si ça porte...en fait ils disent pas que la femme enceinte ne peut pas jeûner, ils disent que si la santé ne le permet pas justement la femme peut être dispensée de le faire. Du coup ça va dans le sens du corps médical. Si mon médecin me dit que c'est déconseillé fortement...donc du coup ça va dans le sens de ne pas le faire.»*

E 7 : *«Mais si j'avais eu un avis médical contraire ça aurait joué.»*

-soit elles suivent l'avis religieux

E 3 : *«J'aurais essayé. Je vais toujours privilégier celle qui me rapprochera de Dieu. De base.»*

E 9 : *«J'aurais privilégié la source prophétique en fait.»*

-soit elles se laissent guider par leurs sensations et l'écoute de leur corps.

E 5 : *«(...) je vais privilégier le bon sens, essayer de respecter au mieux les sensations de mon corps.»*

E 8 : *«Ben...mon état en fait. Ce que moi je ressens à ce moment-là.»*

E12 : *«C'est vraiment en fonction de comment je me sens en fait.»*

E15 : *«J'aurais privilégié mon appréciation personnelle.»*

Une seule d'entre elles dit suivre l'avis de son mari en cas d'informations contradictoires.

E 4 : *« (...) j'pense que je serais pas allée au conflit avec mon mari....c'est quand même une religion patriarcale. Donc c'est quand même le chef de famille. Et même si des fois j'ai l'impression que c'est moi la chef de famille mais sur le papier techniquement c'est lui. Donc j'pense pas que j'serais allée au conflit. »*

## **VI Déroulement du ramadan pendant la grossesse**

### **1- Organisation**

Parmi les participantes ayant jeûné pendant leur grossesse, plusieurs d'entre elles affirment ne pas avoir eu besoin de changer leur organisation.

E 10 : *« Non, pas du tout, j'me levais pour manger comme toutes les années au lever du soleil et puis après...non franchement non c'était pareil. »*

E 9 : *« J'ai pas eu besoin de m'aménager, parce que d'habitude, je me levais le matin, je faisais la sieste l'après-midi.... »*

E8 : *« Non, non non rien de spécial. »*

E 6 : *« Non. C'était comme pour les autres ramadans. »*

Les autres expliquent avoir dû aménager leur journée pour pouvoir faire le jeûne.

E7 : *« Enfin si il fallait que je me lève plus tôt pour manger. »*

E 11 : *« Ben moi je faisais rien (rires), je préparais rien, je travaillais pas... »*

E 12 : *« C'est vrai qu'on travaille moins. (...) Mais globalement on essaie de se reposer plus. »*

E 13 : *«C'est différent quand même. Forcément y'a plus de fatigue donc c'est plus dur, on se repose plus, on sort moins.»*

## **2- Vécu**

### **2.1 Complications physiques**

Dans un premier temps, nous avons cherché à savoir si les femmes ayant jeûné avaient eu des complications ou contrariétés physiques.

Pour la majorité des participantes, le jeûne s'est déroulé sans problème.

Seulement l'une d'entre elles a dû l'interrompre à cause d'un problème physique.

E3 : *«J' l'ai fait les trois premiers jours et en fait, le truc c'est que je suis euh...au troisième jour j'ai eu un fécalome. Parce que comme je...enfin c'était en été donc je m'hydratais pas et puis voilà, donc j'ai eu un super fécalome et donc euh...et donc forcément j'avais super mal donc j'ai arrêté.»*

### **2.2 Ambivalence face à la décision**

On constate une ambivalence chez quasiment toutes les femmes interrogées : entre l'envie de jeûner et la possibilité de ne pas le faire ; entre l'absence de récompense divine supplémentaire en cas de jeûne, ou l'ignorance de l'impact médical sur la santé du fœtus avouée, et la volonté de vouloir se plier au jeûne malgré tout ; entre l'autorisation religieuse et la culpabilité à ne pas jeûner.

Cette ambivalence est parfois clairement exprimée.

E 3 : *«(...) c'est vrai que en fait j'avais un peu les fesses entre deux chaises. J'savais pas trop où me positionner.»*

E 6 : *«(...) en fait tu culpabilises de pas le faire même si t'es dispensé hein, parce qu'on est dispensée de le faire quand on est enceinte mais euh...j'culpabilise de pas le faire.»*

E 7 : *«Ben en fait le Coran il est en contradiction avec mon choix finalement. Parce qu'il dit clairement que la femme peut ne pas jeûner pendant la grossesse et l'allaitement. Mais même si Dieu nous le permet...et ben c'est quelque chose que moi j'me fixe. Comme si c'était mieux de faire les choses dans la difficulté. Mais je sais c'est une idée fausse car au contraire il est dit qu'il faut pas que la religion soit vécue comme une contrainte. Rien ne doit être une contrainte en fait. Et c'est pour ça que y'a plein de facilités. Donc celle qui jeûne pendant la grossesse n'aura pas de récompense par rapport à celle qui ne jeûne pas, puisque c'est autorisé. Mais moi je sais que je vais repousser mes limites.»*

### **2.3 Ressentis vis-à-vis du jeûne pendant la grossesse**

Plusieurs sentiments, parfois opposés, ressortent de l'analyse des entretiens.

Tout d'abord, on constate une culpabilité à ne pas jeûner.

E 2 : *«C'est toi qui adopte en fait des attitudes mais parce que y'a une petite forme de culpabilité (à ne pas jeûner) ou je ne sais pas...»*

E 3 : *«Et un peu aussi euh....comment dire....heum coupable enfin ouai.»*

E 6 : *«(...) j'culpabilise de pas le faire.»*

E 7 : *«En fait y'a quand même un peu de culpabilité de ne pas jeûner.»*

E 14 : *«(...) donc tu peux te sentir un peu coupable de pas le faire aussi.»*

Les personnes qui ont fait le choix de ne pas jeûner, éprouvent un sentiment de gêne à manger devant d'autres personnes, et s'isolent souvent pour s'alimenter.

E 2 : *«Enfin ça me gênait quand même de manger devant les autres. C'est juste ce truc là, ça me gênait, enfin fallait que je prenne un peu mes distances, que j me cache un peu pour boire ou...»*

E 3 : *«J'osais même pas manger devant lui quoi. J'osais pas...et il me disait « mais pourquoi t'as pas mangé », « mais non mais t'inquiète j'vais manger après », « mais ça me dérange pas », « non ça me dérange moi, j veux pas » »; « J' me sentais moins à l'aise, et puis j'osais pas trop leur faire la bise, de peur qu'ils sentent que j'ai mangé.»*

E 7 : *«Et puis ça m'aurait gênée de sortir mon sandwich devant les gens.»*

E 8 : *«Bon après c'est vrai que je mangeais pas, des trucs comme ça, devant les gens.»*

E 11 : *«Donc même moi quand je ne jeûne pas pendant le ramadan, je ne mange pas devant les autres, juste par respect pour eux.»*

A l'inverse, certaines femmes ont ressenti de la culpabilité à jeûner.

En particulier deux d'entre elles qui ont des complications médicales dans la suite de leur grossesse. Elles ont remis en question leur choix d'avoir jeûné.

E 7 : *«Par contre j'ai fait une écho juste après le ramadan et ils m'ont que y'avait pas assez de liquide amniotique. Du coup je sais pas si ça a un lien avec le jeûne ou pas mais j'ai culpabilisé. Je me suis dit que j'aurais pas dû jeûner.»*

E 9 : *«(...) et c'est par la suite en fait, que je me suis posé la question mais bien après le ramadan, comme ma fille avait des carences, on lui avait diagnostiqué une trisomie, que j'avais qu'une artère et qu'une veine ombilicales. Elle grossissait pas bien. J'me suis dit déjà je mange pas beaucoup et du coup j'me suis sentie coupable.»*

Pour certaines, elles ont l'impression de faire prendre un risque au bébé.

E 4 : *«(...) enfin j'ai l'impression de faire prendre un risque un peu inutile en fait.»*

E 5 : *«(...) c'est un peu risqué, de jeûner comme ça, se priver d'eau, priver son enfant d'eau, de nutriments pendant une plage horaire quand même assez grande là j'trouve que c'est...c'est un peu risqué.»*

E 7 : *«(...) parce qu'au fond de moi j'me disais que c'était un risque.»*

Celles qui n'ont pas pris part au jeûne ont souvent ressenti de la frustration, voire de la tristesse, avec l'impression de manquer quelque chose.

E 3 : *«(...) par contre être enceinte pendant le ramadan...excusez-moi l'expression « ça m'a fait chier ». Dans le sens où j'aurais vraiment voulu jeûner pendant ce ramadan*

*et j'ai pas pu le faire. Parce que j'ai pas eu ma bouffée d'oxygène spirituelle avant de reprendre l'année. Parce que c'est pour moi, le ramadan c'est pour moi une bouffée d'oxygène spirituelle pour les 11 mois d'après. Et j'suis vraiment triste de ne pas l'avoir fait parce que j'ai l'impression que pendant, ben pendant 2 ans, ben voilà, j'ai pas eu de ressource.»*

*E 11 : «Donc le jeûne est vraiment essentiel au ramadan. Franchement si j'avais pas pu le faire, pour une raison ou pour une autre, j'aurais eu mal au cœur.»*

Elles ne se sentent pas exclues par l'entourage, qui comprend leur attitude, mais de l'événement qu'est le mois de ramadan.

*E 3 : «Après y'a tout le côté spirituel qui est un peu là en moins parce que pendant qu'on jeûne on est sensé penser aux pauvres, aux gens qui ont faims...et du coup y'a pas ce côté-là et ça c'est un peu... c'est tout ce côté spirituel et le côté convivial...ça, ça manque un petit peu.»*

*E 4 : «Mais c'est vrai que le fait qu'on soit pas...à la fin de la journée quand on partage le repas c'est un moment qui est important. (...) et le fait de jeûner ça crée une espèce de petite ferveur religieuse qu'on a pas forcément dans l'année. Si on ne jeûne pas on y pense pas pareil. Et ça, ça m'a manqué quand même. (...) Mais du coup c'est vrai que c'est ce moment communautaire ou y'a vraiment un espèce de lien et quand on jeûne pas et ben il est moindre.»*

*E 7 : «En fait j'veux être comme tout le monde. Le ramadan c'est quelque chose qui se vit ensemble. C'est une pudeur en fait. Parce que le fait de pas jeûner ça change un peu quelque chose....c'est euh.....c'est comme si y'a quelque chose qui se perdait. J'ai pas l'impression de faire les choses comme il se doit.»*

*E 13 : «Oui, parce que c'est pas pareil de pas jeûner. Même si le ramadan ça ne se résume pas à jeûner, ça enlève quelque chose. En fait c'est pas que je me serais sentie à distance c'est un manque plus. Parce qu'en fait quand on jeûne on nourrit pas le corps pour nourrir la pensée. Et du coup on a pas le même ressenti. C'est comme les personnes qui peuvent plus se prosterner pour une raison ou pour une autre, et ben elles ressentent pas la même chose.»*

Elles rappellent quand même que le ramadan ne se résume pas qu'à jeûner et qu'elles peuvent prendre part d'autres façons à la ferveur religieuse.

E 4 : *«Donc je participais quand même à la fête.»*

E 5 : *«Oui parce que finalement on associe le ramadan souvent au fait de ne pas manger mais c'est pas que ne pas manger. Voilà c'est un mois de prière euh...du coup ben y'a tout ce qui va avec et qui continue qu'on soit enceinte ou qu'on soit pas enceinte. Et qu'on fasse le ramadan ou qu'on le fasse pas on se dispense de manger mais on se dispense pas du reste. Donc on se sent dans le même état d'esprit et dans le même état de partage.»*

E 7 : *«Même si le ramadan ne se résume pas du tout au fait de ne pas manger. Du coup j'essayais de compenser par la foi, je lisais des ouvrages religieux, des choses que je prends pas forcément le temps de faire le reste du temps. Pour booster la foi en fait.»*

Une seule participante s'est sentie vraiment isolée de sa communauté.

E 3 : *«Parce que justement je faisais plus partie du groupe...euh...pour aller prier euh...pour manger enfin pour préparer à manger etc...ben j'étais moins dans le train quoi.» ; «On est pas venu me rendre visite...et puis j'ai accouché quelques jours après. Ouai bref, j' me suis sentie isolée.»*

Cette même personne a ressenti un vrai malaise face à cette décision à prendre.

E 3 : *«Et c'est vrai que c'est était pas une pression c'était juste un mal-être, un malaise parce qu'on est pas comme tout le monde. On a envie de faire comme tout le monde et en même temps on nous interdit de le faire et puis...et puis voilà...pour moi c'était un vrai désordre le ramadan. Je dirais pas que c'était une pression mais ce n'était pas normal. C'est la première fois que j'étais confrontée à ça.»*

Une autre des participantes n'ayant pas fait le jeûne du ramadan a ressenti de l'admiration envers les femmes ayant réussi à tenir le jeûne pendant leur grossesse.

E 2 : *« Je les admire un petit peu.... »*

Parmi les femmes ayant jeûné, un ressenti important est celui d'être aidé par Dieu, un sentiment d'élévation. Elles parlent du jeûne pendant leur grossesse comme un réel bénéfice.

E 3 : *«(...) pendant la période de jeûne, bizarrement les trois jours où j'ai jeûné, et même après hein pendant la période de ramadan et ben j'étais pas euh....enfin comment dire j'étais pas stressée donc j'contractais moins.»*

E 9 : *«Voilà, donc j'ai vraiment l'impression d'avoir été facilitée.»*

E 12 : *«Le fait de jeûner tous ensemble ça donne la force.»*

Enfin, on observe un sentiment de fierté à avoir réussi à jeûner.

E 3 : *«Et j'étais fière de moi.»*

## **VII Place du médecin**

### **1- Attitude du médecin**

On constate à travers les entretiens que le sujet a rarement été abordé par le médecin en consultation.

Sur les 15 participantes, seulement trois affirment que leur médecin a posé la question du jeûne lors d'une consultation pendant le ramadan. Celui-ci leur a donné des conseils pour bien vivre le jeûne, sans l'interdire.

E 6 : *«Oui il m'a demandé si je faisais le ramadan, il m'a dit « ben faites bien attention, de bien vous hydrater le matin, le soir, les repas,.... ». Voilà. Il m'a donné des conseils pour que ça se passe bien. Il m'a dit de bien faire attention à mon alimentation le soir et le matin pour bien avoir mes apports sur la journée, et que si j'me sentais vraiment trop fatiguée il fallait pas que j'insiste et voilà....qu'il fallait bien que je fasse attention à moi. Que dans les faits ça posait pas de problème...»*

E 12 : *« (...) elle m'a demandé si ça se passait bien. Après comme mon médecin traitant il me connaît, il m'a donné quelques conseils au cas où je me sente mal, de rompre. Et puis il m'a dit de bien boire, de faire attention à bien manger le soir et le matin. Y'a certains aliments qu'elle conseillait plus que d'autre. »*

E 13 : *« Oui il m'a demandé si je jeûnais si je me sentais bien. J'ai dit oui oui pas de problème. Il m'a dit toute façon vous savez comment ça se passe. Il m'a donné quelques conseils sur l'alimentation, de privilégier les légumes, tout ça quoi. Mais il m'a pas dit qui faut pas jeûner. »*

Pour l'une d'entre elle le médecin a posé la question de manière insidieuse.

E 2 : *« Enfin il a même été dire « j'espère que vous jeûnez pas », un truc comme ça...enfin comme quoi ça coulait de source. »*

A plusieurs reprises, c'est la patiente elle-même qui a abordé le sujet avec le médecin.

E 10 : *« Oui c'est moi qui ai posé la question. Parce qu'ils posent pas forcément la question, donc c'est moi qui ai demandé, si y'avait pas de problème à jeûner pendant le ramadan. Et la sage-femme m'a dit « si vous vous sentez bien, le bébé il va bien – parce que voilà – le bébé il va très bien, il grossit très bien donc euh y'a pas de soucis. »*

Dans le cas suivant le médecin a clairement conseillé de ne pas jeûner, sans interdiction catégorique.

E 4 : *« (...) mais spontanément il avait pas abordé le sujet. Moi j'ai été très directe. Il m'a répondu un peu avec des pincettes, il m'a expliqué que je pouvais aussi ne pas le faire. Il avait pas d'études, il m'dit mois j'ai pas d'études qui disent que c'est bien ou que c'est pas bien. Mais pour moi c'est la logique. Ça dépend même pas du domaine médical en fait. Ca dépend de la jujotte. Et il était au courant qu'on avait le droit de pas jeûner. (...) en plus comme c'est quelqu'un qui est très pratiquant, même s'il est d'une autre religion j'pense qu'il doit aussi insister sur le fait que quand c'est écrit machin....donc il m'a conseillé de ne pas le faire. (...) Il a pas interdit mais il a fortement déconseillé. Et surtout il a joué sur la corde religieuse « c'est pas obligatoire » machin,*

*et sur le fait que c'était un peu bête que...en jouant un peu sur l'ego quoi, en disant que faire ça c'est être un peu bête.»*

Pour les autres participantes le sujet n'a pas du tout été abordé avec le médecin.

## **2- Freins à la discussion**

Les participantes identifient plusieurs éléments pour expliquer l'absence ou le frein à la discussion autour du jeûne du ramadan avec le médecin.

Dans un premier temps, l'une d'entre elles souligne que le médecin n'est pas forcément au courant de la période du ramadan.

*E 3 : «Non parce que les professionnels de santé ne savent pas forcément quand c'est le ramadan. Donc là il savait pas.»*

Une femme exprime sa peur du jugement ou de l'interdiction par le médecin.

*E 7 : «Non c'est vrai que j'ai pas posé la question car je savais que si je demandais à quelqu'un du corps médical il allait me dire de pas jeûner, que c'est criminel.»*

De la même façon, une patiente explique qu'elle a menti au médecin sur son attitude face au jeûne par peur de ne pas être comprise.

*E12: «Moi j'avais un médecin qui était pas musulmane, elle me demandait est ce que vous jeûnez? Je disais non non je jeûne pas. Parce que je sais qu'elle va dire « oulala non il faut pas jeûner.»*

Enfin, d'autres femmes perçoivent la religion comme un sujet tabou, difficile à aborder avec un médecin.

*E 8 : «Et puis bon j'me suis dit comme les médecins enfin....pour eux c'est la religion, c'est...j'pense hein, donc ils se mêlent pas trop de ça. (...) Mais bon comme c'est vrai que en France, normalement ça c'est mis de côté donc euh....moi...moi*

*personnellement je parle pas de religion au médecin. (...) Ben par rapport à la santé, par rapport à l'hôpital tout ça, c'est un peu un tabou.»*

E 9 : *«Euh....ben justement j'en aurais peut-être pas parlé, c'est personnel la foi.»*

E 10 : *«C'est vrai que la religion en ce moment c'est un petit peu compliqué.»*

E 11 : *«Je trouve ça délicat à aborder.»*

### **3- Représentations du médecin par les patientes**

On a pu voir lors de l'analyse de la perception du message religieux, que toutes sont d'accord pour dire que le Coran s'en remet à l'avis médical et qu'en cas de contre-indication médicale le jeûne devient interdit.

Elles ont donc une représentation particulière du médecin, comme le souligne cette participante.

E5 : *«(...) le médecin il est quand même là pour vous aider, pour vous guider, et il sait quand même ce qui est bien pour vous.»*

Toutefois, elles émettent parfois des freins à la confiance accordée au médecin, et ont en particulier le souci d'impartialité de la part du médecin.

E 12 : *«Normalement la femme elle se doit de demander conseil à son médecin si son médecin il est impartial. Parce que y'a des médecins même si on est pas enceinte ils vont dire « nan c'est pas possible.»*

E 13 : *«Ben comme j'vous disais tout à l'heure ça dépend si j'ai confiance en mon médecin. (...) Mais ça c'est valable si on sait que le médecin il est impartial, si après c'est son avis personnel sur le sujet, après on se connaît assez pour juger par nous-même. Si le médecin me donne pas de raison concrète, des analyses ou j'sais pas, ben je vais faire en fonction de comment je me sens. Mais il faut des arguments concrets.»*

Une participante explique la place toute particulière qu'a le médecin traitant.

E 12 : *«Après comme mon médecin traitant il me connaît, (...) Mais c'est vrai que notre médecin traitant il nous connaît bien donc on va leur faire plus confiance. Après à l'hôpital ils ont un autre discours, parce qu'ils nous connaissent pas.»*

#### **4- Attentes des patientes vis-à-vis du médecin**

Nous avons voulu connaître leurs attentes vis-à-vis du corps médical. Est-ce que selon elles le soignant a une place dans leur décision ou le déroulement du ramadan ? Doit-il intervenir ?

Toutes sauf une pensent que ce serait une bonne chose que le sujet soit abordé par le médecin en consultation:

- Pour rappeler la règle religieuse qui les dispense du jeûne.

E 7 : *«J pense qu'il faut rappeler que c'est une facilité.»*

- Pour rappeler la réalité médicale et la responsabilité vis-à-vis du fœtus, donner des conseils médicaux.

E 3 : *«Parce qu'une femme qui est très pratiquante et pour qui « Dieu est tout », et ben elle, elle a besoin qu'on lui donne un conseil médical, parce qu'elle pas du tout dedans, et que malgré son travail, malgré sa vie etc., elle veut essayer. Et elle sait pas du tout c'est quoi le positionnement médical.»*

E 7 : *«Parce que y'a des choses qui sont inconscientes et le fait d'en parler ça peut permettre de remettre les choses à leur place. Rappeler qu'on sait pas ce qui peut se passer en interne, poser ce qu'il peut arriver....et puis rappeler qu'on est responsable du bébé qu'on porte.»*

E 11 : *«Mais par contre de donner des conseils pour que ça se passe bien, j'sais pas moi par exemple d'être moins dans l'effort, de prévenir qu'on peut ressentir une grosse fatigue, de pas hésiter à rompre, ce genre de choses quoi.»*

E 12 : *«(...) mais par contre si médicalement y'a des contre-indications il faut le dire.»*

Comme on a pu le voir précédemment, le sujet leur est parfois difficile à aborder, le fait que le médecin en parle de lui-même les libérerait d'un poids.

E 8 : *«Parce que bon des fois, on se dit comme c'est la religion, on va pas trop en parler....du coup on tourne autour du pot, mais le médecin il sait pas trop de quoi on parle. J'pense qu'il vaut mieux aborder clairement les choses. Comme une autre religion d'ailleurs. Si possible, si les médecins ils peuvent prendre en compte ça, ce serait bien. Comme ça, nous, ça nous libérerait peut-être un peu plus.»*

E 9 : *«(...) ben justement j'en aurais peut-être pas parlé, c'est personnel la foi. Donc justement peut-être que si le médecin en parle de lui-même c'est bien.»*

Le fait que le médecin pose la question est perçu de manière très positive, comme un intérêt à leur personne, une prise en compte de leur mode de vie et leur culture, une ouverture d'esprit.

E 8 : *«(...) oui faudrait qu'ils prennent un petit peu en compte notre religion, enfin connaître un petit peu notre religion pour mieux traiter, pour mieux comprendre la personne. Pour mieux traiter les cas.»*

E 9 : *«Ben oui ce serait pas mal je trouve. Déjà que tout le monde soit pris en compte on va dire.»*

E 11 : *«Mais oui d'en parler, ça veut dire qu'il prend en compte cette dimension-là, et c'est vachement bien, parce qu'on est hyper nombreux à être français et musulmans. Donc ouai cette dimension-là moi j'pense qu'elle doit être abordée avec le médecin. Si moi elle me parlait de ça j'me dirais « ah ben c'est cool elle est open ». Elle comprend qu'il y a des pratiques différentes des siennes, tu vois.»*

E 12 : *«Ça fait plaisir au contraire, ça veut dire qu'il essaie de nous comprendre. Et puis qu'il s'intéresse à notre santé. C'est qu'il prend son métier à cœur.»*

E 13 : *«Oui c'est important qu'il prenne ça en compte.»*

Une seule femme pense qu'il faut que la question vienne de la patiente et non du médecin.

E 10 : *« Si la patiente n'en parle pas spontanément non je pense pas. Parce que même si on lui pose la question et qu'on lui dit ne pas le faire, elle dira « je le fais pas » et en fait elle le fera quand même. Elle dira ce qu'on a envie d'entendre. Si ça l'interpelle c'est elle qui posera la question. J pense qu'il faut que ça vienne d'elle. J pense. Je pense parce que si tu poses la question déjà ça va la braquer. (...) Donc si la personne ne demande pas je pense pas qu'il faut aller chercher l'information. Il faut laisser la patiente poser la question. »*

En revanche, elles sont toutes d'accord pour dire que le médecin ne doit pas se positionner, c'est-à-dire qu'il ne doit pas interdire, pour ne pas braquer ou offusquer la patiente.

E 3 : *« Il doit pas se positionner. Enfin où le faire au cas par cas. Parce que c'est une frustration pour nous, c'est une vraie frustration l'interdiction, de nous dire « tu n'as pas le droit de jeûner. »*

E 7 : *« Mais il faut pas interdire je pense parce qu'après elle peut se braquer aussi et se sentir jugée. »*

E 11 : *« En fait je pense que c'est bien que ce soit abordé mais il faut pas qu'il se positionne, c'est trop délicat. »*

E 12 : *« Moi une fois il m'a dit les choses d'une façon qui m'a blessée, et quand il donne son avis personnel comme ça, ben j'me suis sentie agressée et incomprise. Donc il faut pas qu'il dise son avis personnel, (...) Mais faut pas que je me sente jugée sur ce que je pense. Il a pas à me donner son avis personnel. »*

Une seule participante pense que le médecin doit se positionner pour légitimer le fait de ne pas faire le jeûne.

E 2 : *« Mais voilà, même parfois j pense pour des couples, j pense qu'il est important aussi quand y'a une consultation de couple, de dire devant par exemple le mari qu'il est déconseillé de jeûner. Enfin j pense que ça les aiderait. (...) j pense qu'elles se*

*sentiraient beaucoup plus sereines à ne pas jeûner si le médecin leur dit que c'est déconseillé. J pense que ça peut les aider en tous cas pour certaines qui sont...»*

## **VIII Sources d'information**

Il nous a paru important de savoir où les femmes allaient puiser leurs informations pour prendre leur décision.

### **1- Information d'origine religieuse**

Tout d'abord on a pu voir que les participantes allaient rarement chercher l'information dans le Coran même, la majorité avouant qu'elle ne l'avait pas lu. En revanche, un des textes religieux essentiels à la pratique de l'islam, les hadiths ou souna, décrits comme étant complémentaires du Coran, sont une source d'information essentielle. C'est un ouvrage dans lequel sont retranscrites les paroles du Prophète pour expliquer les règles pratiques du Coran.

*E 3 : «Et y'a les dices et les actions du Prophète, qu'on appelle les hadiths. Et en fait les hadiths est là pour explique le Coran, quand le Coran ne stipule pas sur une question.»*

*E 12 : «Et après y a les hadiths qui expliquent.»*

*E 13 : «Mais c'est les hadiths qui précisent pour la femme enceinte.»*

En parallèle, plusieurs participantes citent des savants religieux, du temps prophétiques ou contemporains, comme source d'information. La définition de ces savants est peu précise.

*E 5 : «(...) c'est des savants, qui donnent leur avis, voilà comme dans toute religion y'a des érudits qu'on consulte, à qui on demande quand on sait pas.»*

E 3 : *«(...) c'est la réflexion des savants sur les deux textes. Sur les hadiths et sur le Coran. Et donc y'a eu de grands savants du temps du prophète et du temps juste après lui, qui ont justement stipulé sur la femme enceinte.»*

Cette même personne regrette même ne pas avoir accès à certains textes de ces savants, non traduits en français.

E 3 : *«(...) c'est trop dommage justement de pas connaître l'arabe pour ça, pour lire ce genre de mine d'or. C'est des choses qu'on ne retrouve pas nous en France et en même en Angleterre on aurait du mal à le trouver. C'est dommage parce que c'est dans ces livres là qu'ils expliquent par rapport aux hadiths et par rapport au Coran ce qui est licite et ce qui ne l'est pas.»*

Plusieurs des femmes interrogées prennent ou ont pris des cours de science religieuse, elles ont donc posé la question à leur professeur coranique.

E 3 : *«(...) j'ai demandé à une personne en particulier c'est mon, un de mes anciens professeurs de science islamique.»*

E 4 : *«J'prenais des cours dans une association à Saint-Denis et en fait il nous avait parlé du sujet de ne pas jeûner. C'est l'imam de Villeneuve la garenne, et qui se penche beaucoup sur les problèmes des femmes en général dans la religion.»*

E 9 : *«En fait j'ai fait une école coranique pendant 2 ans, et du coup c'est des thèmes qui ont été abordés.»*

E 10 : *«(...) à part les cours religieux que je prends.»*

Lorsqu'elles ne prennent pas de cours de religion, elles ont eu l'information directement par l'imam de la mosquée.

E 1 : *«En même temps l'imam je l'entends beaucoup des imams qui vont dire le temps qu'on est enceinte ou on donne le sein ou quelqu'un qui est malade, c'est pas obligé qu'on fait le ramadan.»*

E 12 : *« (...)parce qu'à la mosquée ils donnent des conseils, ils disent pour les femmes qui allaitent, pour les femmes qui sont enceintes.»*

## 2- Information d'origine médicale

Comme on a pu le voir précédemment, peu de participantes ont cherché à avoir une information médicale.

E 4 : « (...) mais spontanément il avait pas abordé le sujet. Moi j'ai été très directe. »

E 10 : « Oui c'est moi qui ai posé la question. Parce qu'ils posent pas forcément la question, donc c'est moi qui ai demandé, si y'avait pas de problème à jeûner pendant le ramadan. Et la sage-femme m'a dit « si vous vous sentez bien, le bébé il va bien – parce que voilà – le bébé il va très bien, il grossit très bien donc euh y'a pas de soucis. »

Pour trois d'entre elles, le médecin leur avait délivré l'information spontanément.

E 6 : « Oui il m'a demandé si je faisais le ramadan, il m'a dit « ben faites bien attention, de bien vous hydrater le matin, le soir, les repas, .... ». Voilà. Il m'a donné des conseils pour que ça se passe bien. Il m'a dit de bien faire attention à mon alimentation le soir et le matin pour bien avoir mes apports sur la journée, et que si j'me sentais vraiment trop fatiguée il fallait pas que j'insiste et voilà....qu'il fallait bien que je fasse attention à moi. Que dans les faits ca posait pas de problème... »

E 12 : « (...) elle m'a demandé si ça se passait bien. Après comme mon médecin traitant il me connaît, il m'a donné quelques conseils au cas où je me sente mal, de rompre. Et puis il m'a dit de bien boire, de faire attention à bien manger le soir et le matin. Y'a certains aliments qu'elle conseillait plus que d'autre. »

E 13 : « Oui il m'a demandé si je jeûnais si je me sentais bien. J'ai dit oui oui pas de problème. Il m'a dit toute façon vous savez comment ça se passe. Il m'a donné quelques conseils sur l'alimentation, de privilégier les légumes, tout ça quoi. Mais il m'a pas dit qui faut pas jeûner. »

### 3- Information médiatique

Certaines ont quelques fois puisé l'information dans les médias, en écoutant des émissions télévisés ou de radio, ou par l'intermédiaire d'internet.

E 2 : *«(...) enfin j'avais écouté une émission de radio, ils disaient qu'en fait la première chose à faire c'est de le rendre, et la deuxième chose si vraiment on peut pas c'est de donner l'aumône.»*

E 8 : *«Ah ben sur internet.»*

### 4- Information par l'entourage

L'entourage joue clairement un rôle dans la délivrance de l'information. L'absence d'obligation de jeûne pendant la grossesse est une notion qu'elles ont bien souvent depuis longtemps, transmise de génération en génération.

E 1 : *«(...) la mère de mon mari elle a dit que si je donne le sein à mon bébé je suis pas obligée de faire le ramadan.»*

E 2 : *«(...) par l'entourage aussi. Les mères elles ont aussi un vécu par rapport à ça.»*

E 6 : *«(...) j'pense que ces choses-là c'est familial en fait. Par transmission des femmes de la famille, de la communauté...En fait je le savais depuis tout le temps qu'on était pas obligée de le faire, parce que j'ai eu des femmes enceintes autour de moi, et qu'on m'en a parlé....voilà j'le savais.»*

E 8 : *«(...) et puis bon en parlant comme ça...avec ma sœur, des amies, voilà des choses comme ça.»*



# DISCUSSION

## I Données de la littérature sur l'effet du jeûne durant la grossesse

Nous avons réalisé des recherches dans la littérature pour faire un état des lieux des connaissances actuelles sur l'effet du jeûne sur l'évolution d'une grossesse.

Il nous semblait essentiel de connaître les données scientifiques pour mieux appréhender les résultats obtenus lors de notre étude.

Aussi, la finalité de cette thèse étant de mieux accompagner ces patientes, nous nous devons de pouvoir délivrer des conseils s'appuyant sur des études scientifiques.

Nous avons effectué nos recherches sur la base de données pubmed, Francis, Pascal, sudoc, ainsi que sur google scholar.

Nous avons pu constater que les études portant sur les conséquences du jeûne pendant la grossesse, sont assez rares et peu récentes.

### 1- Conséquences du jeûne chez la femme enceinte

#### 1.1 Lorsque que le jeûne a lieu pendant les deuxième et troisième trimestres

Au cours du jeûne pendant les deux derniers trimestres de grossesse, Prentice (18) a mis en évidence le phénomène d'*accelerated starvation*. Ce phénomène avait été décrit pour la première fois par Freinkel (19) en 1965 chez la femme enceinte diabétique, puis par Metzger (20) en 1982 chez la femme enceinte qui prolonge son jeûne nocturne. Il correspond à un ensemble de modifications biologiques :

-baisse de la glycémie

- augmentation de la concentration en acides gras libres
- augmentation des concentrations sanguine et urinaire en corps cétoniques
- baisse du taux d'alanine

Ces résultats ont été confirmés par une étude anglaise menée par Malhotra (21) sur des femmes enceintes asiatiques.

Au cours de ces mêmes études, les auteurs ont démontré une baisse de la concentration d'insuline et un taux de glucagon non modifié.

Une étude réalisée par Mirghani (22) montre un taux de diabète gestationnel significativement plus important chez les patientes qui avaient jeûné pendant le troisième trimestre de grossesse. Toutefois, il attribue ce résultat à un probable biais lié à l'IMC (indice de masse corporel) maternel.

Une autre étude réalisée par Hermann (23) met en évidence un lien entre le jeûne de plus de 13 heures et une concentration élevée de CRH (Corticotropin-releasing hormone) dès la 18ème semaine de gestation, laissant penser que le jeûne constitue une situation de stress biologique. En dehors de tout jeûne, la concentration de CRH augmente progressivement au cours de la grossesse.

Dikensoy (24) ne constate quant à lui aucun effet délétère sur la santé maternelle durant le jeûne.

## **1.2 Lorsque le jeûne a lieu pendant le premier trimestre de la grossesse**

Peu d'études se sont portées sur le jeûne au cours du premier trimestre, mais il ne semble pas avoir de conséquence.

Selon l'étude de Prentice (18), le phénomène d'*accelerated starvation* décrit précédemment est moins important durant cette période et la production de corps cétoniques après 13h de jeûne est plus faible que celle observée lors des deuxième et troisième trimestres mais surtout plus faibles que chez les femmes jeûneuses non enceintes.

Une thèse de médecine réalisée par El Moaddem (25) en 2010 étudiant les effets du jeûne durant le premier trimestre de grossesse montre l'absence de différence significative sur la santé de la femme, du fœtus et du nouveau-né.

En revanche, Rabinerson (26) aurait montré un risque accru de vomissements incoercibles pendant le premier mois de la grossesse chez les femmes faisant le jeûne du ramadan.

Enfin, quel que soit le trimestre de grossesse Bandyopadhyay (27) a montré qu'un apport hydrique insuffisant pendant la grossesse en raison du jeûne augmente la prévalence des infections des voies urinaires chez les femmes.

## **2- Conséquences du jeûne chez le fœtus**

L'étude réalisée par Al-Arouj en 2005 montre que chez la femme enceinte en bonne santé, la glycémie à jeun est plus faible, mais les taux de glucose et d'insuline postprandiaux sont sensiblement plus élevés que celles qui ne sont pas enceintes. Des glycémies élevées sont associées à un risque accru de malformations congénitales majeures. Jeûner pendant la grossesse pourrait être un risque de morbidité et mortalité maternelles et fœtales. Cette hypothèse est toutefois très controversée (28).

Une diminution des mouvements respiratoires fœtaux avant et après le jeûne, a été observée par Mirghani (29) en 2004. Il a par la suite démontré une baisse du nombre d'accélération cardiaques fœtales si les mères ont jeûné pendant leur troisième trimestre par rapport aux mères qui n'ont pas jeûné, et ce en dehors de toute anomalie glycémique (30).

Dikensoy (31) conclut quant à lui à l'absence de caractère néfaste du jeûne dans le développement fœtal intra-utérin.

## **3- Conséquences du jeûne chez le nouveau-né**

### **3.1 Le poids de naissance des nouveau-nés**

Plusieurs études s'intéressent à ce paramètre mais n'ont pas les mêmes conclusions.

L'étude de Cross (32) qui porte sur plus de 13 000 nouveau-nés, sur une période de 20 ans limitant ainsi le biais lié aux saisons et donc aux variations du nombre d'heures jeûnées par jour, montre l'absence de modification du poids de naissance des enfants nés à terme.

Les études de Mirghani (29) aux Emirats Arabes Unis, Hefni (33) en Egypte, Kavehmanesh (34) et Arab (35) en Iran ont confirmé ce résultat. De même que l'étude de Shole (36).

À l'inverse, Mazumder du Bureau National des Recherches Economiques de Chicago (37) a constaté une diminution significative du poids de naissance des nouveau-nés de mères jeûneuses.

Scholl (38) a établi un parallèle entre l'hypoglycémie de mères non diabétiques et la baisse du poids de naissance des nouveau-nés.

### **3.2 L'Apgar<sup>2</sup>**

Les trois études menées par Hefni (33), Malhotra (21) et Mirghani (29) ont les mêmes conclusions concernant l'Apgar des nouveau-nés de mères ayant fait le jeûne en fin de grossesse. Aucune modification n'est mise en évidence.

### **3.3 La prématurité**

Les études réalisées apportent des conclusions divergentes.

Almond (37), Hermann (23) et Hobel (39) ont conclu à une augmentation du nombre de prématurés parmi les mères jeûneuses. Selon Hermann le jeûne de plus de 13h est associé à un nombre accru de naissances prématurées. C'est l'augmentation de la sécrétion de CRH qui serait responsable, à l'instar de la sécrétion de CRH qui serait liée à l'augmentation du nombre d'accouchements prématurés dans le cadre d'un stress maternel (40).

---

<sup>2</sup> Le score Apgar est une évaluation de la vitalité d'un nouveau-né au moment de sa naissance. Il consiste en une note globale attribuée à un nouveau-né suite à l'évaluation de cinq éléments spécifiques qui sont le rythme cardiaque, la respiration, le tonus, la couleur de la peau et la réactivité.

En revanche, l'étude de Mirghani (29) n'a mis en évidence aucun risque de prématurité chez les nouveau-nés de mères jeûneuses.

Cette divergence de résultat peut être expliquée par une moyenne de durée de jeûne peut-être insuffisante par rapport à celle étudiée par Hermann (23). En effet, dans son étude, la durée du jeûne était en moyenne de 9 heures.

Enfin, l'étude menée par Hefni (33) sur 322 femmes au Caire, a quant à elle mis en évidence une diminution du risque de prématurité chez les femmes ayant jeûné pendant leur troisième trimestre de grossesse.

#### **4- Conséquences du jeûne chez l'enfant et l'adulte**

Une augmentation de certains handicaps tels que des troubles visuels, des troubles de l'audition, des troubles mentaux ou d'apprentissage chez le nouveau-né à moyen terme de mères ayant jeûné pendant le premier mois de grossesse, a été mis en évidence par Almond (37) à partir d'une population ougandaise en 2002.

Une étude récente réalisée par Alwasel (41) en Arabie Saoudite a montré que l'exposition au jeûne pendant le milieu ou fin de grossesse est associée à une réduction de la taille du placenta. Ceci implique que le jeûne du ramadan influence la croissance placentaire. Les auteurs ont suggéré que de telles modifications sur la taille du placenta peuvent avoir des complications à long terme sur la santé de l'enfant à naître.

Van Ewijk (42) a montré que les adultes ayant été exposés au jeûne du ramadan in utero en milieu et fin de grossesse étaient légèrement plus minces et ceux ayant été conçus pendant le ramadan étaient à la fois plus minces et plus petits. Il pense que ces résultats sont en rapport avec un RCIU (retard de croissance intra-utérin).

Il avait réalisé des études antérieures sur les conséquences à long terme de l'exposition maternelle au jeûne du ramadan pendant la grossesse et avait montré une moins bonne santé générale, des pressions différentielles plus élevées, et l'augmentation de problèmes cardiaques coronaires et de diabète de type 2 à l'âge adulte en Indonésie (43).

Il nuance toutefois ces résultats en soulignant que ces constatations peuvent être causées par d'autres facteurs du mode de vie associé au ramadan.

Au total, la majorité des études ne montre pas de conséquence du jeûne sur le déroulement de la grossesse, ainsi que sur la santé de la femme, du fœtus ou du nouveau-né. Des incertitudes -notamment les risques liés à un jeûne prolongé de plus de 13h, ou sur les effets à moyen et long terme- ont été mises en évidence, mais aucun effet délétère ne peut être clairement affirmé.

## **II Discussion de la méthode**

### **1- Forces de l'étude**

Le choix de la méthode qualitative est un des points forts de cette étude. Cette méthode est particulièrement appropriée lorsqu'on veut étudier les ressentis d'une population. La religion est vécue de manière très personnelle, et fait appel à des ressentis très intimes. Il était donc important de laisser les patientes s'exprimer sans cadre interrogatif trop rigide, de façon à bien comprendre la dimension psychologique et de pouvoir palper l'importance de la spiritualité qui rythme leur vie. Ceci était primordial pour comprendre leur attitude face au jeûne pendant la grossesse.

Les entretiens individuels étaient plus adaptés car limitaient le risque de la crainte du jugement par d'autres personnes, et les femmes pouvaient ainsi exprimer leurs opinions et leurs perceptions plus librement, par rapport à un focus groupe.

Ensuite, beaucoup d'entretiens se sont déroulés au domicile des participantes. Elles étaient donc en situation de confiance, dans leur environnement, avec leurs repères, et ceci a été plus propice à l'expression de leurs convictions intimes.

De plus, la relation médecin/malade était effacée au profit d'une relation de femme à femme laissant la place aux confidences.

L'échantillonnage raisonné a permis d'étudier un maximum de profils différents. C'est ainsi que nous avons interrogé des patientes d'âges différents, de classes sociales différentes, d'origines différentes, d'une femme convertie, de femmes primipares ou multipares, de personnes nées en France ou immigrées. C'était un des objectifs de cette étude.

Nous nous sommes déplacés dans plusieurs villes d'Ile de France pour aller à la rencontre de ces femmes, elles ne sont donc pas représentatives d'un seul territoire de santé.

Le recrutement ne s'est pas fait par l'intermédiaire d'une consultation en médecine générale ou par une institution médicale, nous avons eu donc accès à des participantes qui peuvent être en marge du système de soins.

Les entretiens se sont déroulés jusqu'à saturation des données, les trois derniers entretiens ne laissaient pas apparaître de nouveaux éléments. Le nombre de 15 entretiens peut sembler faible, mais il n'y a pas de taille prédéfinie de l'échantillon dans une méthode qualitative, l'objectif n'étant pas de recruter un grand nombre d'informations mais une richesse et une diversité des informations récoltées. La durée des entretiens, pouvant aller jusqu'à 1h, et d'une durée moyenne de 25 minutes, témoigne de leur richesse.

Enfin, le choix du sujet et sa manière d'être traité apparaît comme une force. On a pu constater que les personnes interrogées se livraient avec enthousiasme. Elles appréciaient qu'on sollicite leur point de vue en tant que patiente certes, mais surtout en tant que femme, musulmane, sur un sujet qui n'appartient qu'à elles et sur lequel leur entourage et en particulier leur mari ne peut pas intervenir. Cette étude allie deux

sujets qui font appelent à des ressentis intimes forts et très personnels dans la vie d'une femme croyante, qui sont le vécu d'une grossesse et de la religion.

Être une femme a certainement facilitée la confiance accordée pendant les entretiens.

## **2- Limites de l'étude**

Le choix de la méthode qualitative comporte aussi certaines limites. Les participantes peuvent adapter leur discours à l'interlocuteur et répondre de manière à le satisfaire, ce qui limite la reproductibilité et la fiabilité des résultats.

L'interprétation des résultats, par codage, est très subjective, et peut donc varier d'une personne à une autre conduisant à des conclusions différentes. Même s'il y eu un double codage pour s'assurer de l'absence de divergence de lecture trop importante, nous sommes là face à une limite propre à l'étude qualitative.

Le faible nombre d'entretiens nécessaires pour arriver à saturation, habituel lors d'une étude qualitative, peut tout de même nous interroger sur la pertinence de notre échantillon.

On peut d'ores et déjà remarquer l'absence de certaines ethnies parmi les femmes interrogées. Aucune d'entre elles n'est originaire du Moyen-Orient ou d'Asie, ce qui nous donne une représentativité partielle des femmes musulmanes en France.

Le recrutement par « effet boule de neige » a conduit à avoir plusieurs femmes travaillant dans le domaine médical. Les femmes ont proposé de participer à l'étude à des personnes de leur entourage, entre autre professionnel. Ceci est à relativiser tout de même par la présence de toutes les catégories socio-professionnelles dans notre échantillon.

La barrière linguistique est aussi une limite de notre étude. Nous n'avons pas pu interroger les femmes ne maniant pas bien la langue française, ce qui exclut une partie de la population.

Enfin, nous avons décidé d'interroger des femmes dont la grossesse remonte à moins de trois ans pour avoir un reflet des perceptions et comportements actuels, au regard d'une société évolutive. Au cours des trois dernières années, le ramadan a eu lieu pendant l'été. Or on a pu voir que la saison pendant laquelle se déroule le ramadan, en raison de la durée de jeûne qui diffère d'un mois à l'autre (ANNEXE 4), peut avoir une influence sur la décision de jeûner ou sur son déroulement. Peut-être que les réponses auraient été différentes si le ramadan s'était déroulé en hiver. Ceci est à prendre en compte pour l'interprétation de nos résultats, même si certaines des femmes interrogées nous ont aussi fait part de leur expérience lors d'éventuelles grossesses antérieures.

### **III Discussion des résultats**

#### **1- Alimentation pendant la grossesse**

La question portant sur l'alimentation en générale pendant la grossesse, a permis de mettre en évidence qu'il s'agit d'une période particulière, et que même en dehors d'un jeûne, les habitudes sont perturbées par les ressentis ou symptômes sympathiques liés à la grossesse. On note un état de vulnérabilité psychique en lien avec ces modifications.

Nous avons aussi pu constater que les messages médicaux concernant les règles d'alimentation durant la grossesse étaient entendus, mais pas toujours bien compris. Ceux-ci apparaissent souvent confus. On en conclut qu'il faudrait s'assurer de la bonne compréhension du message délivré par le médecin.

## 2- Connaissances sur l'islam et perception du message religieux

Nous nous sommes rendu compte en réalisant les entretiens, que les femmes interrogées appréciaient de parler de leur religion, et spontanément avaient la volonté d'en expliquer les principes, ainsi que leurs motivations et leurs interprétations. Elles parlent de leur foi comme une chose particulièrement intime, personnelle, et on prend mesure de la dimension spirituelle qui rythme leur vie et les habite.

Concernant la règle religieuse à appliquer en cas de ramadan pendant la grossesse, toutes les patientes sont au courant de l'absence d'obligation de jeûner. Elles connaissent les conditions d'exemption, et le devoir de rattraper les jours de jeûne ultérieurement.

Elles se réfèrent pour cela principalement aux hadiths.

De la même façon, elles savent toutes que jeûner en cas de contre-indication médicale devient une interdiction, la mise en danger de leur personne s'opposant clairement à leurs principes religieux.

Cependant, on observe une divergence d'interprétation de la facilité qui est accordée en leur permettant de ne pas jeûner. Certaines l'intègrent facilement dans leur pratique religieuse, qui ne doit pas supportée de contrainte. D'autres la perçoivent comme une permission en cas de contre-indication médicale seulement, et pensent que le jeûne doit être respecté au maximum.

Enfin, on constate un premier paradoxe chez certaines de ces patientes qui tiennent à faire le jeûne tout en affirmant savoir que cet effort ne leur apportera pas de récompense supplémentaire.

L'interdiction de jeûner en cas de contre-indication médicale, implique d'avoir un avis médical. Toutes d'ailleurs sont d'accord pour dire que la règle religieuse s'en remet à l'avis du médecin. On a pu voir pourtant que très peu de patientes demandent l'avis de celui-ci. Nous sommes là face à un autre paradoxe.

### **3- Perception de l'impact du jeûne sur la santé de la femme et du fœtus**

Même si la plupart des femmes ont la conviction personnelle qu'il n'y a pas de conséquence sur la santé de la femme ou du fœtus, on peut s'étonner qu'elles aient rarement cherché à s'en assurer. Elles avouent même leurs lacunes, en affirmant ne pas maîtriser ce domaine. Le plus étonnant est le respect du jeûne par certaines patientes alors qu'elles pensent clairement qu'il s'agit d'une prise de risque médicale.

### **4- Attitude des patientes pendant le ramadan**

Notre étude a permis de voir que malgré la dispensation religieuse, la plupart des participantes jeûne malgré tout pendant leur grossesse. Cette constatation peut encore nous apparaître comme un paradoxe. Mais comprendre les enjeux du ramadan et la place qu'occupe la spiritualité dans l'esprit et la vie de chacune d'entre elles, éclaire ces résultats.

Le ramadan est un mois de partage, de convivialité, d'accentuation des liens familiaux et sociaux, particulièrement ressentis au moment de la rupture du jeûne.

On a pu voir précédemment la place essentielle qu'occupe le jeûne pendant le ramadan. C'est l'élément principal de ce mois béni, celui qui leur permettra de s'élever, de se sentir plus proche de Dieu. Bien que les participantes savent que le ramadan ne se résume pas à jeûner, elles reconnaissent quasiment toutes que de s'en abstenir enlève indéniablement de la magie et de la spiritualité à cet événement qu'elles attendent avec impatience pendant 11 mois. Elles puisent pendant le mois de ramadan leur énergie spirituelle pour l'année à venir. Il s'agit d'une véritable bouffée d'oxygène, et ne pas pouvoir participer au jeûne leur donne l'impression de se priver des ressources dont elles ont besoin.

Cette dimension psychologique nous permet de mieux comprendre leur attitude.

D'ailleurs, l'étude nous montre qu'elles ne subissent aucune pression de l'entourage, et dans les rares fois où c'est le cas, celui-ci les incite plutôt à ne pas jeûner. C'est un choix personnel, qui leur appartient et elles demandent rarement conseil autre que religieux.

## **5- Déroulement du ramadan**

Lorsque les femmes ont fait le choix de jeûner, le mois de ramadan s'est la plupart du temps déroulé sans problème.

En revanche, pour les femmes qui n'ont pas pu ou décidé de ne pas jeûner, on remarque que le vécu a été plus difficile, allant parfois même jusqu'à être une réelle souffrance psychique.

On note une frustration à ne pas prendre part au jeûne, et même si elles ne sentent pas isolée par l'entourage qui comprend bien leur décision, elles se sentent exclues de l'événement qu'est le ramadan.

On relève encore un paradoxe entre la culpabilité qui est souvent mentionnée par les participantes à manger alors même qu'elles se savent dispensées.

## **6- Place du médecin**

Comme mentionné plus haut, les femmes demandent peu l'avis du médecin, bien que leur religion s'en remette à l'avis médical.

De la même manière, les médecins n'abordent que très rarement le sujet en consultation.

Au vu des résultats, il s'agit là d'une constatation importante car cela veut dire que beaucoup de médecins ignorent que leurs patientes sont en période de jeûne. Or, lors d'un suivi de grossesse, il paraît important de pouvoir délivrer les conseils adéquats.

Les participantes expliquent leurs freins à poser la question à leur médecin par la peur du jugement. La religion est un sujet qu'elles admettent délicat à aborder. Ce ressenti, et cette crainte d'être jugée ou stigmatisée sont peut-être encore plus forts aujourd'hui, dans notre société actuelle et aux regards des événements récents.

Pourtant, toutes les personnes interrogées apprécieraient que la question leur soit posée sans détour. Elles le perçoivent comme un intérêt à leur personne et à leur mode de vie, et comme une reconnaissance de la mixité culturelle. Elles précisent toutefois que l'interdiction formelle serait mal vécue, sauf en cas de contre-indication médicale bien sûr.

De ces constatations, on peut envisager et recommander que le médecin s'intéresse de lui-même à l'attitude de la femme enceinte pendant le ramadan, notamment par le médecin traitant qui est le mieux placé pour connaître la culture, le mode de vie et les relations familiales de ses patientes. Ceci pourrait être bénéfique à la relation médecin/malade.

De plus, comme nous le font remarquer quelques participantes, il paraît important de rappeler la réalité médicale, qui est parfois inconsciemment mise au second plan par certaines.

## **7- Sources d'information**

L'information médicale est présente seulement dans la moitié des cas étudiés. Dans un quart des cas, il s'agit d'une information délivrée spontanément par le médecin, alors qu'un autre quart des femmes sont allées chercher l'information elles-mêmes en posant la question à leur médecin. On peut considérer que cette part d'information est faible, pour une question qui s'en remet d'abord à l'avis médical.

Dans les cas où le médecin est intervenu, il a le plus souvent accompagné la patiente avec des conseils nutritionnels et rappelé le devoir de manger en cas de malaise. Il a parfois déconseillé le jeûne en insistant sur la dispensation religieuse et la responsabilité envers le fœtus. Il ne l'a en revanche jamais interdit.

On a pu voir que plusieurs femmes ont pris des cours de science religieuse, ou se retrouvent entre elles pour aborder des sujets religieux. C'est une des principales sources d'information.

Les textes religieux occupent aussi une place importante. On aurait pu s'attendre à ce que l'ouvrage de référence soit le Coran. En fait celui-ci a rarement été consulté, et est souvent ignoré par les patientes. Elles admettent ne pas l'avoir lu en entier et ne pas connaître le verset abordant le sujet du jeûne chez la femme enceinte.

En revanche, elles citent toutes les hadiths comme référence religieuse.

Plusieurs d'entre elles évoquent les savants religieux comme source d'information. Il s'agit d'érudits, spécialistes de la loi islamique, qui ont statué sur certaines pratiques religieuses, comme par exemple le jeûne pendant la grossesse. C'est ce qu'on appelle les fatwas. Comme il n'existe pas de clergé dans l'islam, il n'y a pas de règle unanimement acceptée pour déterminer qui peut émettre une fatwa. Certains musulmans se plaignent d'ailleurs que trop de gens se considèrent comme qualifiés pour en émettre. Les fatwas peuvent expliquer les interprétations divergentes, car même si l'autorité religieuse est unanime pour dire que le jeûne n'est pas obligatoire pendant la grossesse, certains théologiens vont plus insister sur la facilité accordée, alors que d'autres considèrent qu'il est leur devoir de jeûner tant qu'il n'y a pas de complication médicale.

Les médias sont cités parmi les sources d'information, mais sont moins présents, en particulier internet qui est pourtant le mode d'information phare de notre société actuelle.

Enfin, l'entourage occupe une grande place dans l'information. Les participantes évoquent souvent leurs mères, ou exemples de femmes de leur entourage, comme références pour leur décision. Elles expliquent qu'elles connaissent la règle religieuse depuis tout temps, par transmission familiale ou en ayant côtoyé d'autres femmes. Parfois, elles s'appuient sur ces « cas témoins » pour rendre leur position légitime (« nos mères le faisait et ça posait pas de problème »).

#### IV Comparaison aux données de la littérature

Les études d'Arab (35) et Prentice (18) montrent que, bien que les femmes enceintes soient autorisées à reporter le jeûne après la grossesse, beaucoup de femmes enceintes préfèrent partager les expériences spirituelles et sociales du ramadan avec leurs familles, ou veulent éviter d'avoir à rattraper le jeûne après la grossesse. Environ 70 % à 90 % des femmes musulmanes partout dans le monde, y compris à Singapour, en Iran, aux Royaume-Uni et en Afrique de l'Ouest, signalent jeûner pendant la grossesse.

Dans une enquête menée par Joosoph (44), il a été observé que la plupart des femmes musulmanes a choisi de jeûner pendant la grossesse avec le soutien de leur conjoint et autres membres de la famille. Cependant, ces femmes n'avaient pas la connaissance religieuse de base en matière de droit de jeûne islamique pendant grossesse.

Robinson (45) a réalisé en 2005 une étude qualitative pour examiner la pratique du jeûne du ramadan chez les femmes musulmanes enceintes dans le Michigan, afin de donner un aperçu de leurs croyances, attitudes, la prise de décision, et les expériences dans le système de soins de santé. En voici les résultats principaux :

- Un thème récurrent dans tous les groupes était que, pour beaucoup de femmes, le jeûne était tout simplement une chose naturelle, et non une décision active.
- Toutes, sauf deux femmes croyaient que le jeûne pendant la grossesse était sans danger pour les femmes en bonne santé. Elles ont expliqué que l'apport calorique total est le même que quand elles ne jeûnent pas, et que le fœtus « prend sa nourriture d'abord. » Un autre des participants avait déclaré: « Chacun est un médecin pour elle-même. Elle sait quand elle doit jeûner et quand elle doit rompre son jeûne. »
- Une femme a décrit le ramadan comme un temps « pour charger ma batterie spirituelle. »

- Lorsque les femmes avaient des problèmes de santé, les membres de la famille et les conseillers religieux ont invariablement conseillé de cesser le jeûne. Les époux, en particulier, ont tendance à décourager le jeûne prénatal.
- Elles ont fait part de la diminution de la sensation de la connexion avec la communauté, de la perte du sentiment de ramadan, d'un sentiment de culpabilité, et d'avoir à rattraper les jours de jeûne ultérieurement.
- Beaucoup de femmes ont dit qu'elles avaient évité de parler du jeûne prénatal parce qu'elles ne veulent pas être traitées de façon qu'elles considèrent comme irrespectueuse ou recevoir le conseil de rompre le jeûne. D'autres ont simplement estimé qu'elles n'avaient pas besoin de conseils. Tous les participants de chaque groupe ont affirmé « Nous voulons obéir à l'idée scientifique du médecin. Si nous ne faisons pas cela, nous aurons un péché. Mais nous leur demandons de nous convaincre scientifiquement. Nous demandons aux médecins de nous donner la preuve –de nous montrer des photos ou des vidéos, ou faire des programmes spéciaux pour parler de ce sujet, et alors nous les respecterons. »

Notre étude est totalement en accord avec ces constatations.

On note en revanche deux notions que nous n'avons pas relevé :

- Les participantes ne suivent pas nécessairement les conseils médicaux. Comme une personne a expliqué, « Nous demandons, mais nous ne voulons pas l'entendre. Quoi qu'il soit dit, c'est pour lui-même. S'il dit «non», nous n'obéissons. »
- La plupart des femmes veulent de l'aide pour s'assurer d'une grossesse sans complication. Elles ressentent le besoin d'avoir d'avantage d'informations sur le jeûne. Elles souhaitent recevoir de la documentation, des conseils verbaux, et se référer à des spécialistes, tels qu'un nutritionniste ou une infirmière musulmane informée. Les femmes estiment que si leur fournisseur de soins de santé est informé sur le jeûne islamique, elles seraient plus susceptibles de suivre les conseils.

Pour Sarita Bajaj (46), la plupart des femmes musulmanes estime que les effets positifs sur la santé l'emportent sur les effets négatifs du jeûne.

Hoskins(47) raconte que dans son expérience, le manque de connaissances sur l'exemption de jeûner pendant le ramadan n'était pas la question la plus importante. Le principal problème était que les femmes ne veulent pas avoir à le faire plus tard, quand elles seraient les seuls membres du ménage à jeûner. Elles préféreraient jeûner pendant le ramadan, même si cela les fatigue et, parce qu'elles voulaient participer pleinement à la fête religieuse. Elles ont souvent exprimé leur aversion d'avoir à jeûner quand personne d'autre dans la famille ne jeûnait. Par ailleurs il dit que la plus grosse contrainte citée par les femmes était le fait de ne pas boire toute la durée du jeûne.

Une autre étude réalisée par Mubeen (48) sur des femmes musulmanes pakistanaïses a montré une forte sensibilité au jeûne pendant la grossesse malgré la diminution globale des indicateurs de santé maternelle et une connaissance appropriée des règles islamiques concernant le jeûne. Il en ressort qu'une écrasante majorité (88%) croit que le jeûne est «essentiel» pendant la grossesse en bonne santé. Presque le même nombre (87,5%) ont déclaré jeûner pendant leur grossesse. Seulement 12,5% des femmes ont signalé s'exempter de jeûne. Faiblesse pendant la grossesse et responsabilités quotidiennes étaient les raisons les plus fréquentes pour ne pas jeûner. En outre, il a été observé que parmi celles qui n'ont pas jeûné, 81,8% ont pensé repousser leur jeûne après la grossesse, tandis que 18% n'y ont pas pensé.

Notre analyse est cohérente avec ces études.

## **V Proposition d'une conduite à tenir**

Plusieurs des auteurs cités précédemment proposent et suggèrent de respecter le désir de jeûner des femmes enceintes musulmanes. Cela peut aussi être pertinent pour les travailleurs de la santé dans les pays où les musulmans sont minoritaires, mais qui bénéficient d'une diversité culturelle importante, comme la France.

Car même si la littérature soulève plusieurs incertitudes sur les effets du jeûne pendant la grossesse, la plupart des études se veut rassurante et ne montre pas de différence significative sur la santé de la femme, du fœtus ou du nouveau-né.

Comme les médecins généralistes sont souvent les premiers contacts des femmes enceintes, ils peuvent jouer un rôle plus important en détaillant les risques et les avantages associés au jeûne pendant la grossesse. Mais fournir ces conseils exige que les personnels médicaux comprennent eux-mêmes les croyances et les pratiques du jeûne pendant la grossesse afin de prendre des mesures appropriées en fonction de la santé d'un individu.

Robinson (45) recommande que les personnels médicaux suivant la grossesse, travaillent avec ces patientes musulmanes d'une manière qui respecte leur désir de jeûner tout en les aidant à assurer leur bonne santé. Quand le jeûne est dangereux, il conseille de répondre à cette préoccupation avec sensibilité et compassion, en leur donnant les explications nécessaires à leurs recommandations.

Aussi, la perception du médecin par les femmes musulmanes et les attentes qu'elles peuvent en avoir, convergent vers l'idée qu'il serait souhaitable que celui-ci ouvre la discussion autour du jeûne, en rappelle sa dispensation religieuse, la priorité médicale et religieuse qui doit être le maintien d'une bonne santé, et délivre les conseils les plus appropriés en fonction de chaque individu. Les conseils pourraient consister au maintien d'une bonne hydratation, à une alimentation équilibrée et fractionnée durant les heures où elles sont autorisées à manger, à l'incitation à rompre le jeûne en cas de malaise. Le ramadan pourrait être l'occasion de mettre en place une consultation avec une diététicienne afin d'accompagner au mieux la femme enceinte jeûneuse ou non.

Il s'agirait là non pas d'une interdiction fermée mais d'une discussion, d'un échange, qui conduirait à un accompagnement et au respect de la décision de la femme.

Bien sûr, lorsque surviennent des complications il est indispensable de se positionner clairement en défaveur du jeûne.



## CONCLUSION

Loin d'être une contrainte ou une forme de souffrance auto-infligée, les musulmans voient le jeûne comme une pratique qui contribue à leur vie spirituelle, psychologique, et à leur santé physique et psychique.

Outre les conséquences cliniques et médicales, il existe un contexte social, religieux et spirituel très complexe au jeûne, qui influence les croyances et les pratiques de santé des femmes musulmanes, surtout pendant le ramadan. Ces influences peuvent être difficiles à comprendre pour ceux qui sont en dehors de l'environnement culturel et la société dans laquelle ces femmes vivent.

Cependant, il faut souligner que le jeûne ne doit pas prendre le pas sur le maintien d'une bonne santé.

Ces facteurs doivent être considérés avec la connaissance de la littérature, de la situation sociale et familiale des femmes musulmanes, pour pouvoir répondre aux besoins de cette population en matière de santé.

La majorité des études se veut rassurante sur l'effet néfaste du jeûne sur la santé de la femme, du fœtus et du nouveau-né. Certaines relèvent des incertitudes et soulignent des effets délétères potentiels, mais aucun lien n'est affirmé entre le jeûne et les anomalies constatées. A l'heure actuelle, même si l'on peut émettre des réserves dans le cas de jeûne prolongé de plus de 13h, les personnels médicaux peuvent se montrer rassurés et rassurants face à la situation du jeûne durant une grossesse sans complication.

Toutefois, des études supplémentaires, notamment sur les effets à long terme mériteraient d'être entreprises pour améliorer nos connaissances sur le sujet et donc conseiller au mieux nos patientes.

Notre étude met en évidence deux éléments principaux :

- La majorité des femmes jeûne pendant leur grossesse.
- Le jeûne n'est que rarement abordé en consultation médicale.

Ces deux constatations nous apparaissent comme une incohérence. Il nous semble nécessaire pour le bon suivi de ces patientes que les médecins soient en connaissance de leur état de jeûne.

De plus, nous avons pu voir qu'il serait bénéfique à la relation médecin/malade d'aborder le sujet en consultation. Le soignant ne doit pas hésiter à aborder ce sujet avec sa patiente, afin de lui montrer qu'il ne nie pas sa différence, qu'il respecte ses choix et qu'il est prêt à l'accompagner quel que soit sa décision.

Cela pourrait être aussi l'occasion de proposer une consultation avec une diététicienne, car indépendamment du jeûne, il existe d'autres facteurs du mode de vie associés avec le ramadan pouvant interagir sur la santé de la femme.

Si le ramadan est abordé avec simplicité par le soignant, sans détour ni jugement, la patiente peut plus facilement lui faire part de ses questions et de ses inquiétudes.

Le médecin a donc inévitablement une place dans la décision et le déroulement du jeûne du ramadan pendant la grossesse.

# ANNEXES

## ANNEXE 1 : Guide d'entretien n°1

### Généralités

- Combien avez-vous d'enfants ?
- Quels âges ont-ils ?
- Quel âge avez-vous ?
- D'où viennent vos parents?
- Etes-vous née en France ? Si non, quand êtes-vous arrivée en France ?
- Etes-vous mariée? Religieusement ? A la mairie ?
- Avez-vous une activité professionnelle ?

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

- Racontez-moi votre alimentation pendant votre grossesse : vos habitudes étaient-elles modifiées? Qu'est ce qui a changé ? Pourquoi ?
- Avez-vous évité certaines choses ? Du café ? Des tisanes ? Des thés ?

### Ramadan pendant la grossesse

- Est-ce que le Ramadan s'est déroulé durant l'une de vos grossesses ? Pour chaque grossesse?
- Si oui, durant quel mois de l'année ? Racontez-moi.
- Quel a été votre choix vis-à-vis du jeûne ?
- Pouvez-vous m'expliquer vos choix ?
- Si vous avez jeûné pendant votre grossesse, quels sont les éléments qui ont amené à cette décision ?
- Qui vous a aidé à faire votre choix ? Etiez-vous soutenue ?

-Avez-vous demandé conseil ? A votre mari, famille, amis, voisins, médecin, imam, autre ?

-Est-ce que cela vous a demandé une organisation particulière ? Avez-vous pensé « à le rattraper plus tard » ?

-Est-il difficile d'être enceinte pendant le Ramadan ? Est-ce que vous vous sentiez isolée de votre entourage, communauté ? Parce que vous jeûniez ? Ou parce que vous ne jeûniez pas au contraire ?

-Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était compliqué ?

### Informations sur le jeûne pendant la grossesse

-Pour vous, le Coran évoque-t-il le jeûne pendant la grossesse ?

-Avez-vous reçu d'autres informations concernant le jeûne pendant votre grossesse? Après de qui ? Par quels moyens ?

-Pensez-vous que le jeûne peut avoir un impact sur la santé de la femme ou du foetus?

-Lors d'une consultation précédant le Ramadan, le sujet du jeûne pendant la grossesse a-t-il été abordé ? Si oui, par qui ?

-Votre médecin vous a-t-il parlé du jeûne ? Vous a-t-il conseillé de ne pas jeûner ?

-Si la décision du jeûne était retenue, a-t-il donné des conseils ?

### Déroulement du jeûne pendant la grossesse

-Avez-vous subi des contrariétés physiques vous ayant conduit à interrompre le jeûne?

-Avez-vous été amenée à consulter votre médecin généraliste au cours du jeûne pendant votre grossesse ?

-Avez-vous consulté en urgences ? Etait-ce en lien avec le jeûne ?

Globalement comment s'est passée votre grossesse ? Avec vos parents ? Et vos beaux-parents?

## **ANNEXE 2 : Guide d'entretien n°2 (modifié)**

### Généralités

- Combien avez-vous d'enfants ?
- Quels âges ont-ils ?
- Quel âge avez-vous ?
- D'où viennent vos parents?
- Etes-vous née en France ? Si non, quand êtes-vous arrivée en France ?
- Etes-vous mariée? Religieusement ? A la mairie ?
- Avez-vous une activité professionnelle ?

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

- Racontez-moi votre alimentation pendant votre grossesse : vos habitudes étaient-elles modifiées? Qu'est ce qui a changé ? Pourquoi ?
- Avez-vous évitez certaines choses ? Du café ? Des tisanes ? Des thés ?

### Ramadan pendant la grossesse

- Est-ce-que le Ramadan s'est déroulé durant l'une de vos grossesses ? Pour chaque grossesse?
- Si oui, durant quel mois de l'année ? Racontez-moi.
- Quel a été votre choix vis-à-vis du jeûne ?
- Pouvez-vous m'expliquer vos choix ?
- Si vous avez jeûné pendant votre grossesse, quels sont les éléments qui ont amené à cette décision ?
- Pensez-vous que le jeûne peut avoir une incidence sur la grossesse ?
- Qui vous a aidé à faire votre choix ? Etiez-vous soutenue ?

-Avez-vous demandé conseil ? A votre mari, famille, amis, voisins, médecin, imam, autre ?

-Est-ce que cela vous a demandé une organisation particulière ? Avez-vous pensé « à le rattraper plus tard » ?

-Est-il difficile d'être enceinte pendant le Ramadan ? Est-ce que vous vous sentiez isolée de votre entourage, communauté ? Parce que vous jeûniez ? Ou parce que vous ne jeûniez pas au contraire ?

-Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était compliqué ?

### Informations sur le jeûne pendant la grossesse

-Pour vous, le Coran évoque-t-il le jeûne pendant la grossesse ?

-Avez-vous reçu d'autres informations concernant le jeûne pendant votre grossesse? Après de qui ? Par quels moyens ?

-En cas d'informations contradictoires qui privilégiez-vous ?

-Pensez-vous que le jeûne peut avoir un impact sur la santé de la femme ou du fœtus?

-Lors d'une consultation précédant le Ramadan, le sujet du jeûne pendant la grossesse a-t-il été abordé ? Si oui, par qui ?

-Votre médecin vous a-t-il parlé du jeûne ? Vous a-t-il conseillé de ne pas jeûner ?

-Si la décision du jeûne était retenue, a-t-il donné des conseils ?

### Attentes vis-à-vis du médecin

-Pensez-vous que le sujet doit être abordé en consultation avec le médecin ?

-Si oui pourquoi ?

-Doit-il se positionner ?

### Déroulement du jeûne pendant la grossesse

-Avez-vous subi des contrariétés physiques vous ayant conduit à interrompre le jeûne?

-Avez-vous été amenée à consulter votre médecin généraliste au cours du jeûne pendant votre grossesse ?

-Avez-vous consulté en urgences ? Etait-ce en lien avec le jeûne ?

### ANNEXE 3 : Caractéristiques des patientes interrogées

P <sup>3</sup>	Age	Pays de Naissance	Pays de naissance des parents	Statut marital	Profession	Lieu de vie	Nb <sup>4</sup> de grossesse(s) vécue(s) pendant le ramadan	Terme de la grossesse au moment du ramadan	Mois pendant lequel s'est déroulé le ramadan	Jeûne
1	22 ans	Mauritanie	Mauritanie	Mariée religieusement	Couturière	St-Denis	1	7 mois	Sep <sup>5</sup>	OUI
2	39 ans	France	Maroc	Divorcée Remariée religieusement	Infirmière libérale	Mureaux	1	7 mois	Juillet	NON
3	27 ans	France	Algérie	Mariée religieusement et civilement	Interne en médecine	Aulnay /s Bois	1	8 mois	Juillet	OUI partiel
4	36 ans	France	France	Mariée religieusement et civilement	Agent d'assurance	St-Denis	1	4 mois	Juillet	NON
5	30 ans	France	Algérie	Mariée religieusement et civilement	Infirmière en entreprise	Clichy	1	<2 mois	Août	OUI

<sup>3</sup> P : Patiente

<sup>4</sup> Nb : Nombre

<sup>5</sup> Sep : septembre

P	Age	Pays de Naissance	Pays de naissance des parents	Statut marital	Profession	Lieu de vie	Nb de grossesses vécues pendant le ramadan	Terme de la grossesse au moment du ramadan	Mois pendant lequel s'est déroulé le ramadan	Jeûne
6	36 ans	France	Algérie	Mariée religieusement et civilement	Chargée de mission RH <sup>6</sup>	St-Denis	3	G1 : 5 mois	G1 : Oct <sup>8</sup>	G1 : OUI partiel
								G2 : 3 mois	G2 : Sep	G2 : OUI partiel
								G3 : 6 mois	G3 : Aout	G3 : OUI partiel
7	31 ans	France	Tunisie/Algérie	Mariée religieusement et civilement	Sans activité professionnelle Formation en droit (licence)	Osny	2	G1 : 7 mois	G1 : Sep	G1 : OUI
								G2 : 3 mois	G2 : Juillet	G2 : OUI partiel
8	32 ans	France	Mali	Mariée religieusement et civilement	Chargée de mission en insertion professionnelle	Noisy le sec	2	G1 : 2 mois	G1 : Nov <sup>9</sup>	G1 : OUI
								G2 : 8 mois	G2 : Juillet	G2 : NON
9	34 ans	France	Sénégal	Divorcée	Infirmière	Lieusaint	1	<2 mois	Août	OUI
10	31 ans	France	Mali	Mariée religieusement et civilement	Infirmière	paris	1	8 mois	Juillet	OUI

<sup>6</sup> RH : Ressources humaines

<sup>7</sup> G : Grossesse

<sup>8</sup> Oct : octobre

<sup>9</sup> Nov : novembre

P	Age	Pays de Naissance	Pays de naissance des parents	Statut marital	Profession	Lieu de vie	Nb de grossesses vécues pendant le ramadan	Terme de la grossesse au moment du ramadan	Mois pendant lequel s'est déroulé le ramadan	Jeûne
11	28 ans	France	Algérie	Divorcée	Assistante sociale	St-Denis	1	6 mois	Août	OUI
12	41 ans	France	Maroc/Algérie	Mariée religieusement et civilement	Agent d'accueil	St-Denis	2	G1 : 5 mois	G1 : Nov	G1 : OUI
								G2 : 4 mois	G2 : Sep	G2 : OUI
13	39 ans	Algérie	Algérie	Mariée religieusement et civilement	Sans activité professionnelle	St-Denis	3	G1 : 7 mois	G1 : Fév <sup>10</sup>	G1 : OUI
								G2 : 4 mois	G2 : Déc <sup>11</sup>	G2 : OUI
								G3 : 3 <sup>ème</sup> T <sup>12</sup>	G3 : Août	G3 : OUI

<sup>10</sup> Fev : février

<sup>11</sup> Dec : décembre

<sup>12</sup> T : Trimestre

P	Age	Pays de Naissance	Pays de naissance des parents	Statut marital	Profession	Lieu de vie	Nb de grossesses vécues pendant le ramadan	Terme de la grossesse au moment du ramadan	Mois pendant lequel s'est déroulé le ramadan	Jeûne
14	34 ans	France	Algérie	Mariée religieusement et civilement	Médecin généraliste	Tremblay	1	7 mois	Août	NON
15	38 ans	France	Maroc	Mariée religieusement et civilement	Sans activité professionnelle  Enseignante de formation	Chanteloup les vignes	6	G1 : 3 mois	G1 : Mars	G1 : OUI
								G2 : NP <sup>13</sup>	G2: NP	G2 : OUI
								G3 : NP	G3: NP	G3 : OUI
								G4 : 8 mois	G4 : Jan <sup>14</sup>	G4 : OUI
								G5 : 9 mois	G5 : Nov	G5 : OUI
								G6 : 7 mois	G6: Juillet	G6 : OUI

<sup>13</sup> NP : Non précisé

<sup>14</sup> Jan : janvier

#### ANNEXE 4 : Durée des journées de jeûne selon la saison

	Fadjr	Dohor	Asr	Moghreb	Ichaa	Durée du jeûne
21 juin	3H30	13H53	18H10	22H01	23H49	18H30
21 décembre	6H45	12H50	14H40	17H00	18H40	10H15

Tableau-type indiquant l'heure à partir de laquelle les musulmans ne doivent plus manger : Fadjr, et l'heure à partir de laquelle ils peuvent rompre leur jeûne : Moghreb. L'ensemble représente les 5 prières obligatoires quotidiennes dont les horaires varient en fonction de la saison.

Fadjr : prière de fin de nuit

Dohor : prière de milieu de journée

Asr : prière de milieu d'après midi

Moghreb : prière au coucher du soleil

Ichaa : prière de la nuit

Nous voyons qu'en hiver, la durée du jeûne est de 10h avec une rupture vers 17H au minimum et en été, elle est de 18h30 avec rupture vers 22H au maximum.

## **ANNEXE 5 : Entretien par mail avec un référent islamo-juridique, Tahar Mahdi**

Tahar Mahdi est imam et docteur en droit musulman.

Il exerce actuellement en tant que professeur à l'académie française de la pensée islamique de Paris, ainsi qu'à l'université ouverte de Barcelone en tant que consultant. Il est membre du conseil européen de la recherche de de la fatwa à Dublin, conférencier à alkhairya en Belgique. Enfin, il est responsable de culte la grande mosquée de Montigny les Cormeilles (95).

**-Est-ce que le Coran aborde le sujet du jeûne pendant la grossesse?**

**-Si oui pouvez-vous me citer le verset?**

**-Si non quel est le texte religieux auquel se référer?**

**-Quelle est votre position sur la question?**

**-Est-ce que des femmes enceintes pendant le ramadan viennent vous solliciter pour savoir si elles doivent/peuvent jeûner?**

### **Réponses :**

Les femmes enceintes ne sont pas obligées de jeûner car elles sont dans un état vulnérable. Pas seulement même les femmes qui allaitent sont dispensées du jeûne.

Ceci est l'opinion du compagnon IBN ABBAS cousin du prophète également. Il dit en expliquant le verset du jeûne que si Dieu a dispensé le voyageur du jeûne alors qu'il en est capable, les femmes enceintes et qui allaitent le sont par analogie juridique.

Les doctes de la loi musulmane ont affirmé que seules les femmes enceintes et allaitantes sont en droit de décider si elles pouvaient jeûner ou non. Surtout quelle doivent avoir assez de force pour la bonne évolution biologique des bébés. Même si un médecin leur suggère de jeûner.

Certains savants leur proposent de récupérer le jeûne après le ramadan. Pour ma part je leur propose de payer 5€/jours c'est tout. Car le Coran dit qu'il faut choisir entre jeûner et l'expiation financière moyennant le prix d'un repas par jour. Donc il y a la possibilité de choisir. On n'a pas le droit d'imposer la précaution ici et obliger les

femmes enceintes et allaitantes de payer doublement en leur imposant de jeûner et payer. Ce qui est contraire à l'esprit d'aisance de l'islam.

Oui, plusieurs femmes me sollicitent directement à la mosquée ou par téléphone sur cette question et je leur propose de ne pas jeuner et de payer l'expiation financière ce qui les réjouit bien évidemment.

## **ANNEXE 6 : Entretiens**

### Entretien n°1

#### Généralités

**-Combien avez-vous d'enfants ?**

-2 enfants

**-Quels âges ont-ils ?**

-Euh...le premier il a 4 ans et 9 mois. Le deuxième il a 26 mois.

**-Quel âge avez-vous ?**

-Euh...presque 22 ans

**-Et où sont nés vos enfants ?**

-Euh...le premier il est né au village...au bled...Afrique

**Relance : Où ça ?**

-En Mauritanie. Et le deuxième il est né ici

**-Et vous ?**

-Je suis née en Mauritanie

**-Quand êtes-vous arrivée en France ?**

-En 2011

**-Avez-vous une activité professionnelle ?**

-Je fais de la couture à la maison.

**-Êtes-vous mariée ?**

-Oui

**-A la mairie ?**

-Oui à la mairie en Afrique

**Relance : Et en France ?**

-Non

#### Particularités alimentaires pendant la grossesse

**-Pouvez-vous me raconter votre alimentation pendant votre grossesse ? Est-ce que y'a des choses qui ont changées par rapport à d'habitude....vos habitudes alimentaires....est ce qu'il y a des choses qui ont été modifiées ?**

-Non, par rapport...le premier ça va mais le deuxième...il a ...j'ai donné le sein pendant euh...6 mois....d'habitude si je donne le sein au bébé je vois pas mes règles tous les mois...mais le deuxième là c'est un peu le problème parce que je ne les vois pas tous les mois. Avant ils ont dit que comme j'avais la pilule c'était normal de ne pas le voir tous les mois...mais là 4 mois ou 5 mois comme ça que je n'ai plus la pilule...et c'est toujours pareil.

**Relance : Et pendant que vous étiez enceinte vous mangiez comme d'habitude ?**

-Oui comme d'habitude. Je travaille comme d'habitude. La première grossesse j'ai travaillé...et je me repose après...j'ai diminué juste après l'accouchement...j'ai accouché dans mon salon tout seule

**Relance : Donc vous ne mangiez pas plus que d'habitude. Ou moins ?**

-Oui, de temps en temps mais....c'est pas comme d'habitude...et du coup le matin même si j'adore quelque chose que je devais manger...je pouvais pas le manger...je peux le manger mais après y'avait les vomissements comme ça...Mais ça c'est pas beaucoup, de temps en temps..

**Relance : Est-ce qu'il y a des choses que vous évitiez de manger ? Ou que vous aviez supprimé pendant la grossesse ?**

-Si y'a des choses que je ne mangeais pas trop, par rapport au jus qu'on boit....ce qui est trop sucré je diminue un peu

**Relance : Et quel jus par exemple ?**

-Tous les jus qui a un peu de gaz ou sucré...par exemple le coca. Ce qui est trop sucré. Jus de fruits je bois de temps en temps mais pas comme d'habitude

Ramadan pendant la grossesse

**-Est-ce que y'a eu le ramadan pendant que vous étiez enceinte ?**

-Oui

**-Pendant les deux grossesses ?**

-Non. Le premier

**-Pendant la première grossesse. Donc le premier fils qui est né en Mauritanie ?**

-Oui

**-Et c'était pendant quel mois de l'année ?**

-C'était en 2009, mais la grossesse j'étais à 8 mois ou 7 mois comme ça.

**Relance : Et le ramadan c'était pendant l'été, pendant l'hiver ?**

-Euh c'était...c'était l'hiver...euh non c'était l'été. Il fait très...il fait très chaud. C'était en Mauritanie.

**-Et du coup qu'est-ce que vous aviez décidé par rapport au ramadan ?**

-Le ramadan je l'ai fait ouai...mais je l'entends aussi que le temps qu'on était enceinte ou qu'on donne le sein le bébé...le ramadan c'est pas obligé qu'on le fait...on peut boire ou on mange pendant le ramadan pendant qu'on est enceinte ou on donne le sein au bébé.

Parce que moi je savais que je l'ai fait mais j'ai pas pensé pendant la grossesse ça fait du mal ou....moi je raconte sur moi-même....je fatigue pas mais je peux le faire...c'est pour ça que je l'ai fait.

Parce que ce qui fait mal ou que ça donne quelque chose de malade au bébé...je savais que si je mange si je bois ça donne de la nourriture au bébé, ça fait du bien aussi.

Mais je savais que je l'ai fait le premier...mais maintenant je ferais plus.

**Relance : Si vous étiez de nouveau enceinte pendant le ramadan...**

-Non je le ferais plus. Même pour le deuxième le temps quand je donne le sein je n'ai pas fait.

**-Qu'est-ce qui vous avait décidé à faire le ramadan ?**

-Ouai parce que... C'est ça que je veux te dire, j'ai senti que moi je peux le faire, je l'ai fait. Ca me fatigue pas beaucoup. J'ai senti pas ca va faire du mal au bébé. Je peux le faire, je l'ai fait.

**-Est-ce que quelqu'un vous avait conseillée pour prendre votre décision ?**

-Si euh....le temps que je donne le sein la mère de mon mari elle a dit que si je donne le sein à mon bébé je suis pas obligée de faire le ramadan

**Relance : Et pendant que vous étiez enceinte ?**

-Non

**-Et est-ce que vous aviez demandé conseil ?**

-Non j'ai pas fait

**Relance : A votre mari ? A votre famille ? A l'imam ?**

-Non mon mari je lui ai pas demandé. Rien. Pas le médecin...

A l'imam non. En même temps l'imam je l'entends beaucoup des imams qui vont dire le temps qu'on est enceinte ou on donne le sein ou quelqu'un qui est malade, c'est pas obligé qu'on fait le ramadan. C'est ça que je veux dire tout à l'heure. Je l'ai senti que moi-même je peux le faire, ça me fait pas mal, je l'ai fait. Je savais que j'étais pas obligée de faire

**-Et du coup, est ce que de faire le ramadan pendant que vous étiez enceinte ça vous a demandé une organisation particulière ?**

-Non

**-Et est-ce que vous avez pensé à le rattraper plus tard ?**

-...

**-C'est-à-dire à pas le faire pendant que vous étiez enceinte mais à le faire après ?**

-Ah non

**-C'est dur d'être enceinte pendant le ramadan ? Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était difficile ?**

-Oui ça peut, même si on est pas enceinte, le ramadan c'est dur...on boit pas on mange pas. C'est un peu dur. Mais...si on était enceinte oui c'est un peu fatigant.

**-Et est-ce que par rapport à votre famille, ou à votre entourage, pendant le ramadan et le fait que vous soyez enceinte, est ce que vous vous sentiez isolée, un peu seule ?**

-Oui oui je me sentais bien

**Relance : Et est-ce que tu crois que si vous n'aviez pas fait le ramadan vous vous seriez sentie un peu exclue ?**

-Non non il va rien dire. Parce que même si on est pas enceinte, le jour où on voit les règles on fait pas le ramadan. Si tu es enceinte, ou que tu donnes le sein au bébé, ou que tu es malade...si tu fais pas ils vont rien dire parce que tu n'es pas obligée...

**-Et est-ce que à l'inverse du coup le fait de faire le ramadan ils trouvent ça bizarre ?**

-....

**Relance : Est-ce que du coup comme vous n'êtes pas obligée de faire le ramadan parce que vous êtes enceinte....est ce qu'ils reprochent votre décision de le faire quand même ?**

-Non ils disent pas

**-Et est-ce que y'a eu un moment où c'était compliqué d'être enceinte pendant le ramadan ? Pouvez-vous me raconter un évènement marquant ?**

- Non, pas compliqué

Informations sur le jeûne pendant la grossesse

**-Pour vous est-ce que le Coran aborde le ramadan pendant la grossesse ?**

-Ben par rapport à la grossesse, on est pas obligée

**-Est-ce que vous avez reçu d'autres informations ?**

-Non

**-Lors d'une visite chez le docteur avant le ramadan, le sujet avait été abordé ?**

-Non

**-Si le médecin vous avait dit qu'il ne fallait pas faire le ramadan, qu'auriez-vous décidé ?**

-Si médecin il dit qu'il faut pas faire le ramadan, je le fais pas. Parce que le temps que je lui donne le sein on a rendez-vous avec le médecin, et le médecin il a dit est ce que je fais le ramadan ou pas. J'ai dit non.

**-Ça c'était pour votre deuxième enfant ?**

-Oui en 2012.

**-Et est-ce que vous pensez que le fait de faire le ramadan, ça peut avoir un impact sur la grossesse ? Sur la santé du bébé ou sur la vôtre ?**

-Oui normalement quand t'es enceinte...si la mère elle est en bonne santé j'espère le bébé aussi...mais le bébé il a besoin de nourrir. Tu sais le début de grossesse, 1 mois comme ça ou 2 mois....à mon avis c'est pas un problème. A partir de 4 mois ou jusqu'à la fin c'est ça qui est très difficile.

**-Mais pourtant la première fois vous l'avez fait alors que vous étiez à 7 mois de grossesse ?**

-Oui je l'ai fait mais d'un côté je savais pas que le bébé il devait être...comment dire....qu'il ne trouverait pas quelque chose qui devait le nourrir.

**-Qui est ce qui vous a dit ça ?**

-C'est ici

**-En France ?**

-Oui en France

**-Les médecins ?**

-Oui...non c'est pas les médecins. J'entends les imams qui ont dit...j'entends les personnes...

**-Et les imams en Mauritanie ils disent pas la même chose ?**

-Si. Si ils ont dit mais c'est pas...tu sais c'est pas pareil

Déroulement du jeûne pendant la grossesse ?

Déroulement du jeûne pendant la grossesse

**-Et vous n'avez pas eu de problème physique qui vous a obligée à arrêter le ramadan ?**

-Non pas du tout

**-Est-ce que vous avez dû aller voir votre docteur en urgence pendant votre grossesse ?**

-Non

**-Globalement vos grossesses se sont bien passées ?**

-Oui ça s'est bien passé

**Relance : Et avec votre famille ?**

-Oui parce que je n'ai pas fait à côté de ma mère elle était au bled non on habite à la capitale. Donc elle était pas à côté de nous.

**-Elle vous donnait pas des conseils ?**

-Non

**-Et la maman de votre mari ?**

-Oui, c'est ça que je t'ai dit, le temps que je donne le sein elle m'a dit que je n'étais pas obligée

## Entretien n°2

### Généralités

**-Combien avez-vous d'enfants ?**

-Euh...cinq. Trois filles et deux jumeaux.

**-quels âges ont-ils ?**

-Euh ben le jumeaux ils ont un an. Et mes 3 filles...ben la plus grande elle a 21, 16 et 13. Mais elles sont d'une première union. Je me suis mariée une première fois, j'ai divorcée et je me suis remariée.

**-A la mairie ?**

-Euh... la première fois oui j'étais mariée civilement et religieusement, la seconde fois seulement religieusement.

**-Et vous vous avez quel âge ?**

-39

**-Etes-vous née en France ?**

-Ouai

**-Et vos parents ?**

-Mes parents au Maroc

**-Avez-vous une activité professionnelle ?**

-Oui je suis infirmière libérale.

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

**-Est-ce que pendant vos grossesses, d'une manière générale, est ce que vous aviez modifié votre alimentation?**

-Euuuuuh...ben j'essayais de manger un peu plus sainement. Genre un peu plus équilibrée. Mais c'est tout quoi

**Relance : Il n'y a pas des choses que vous évitiez ? Des tisanes ou des thés ou autres ?**

-Nan, pas à ma connaissance

**Relance : Ou au contraire que vous avez pris l'habitude de manger que vous ne mangiez pas avant la grossesse?**

-Ah si. Mais bon après ça c'était...par rapport aux sensations, avec les garçons, en fait d'habitude moi j'suis très sucrée, depuis l'adolescence. Et en fait ben pendant la grossesse j supportais pas le sucre. Mais ça m'a pas fait ça pour les filles mais pour les garçons j'étais écoeurée du sucre. Voilà, j'ai pas pris beaucoup de poids du coup pendant la grossesse. J'ai pris après, ouai, j'ai pris...euh 15kg

### Ramadan pendant la grossesse

**-Et est ce qu'il y a eu le ramadan pendant vos grossesses ?**

-Ouai. J'étais à 7 mois

**-Pour laquelle ?**

-Pour les jumeaux. Ah les autres je m'en rappellerais plus. Enfin j'crois que j'avais jeûné, j'étais un peu moins fatiguée, j'avais la pêche ma grande je l'ai eu à 18 ans, ça remonte et puis...j'étais pêcheuse vraiment c'est l'âge qui fait que....Mais je pourrais pas parler de mes autres grossesses, c'est trop loin.

**-Et du coup pour votre dernière grossesse le ramadan a eu lieu à quel moment de l'année ?**

-C'était pendant l'été. Euh en juillet je crois. Euh attendez j'étais bien avancée, même à huit mois. Quoi que non, j'étais à sept, mon terme c'était le 21 septembre, et j'ai accouché le 29 août.

**-Quelle a été votre décision vis à vis du jeûne ?**

-Ah non mais c'est clair que je me sentais vraiment pas bien. Pour moi j'ai même pas pensé que je pouvais le faire. Non non, bon après je culpabilisais un peu parce que ma belle-sœur était enceinte de 8 mois qui le faisait qui était en forme et tout. Au cours de...de préparation à l'accouchement, je voyais aussi y'avait deux nénettes qui avaient essayé de le faire mais du coup j me suis dit « olala j'suis pas courageuse » et tout. Mais 38 ans plus une grossesse gémellaire j'essayais de me raisonner, de me dire « non c'est pas possible ». Mais, enfin, c'était....euh....j'avais été à un mariage au mois de mai, je m'étais sentie pas bien, une grosse douleur là (me montre son abdomen, FIG), et en fait j'avais entendu la famille....parce que du coup mon mari il m'avait emmenée aux urgences. Et du coup, euh.... Quand j'étais revenue euh..en fait on m'avait dit que c'était juste de la fatigue parce que j'avais fait beaucoup de route, j'avais fait quand même 7h de route en un week-end pour aller à un mariage. Et on m'a juste dit que c'était juste de la fatigue et du coup quand toute la famille m'avait dit « alors c'est quoi », tout le monde n'a pas pris au sérieux, ils s'étaient dit que j'étais un peu.....euh.....chochette. Alors que vraiment j'étais douloureuse et que j'étais pas bien. Et du coup pour le ramadan j'avais un peu peur encore que ça revienne, qu'on m'dise qu'en fait je pourrais le faire, que j'en fais un peu trop. Mais bon après je m'étais dit non non, je pouvais pas. Physiquement franchement je pouvais pas. J'aurais fait un malaise ou j'aurais ...je le sentais vraiment pas quoi.

**-Et si ça avait été plus tôt dans votre grossesse ? Vous vous seriez posé la question de le faire?**

-Non parce que depuis le début de la grossesse j'étais pas bien. J'étais déjà anémiée. J'avais 2 de ferritine. J' me rappelle j'étais vraiment pas bien. C'est comme ça que j'ai découvert ma grossesse d'ailleurs. Ils avaient tout pompé les jumeaux. Mais je me rappelle j'arrivais le matin, je commençais à 6h30 ma tournée mais j'en pleurais!

**-Donc c'est essentiellement pour des raisons médicales que vous avez décidé de ne pas le ramadan ?**

-Ouai. Enfin essentiellement mais aussi je sais que dans la religion musulmane y a des facilités puisque moi je l'apporte aux patients. Je leur dit, enfin, j'essaie de les raisonner, par exemple les diabétiques, etc....Y'a pas longtemps j'ai vu un diabétique pareil il était à 0.60 il voulait absolument jeûner. J' lui ai dit « j'décolle pas d'ici tant que vous avez pas mangé, pour moi c'est ma responsabilité d'infirmière ». Et...enfin j' veux dire y'a des facilités dans notre religion qu'il faut pas oublier....après comme j'étais musulmane peut-être que ça a facilité la communication avec ce patient et le message était mieux entendu. Mai euh...non enfin, y'a des facilités. Parce que le jeûne il est pas interdit à la femme enceinte, il est bien dit que si elle le souhaite, si ça risque de la mettre en danger elle ou son bébé, il est déconseillé de le faire. Moi j'pars toujours du principe, j'prends les bons côtés de la religion, j'me dit c'est une religion qui est facilitatrice, mais du coup j'me dit pourquoi se compliquer la vie, pourquoi s'imposer des choses où on a des écrits qui disent que si t'es pas bien tu peux... même quand t'es malade tu as le droit de rompre et de donner une aumône, ou de le rattraper. Pour les chroniques par exemple vu qu'ils pourront jamais le rattraper ils donnent 5 euros par jour, ils font manger un pauvre, enfin quelqu'un qui est dans le besoin.

**-Et vous, vous avez pensé à le rattraper ?**

-Pas encore non. Mais je le ferai. Peut-être pas entièrement mais.... Mais normalement, enfin j'avais écouté une émission de radio, ils disaient qu'en fait la première chose à faire c'est de le rendre, et la deuxième chose si vraiment on peut pas c'est de donner l'aumône. Mais faut vraiment ne pas pouvoir le rendre. Et moi j'suis en état de le rendre. Même si j'suis crevée en ce moment. Mais ça a du bon toute façon pour l'organisme le jeûne. Faut juste pouvoir tenir le coup.

**-Et vous pouvez le rendre n'importe quand ?**

-Oui, n'importe quand, à ton rythme...non en fait faut le faire avant le ramadan suivant. Mais t'es pas obligé de faire un mois d'un coup. Ma belle-sœur elle l'a rattrapé comme ça en fait, elle faisait le lundi et jeudi, pendant plusieurs mois. Mais moi j'ai pas rendu alors que y'a eu un jeûne de nouveau, j'suis pas une bonne (rires) musulmane. Mais j'y pense. J'voudrais pas mourir sans l'avoir rendu.

**-Est-ce que votre décision était soutenue pendant le ramadan ?**

-Par mon mari ouai.

**Relance : Et par votre famille en général ?**

-Ouai. Personne ne s'est dit pourquoi elle jeûne pas. On me l'a jamais fait remarquer en tous cas. Moi j'avais un peu cette crainte mais même dans ma belle-famille on ne m'a jamais rien dit. Mais par exemple une fois j'étais au musée du quai Branly, et en fait tout le monde était en période de jeûne, mes belles-sœurs, mon mari, enfin tout le monde. Enfin ça me gênait quand même de manger devant les autres. C'est juste ce truc là, ça me gênait, enfin fallait que je prenne un peu mes distances, que j me cache un peu pour boire ou...Autrement non personne ne m'a rien dit, au contraire ils le disaient « mais mange toi t'as le droit de manger, faut faire manger le bébé ».

**-Vous aviez demandé conseil ?**

-Non

**Relance : A votre mari ? A votre famille ? A..**

-Si c'est vrai que mon mari je lui ai quand même dit « écoute je me sens pas capable ». Peut-être que j'attendais qu'il me donne son aval en quelque sort, ou au moins qu'il approuve mon choix. Mais de toute façon il savait dans quel état je me trouvais.

**-Et à votre médecin ?**

-Non, ça m'est pas venu à l'esprit. Mais j'avais un échographiste pour les jumeaux qui était musulman, et j'aurais pu justement discuter du sujet avec lui. Mais pour moi la décision elle m'appartenait donc...

**-Vous avez trouvé ça dur d'être enceinte pendant le ramadan ? Du fait du coup de ne pas pouvoir suivre le jeûne? Pouvez-vous me raconter un événement marquant où c'était difficile ?**

-Non pas du tout. Non c'était plutôt bien.

**-Vous ne vous sentiez pas exclue ou isolée de votre entourage du fait de ne pas jeûner ?**

-Non parce que j'ai une belle-sœur qui jeûne pas mais par choix, elle le dit pas à toute la famille, ben le soir elle est là aussi. Le soir tout le monde est là et on dit pas « toi t'as pas jeûné, toi tu manges pas »... C'est pas du tout ça. Mais c'est vrai que toi tu vas te positionner...tu vas te dire bon moi j'ai pas jeûné donc je vais laisser la place à ceux qui ont jeûné si y'a pas assez de place ou tu vas plus débarrasser enfin, parce que tu sais que toi tu t'es alimentée toute la journée alors que les autres ils sont à jeun jusqu'à 22h. C'est toi qui adopte en fait des attitudes mais parce que y'a une petite forme de culpabilité ou je ne sais pas...Mais normalement quand tu suis bien les textes, les gens qui sont sensés et doués d'intelligence...j'pense que...enfin c'est pas simple de porter la vie...enfin c'est quand même pas rien.

Informations sur le jeûne pendant la grossesse

**-Pour vous le Coran évoque le ramadan pendant la grossesse ?**

-Le Coran je sais pas mais en tous cas je tire des textes du hadith et j'ai vu....enfin y'a des textes où c'est écrit que c'est facilitateur. Est-ce que y'a des versets ? Je sais pas mais en tous cas dans des livres liées à la femme on peut voir que en fait on pouvait ne pas faire le ramadan si on était enceinte. Enfin ça avait été cité en tous cas parmi les dérogations...euh la personne âgée, l'enfant pas pubère, les femmes enceinte et allaitantes faisaient partie justement de toutes ces personnes qui étaient exemptées, enfin les autres étaient exemptés mais la femme enceinte avait l'autorisation si elle le sentait pas de ne pas le faire.

**-Et du coup vous avez eu d'autres sources d'informations ?**

-La radio, des conférences...euh...enfin...après par l'entourage aussi. Les mères elles ont aussi un vécu par rapport à ça. Même si elles se donnent moins le choix, moi par exemple ma mère elle est cardiaque et ben elle fait le ramadan, pourtant elle sait qu'elle est exemptée.

**-Pourquoi à votre avis ?**

-Alors l'argument qui ressort souvent, en tous cas chez la femme enceinte, maintenant que vous me dites ça, ça me revient par rapport à ma belle-sœur, elles veulent pas le rattraper toute seule. Elles veulent être en groupe, dans le groupe en fait. Le fait de le rattraper tout seul c'est contraignant, on se sent seul. Voilà c'est ce qui ressort en fait.

**-Si vous aviez eu des informations contradictoires concernant ce jeûne du ramadan, vous auriez privilégié qui? Si par exemple votre famille vous avait encouragé à le faire et si les médecins vous aviez dit de ne pas le faire?**

-Ah ben j'aurais privilégié la décision médicale. Mais après j'suis une femme....tout dépend comment tu te positionnes au niveau de ta famille, au niveau de la société, ton niveau d'émancipation...c'est des choses qui entrent en ligne de compte. Enfin j'pense...Non mais il est hors de question, enfin c'est ma personne. Mais bon après j'pense que y'a des personnes qui suivront peut-être par pression familiale...mais ça m'étonne. Je sais pas....Moi non en tous cas c'est niet.

**-Est-ce qu'avant le ramadan, le sujet a été abordé lors d'une consultation avec le médecin ?**

-Pas du tout

**Relance : Le médecin n'a pas posé la question ?**

-Euh...si j' crois qu'à l'occasion l'échographiste il m'a dit vous jeûnez ou pas. J'ai dit ben non. Enfin ça paraissait tellement évident.

**-Donc il ne vous a pas fait de recommandation par rapport au jeûne ?**

-Ben en fait il a pas eu le temps puisqu'en fait j'lui ai dit tout de suite que je jeûnais pas. Enfin il a même été dire « j'espère que vous jeûnez pas », un truc comme ça...enfin comme quoi ça coulait de source. En même temps ils savaient que j'étais infirmière tous les deux donc peut-être que ça a joué....Mais je m'en rappelle une fois j'étais en néphro, et c'était le néphrologue de Bichat j'me rappelle moi j'étais étudiante, et y'a une patiente qui avait demandé...en fait qui attendait l'aval, en fait il fallait que le docteur lui dise de pas jeûner. Et ce médecin qui était aussi de confession musulmane c'était une jeune femme, elle lui a dit « oh moi j'vous dis pas de jeûner ou de ne pas jeûner, me dites pas ce que j'ai pas dit ». Mais moi j'me suis dit le patient elle attend juste qu'elle lui dise. Mais voilà, même parfois j'pense pour des couples, j'pense qu'il est important aussi quand y'a une consultation de couple, de dire devant par exemple le mari qu'il est déconseillé de jeûner. Enfin j'pense que ça les aiderait.

**-Donc vous pensez qu'il est important que le médecin se positionne ?**

-Oui. Qu'il dise qu'il est déconseillé, en tous cas si elle se sent pas bien, qu'il faut qu'elle arrête le jeûne. En tous cas de lui laisser euh...j'pense qu'elles se sentiraient beaucoup plus sereine à ne pas jeûner si le médecin lui dit que c'est déconseillé. J'pense que ça peut les aider en tous cas pour certaines qui sont...mais en général dans toutes celles que je côtoie, enfin mon entourage mes belles-sœurs...elles sont arbitres. J'en ai pas vu....après dans les pays...mais en tous cas toutes celles que je côtoie ici elles sont arbitres de leur décision. La famille rentre pas en ligne de compte, c'est elles qui prennent leur décision de ne pas jeûner.

**-Et il y en a quand même un certain nombre d'entre elles qui le font ?**

-Ouai. Mais c'est par choix personnel. Comme j'vous disais tout à l'heure, c'est surtout pour pas le rattraper plus tard et faire partie du groupe. En tous cas ma belle-sœur c'est...deux de mes belles-sœurs d'ailleurs, c'est leur argument principal. Je les admire un petit peu....

## Entretien n°3

### Généralités

**-Combien avez-vous d'enfants ?**

-J'en ai un....et demi (rires)

**Relance : C'est-à-dire ?**

-Ca veut dire que j'ai mon beau fils aussi. Mais c'est pas mon fils à moi. Le fils de mon mari.

**-Et le vôtre il a quel âge ?**

-Cinq mois et deux semaines.

**-et vous ?**

-Moi j'ai 27 ans.

**-Etes-vous née en France ?**

-Oui

**-Et vos parents ?**

- Ils sont nés en Algérie.

**-Est-ce que vous avez une activité professionnelle ?**

-Je suis interne en médecine générale, en quatrième semestre.

**-Etes-vous mariée ?**

-Et oui je suis mariée. A la mairie et aussi religieusement, les deux.

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

**-Pouvez-vous me raconter votre alimentation pendant votre grossesse ? Est-ce qu'il y avait des choses que vous aviez modifiées, par rapport à vos habitudes. Et pour quelles raisons ?**

-Alors euh oui. Parce que j'étais toxo négative. Et en plus je vomissais. Enfin j'avais des nausées je vomissais beaucoup au début, les premiers mois. Donc je fractionnais mes repas et je mangeais plus des crudités. Enfin pas des crudités mais des fruits, au tout début. Et puis j'avais une appétence pour le fromage j sais pas pourquoi. Mais voilà fallait faire attention au lait cru, faire cuire la viande donc moi j'aimais pas la viande bien cuite et finalement elle était toujours cramée, mais bon. Voilà je m'y suis faite. Euh....j'ai abandonné le saumon fumé que j'aimais tant. J'ai...j'ai passé Noël aussi pendant ma grossesse donc j'ai pas pu manger le foie gras et compagnie. Donc euh...un peu triste. Mais voilà.

Et puis il y a eu le ramadan en fin de grossesse.

### Ramadan pendant la grossesse

**-Vous étiez à combien exactement vous vous rappelez ?**

-Au neuvième mois

**-C'était à quel moment de l'année?**

-C'était pendant l'été, au mois de juillet. Il faisait super chaud c'était l'horreur (rires).

**-Comment vous êtes-vous positionnée par rapport au ramadan ?**

-Alors j'ai...ben en fait nous euh....enfin moi j'ai fait des études de science religieuse également quand j'étais un peu plus jeune, euh j devais avoir 17 euh...18-19 ans pardon. Et donc j'ai vraiment appris la religion au cœur et pas comme on l'apprend à droite à gauche, les parents qui disent etc....en fait le ramadan c'est une prescription divine, c'est le quatrième pilier de l'islam et heum...il a pour but de

comment dire...de (réfléchis)...de se préserver du mal en arrivant à se préserver du bien. Ça veut dire qu'en se privant de tout ce qui est licite on ne va pas faire les choses illicites. Donc si on arrive à se priver de la nourriture qui est quand même licite, et ben on pourra se priver de... de par exemple de voler, violer, de parler mal, etc....en fait le but du ramadan c'est ça. Pour les femmes enceintes euh....y'a deux périodes qui sont difficiles. Y'a le premier trimestre, où y'a le risque de fausse couche, le risque de déshydratation etc....et puis le dernier trimestre où le bébé a besoin de grossir donc il a besoin qu'on mange. Le premier et le dernier trimestre normalement, et ben c'est pas normalement, y'a des savants qui disent faut jeûner et d'autres qui disent c'est au choix de la dame. J'ai choisi ça « au choix de la dame ».

**Relance : Il y a des savants qui disent qu'il faut jeûner ?**

-Non pas jeûner quoi qu'il en soit mais c'est possible de jeuner. Enfin c'est pas interdit. En fait faut faire la différence entre ce qui est interdit et ce qui est possible de ne pas faire. Voilà

**-Relance : Et donc il y en a qui disent que c'est interdit ?**

-Non. Y'a personne qui dit que c'est interdit. Enfin c'est pas ça...y'a personne qui dit que c'est obligatoire pardon. C'est ça que je voulais dire. Y'a personne qui dit que c'est obligatoire de jeûner pendant la grossesse. Par contre y'en a qui disent que c'est interdit. Une petite minorité ils disent que c'est interdit dans le sens où c'est dangereux pour le bébé et surtout pour la femme. Et donc..euh en fait en islam ce qui importe c'est surtout la femme en fait. Si la femme est en danger la grossesse en gros peut ne pas être menée à terme. Et voilà. Donc moi je me suis positionnée comme ça et donc j'ai dit comme c'est...soit j'ai le droit de le faire soit j'ai droit de ne pas le faire et de toute manière si j le fais j'aurais une plus grande récompense, dans le sens où j'aurais fait l'effort et ben j'ai essayé. J' l'ai fait les trois premiers jours et en fait, le truc c'est que je suis euh...au troisième jour j'ai eu un fécalome. Parce que comme je...enfin c'était en été donc je m'hydratais pas et puis voilà, donc j'ai eu un super fécalome et donc euh...et donc forcément j'avais super mal donc j'ai arrêté. Donc voilà en gros, Dieu m'a rappelé à l'ordre (pires), il m'a dit « non là tu le fais pas ». Il fallait que j'arrête.

**-Vous pensez que le jeûne peut avoir une incidence sur la grossesse ? Sur la santé du fœtus ou de la mère ?**

-Euh ouai. Et pas que sur le plan négatif. Sur le plan positif aussi j'pense. Parce que quand j'suis en état de jeûne, certes je ne bois pas, c'est ça qui est le plus dangereux je trouve. Euh ne pas manger c'est pas finalement le plus grave. Le petit il prend sur les réserves et moi j'ai perdu du poids sur la fin de ma grossesse alors que je jeûnais pas au départ parce que justement bébé prenait énormément sur mes réserves donc j'avais un poids stable alors que je voyais mon ventre grossir énormément. Et euh....donc voilà. C'est positif dans le sens où l'état spirituel dans lequel on est fait qu'on se sent mieux, moins stressée, et j'avais moins de contractions. Alors que moi j'ai fait une menace d'accouchement précoce, à 27 SA, parce que j'étais très stressée par le travail etc.... et dès que je me suis arrêtée ça a continué un peu. Il a fallu que je me mette sous traitement, j'ai été hospitalisée deux fois mais euh....pendant la période de jeûne, bizarrement les trois jours où j'ai jeûné, et même après hein pendant la période de ramadan et ben j'étais pas euh....enfin comment dire j'étais pas stressée donc j'contractais moins. Mais j pense que c'est vraiment une histoire de spiritualité. Après ceux qui jeûnent pour jeûner ben forcément y'a pas d'intérêt. Moi je sais que quand je jeûne c'est parce que c'est une prescription divine et parce que j'aurai une récompense derrière. Mine de rien c'est un peu égoïste mais c'est comme ça. Et comme je sais que Dieu il va être content de moi, et ben forcément je me sentais bien quoi, et mon fils ben il se sentait bien aussi quoi. Donc euh...c'est à double tranchant, faut voir.

**-Et tout à l'heure vous disiez qu'il y avait deux périodes difficiles pendant la grossesse, le premier et le dernier trimestre. Vous pensez qu'il est risqué de le faire durant le premier trimestre?**

-Euh plus dans le sens où on est très faible. Très fatiguée déjà. C'est pas le ramadan lui-même, enfin le fait de ne pas manger pas boire qui va l'atteindre mais c'est le fait qu'elle est déjà crevée en plus elle ne prend pas d'énergie, elle dort pas bien au premier trimestre avec les nausées et compagnie, donc euh...c'est un risque supplémentaire qu'elle fasse des malaises, risque supplémentaire pour que...voilà qu'elle se sente pas bien ou autre chose. Donc euh...non je l'aurais pas fait, j le préconiserais pas. A ma propre fille je lui dirais non. Je lui dirais non pas catégorique mais « je te le déconseille », après elle fera ce qu'elle veut

**-Donc vous pensez que le jeûne n'est pas forcément à proscrire ?**

-Non non c'est pas tout mauvais. Mais j pense que voilà la femme elle se connaît bien. Et c'est à chacune de voir, enfin de faire la balance bénéfique/risque, comme nous quand on prescrit un médoc par rapport à certaines interactions, ou certaines pathologies annexes, et ben c'est la même chose pour la femme. Elle est assez cortiquée pour se dire « j'suis trop faible pour le faire » ou « j'suis forte et j'vais le faire ». Ca dépend après.

**-Etiez-vous soutenue dans votre décision ?**

-Oui mon mari.

**Relance : Dans le fait de le faire ? Ou de ne pas le faire ?**

-Alors au départ il était pas content il l'a dit « non mais pour le bébé... », c'est parce qu'il est pas dans le milieu médical donc forcément et ben ça lui fait peur. Et puis on a pas le même degré de spiritualité. Euh moi je sais que j'en ai fait un peu plus que lui donc euh... après voilà on est pas sur un pied d'égalité. Sur d'autres choses de la vie et de la religion il est fort et puis d'autres un peu moins et moi sur ce point-là j'étais intransigeante, je voulais essayer, je voulais pas me laisser abattre. Alors que lui au départ il était plutôt genre « freine euh non arrête ». et puis j'suis assez faible de constitution, j'ai beaucoup de pathologies à droite à gauche, euh voilà j'suis assez faible, donc il voulait pas que je le fasse. Euh...et mes sœurs non plus elles étaient pas d'accord, puisqu'elles non plus l'ont pas fait pendant leur grossesse. Donc elles elles ont plutôt freiné aussi. Mais voilà...

**Relance : Et vos parents ?**

-Oh mes parents oh pffff ils s'en fichaient. Que je le fasse ou que je ne le fasse pas. Ils ont pas donné leur avis. Non non mais bon ça après c'est une histoire de, enfin j'suis plus proche de mes sœurs que de mes parents, donc forcément l'avis de mes sœurs était plus fort.

**Relance : Donc au départ dans votre décision initiale vous n'étiez pas soutenue. Et ensuite ?**

-Quand on m'a vu faire et ben mon mari il a dit « ben c'est bien ma femme, fais quand même attention, n'hésites pas à couper le jeûne si tu vois que tu vas pas bien ». Evidemment si on fait un malaise il est hors de question de continuer de jeûner, c'est juste logique et sous-cortical. Et ma sœur aussi, une de mes sœurs elle m'a dit « oh t'est trop bête » et une qui m'a dit « ah ben punaise t'es courageuse ». Voilà. Et au final quand j'ai eu le fécalome elles étaient mortes de rire.

**-Est-ce que vous avez demandé conseil ?**

-Euuuuuuuh....oui effectivement j'ai demandé, en fait j'avais demandé à mes copines qui justement étaient enceintes aussi en même temps que moi, j' leur ai demandé si elles le faisaient. C'était pas un conseil mais c'était plus pour savoir si j'serais soutenue en me disant « j'suis pas la seule à le faire ». Finalement non y'en a aucune qui l'a fait. Et d'ailleurs elles m'ont toutes dit « mais t'est folle, la grossesse et tout ». Alors je leur ai bien expliqué que ben y'a bien des femmes qui, enfin qui font des bébés et que les bébés naissent à terme, et entre guillemets en bonne santé, en Afrique alors qu'elles bouffent pas. Et j vois pas la différence avec moi. En plus moi j'ai des réserves, ces dames-là elles n'ont peut-être pas de réserve. Bon bref...Donc j'leur ai dit leurs arguments médicaux blala...par contre j'ai demandé à une personne en particulier c'est mon, un de mes anciens professeurs de science islamique justement, j'lui ai demandé ce qu'il en pensait et c'est lui qui l'a dit c'est...y'a deux écoles, donc il m'a réexpliqué que soit tu le fais en attendant la récompense et puis de toute manière si la santé te rattrape tu vas l'arrêter. Soit tu ne le fais pas tout simplement, par peur de te faire du mal à toi, parce que tu sais que tu es faible. En gros faut pas faire....il m'a dit qu'il fallait pas que je prévois les choses mais par contre si je connais ma santé et que je sais que de toute façon ben un jeûne je le tiens pas plus que ça et ben j vais pas le faire pendant la grossesse. Mais comme tous les jeûnes que j'ai fait jusqu'à maintenant je les ai très bien tenus, euh j'me disais avec la grossesse ça sera juste un petit peu plus fatigant c'est tout. Et puis je travaillais pas, j'étais allongée, donc euh...il m'a dit et ben je t'encourage à tenter. Mais il m'a dit mais « sans te forcer ». C'est-à-dire si tu sans le moindre malaise, la moindre difficulté euh tu n'hésites pas. Moi, j'avais peur que les contractions s'accélérent, qu'il soit en souffrance et tout, et en fait c'était totalement le contraire donc euh...J'étais assez....assez surprise en fait.

**-Est-ce que ça vous a demandé une organisation particulière ?**

-Non j'étais à la maison donc....si j'avais été au travail là oui il aurait fallu que j'aménage....ben c'est pas le ramadan mais j'ai jeûné trois jours, y'a trois jours qui s'appellent xxx qui vient de passer y'a pas longtemps....qui est un jour de jeûne que si on le jeûne c'est comme si, en fait Dieu nous expie une année précédente de péchés. Et y'en a un autre c'est le jour de xxx, c'est le jour qui est juste avant

l'aïd, aïd le grand, qui lui aussi quand on le jeûne on a l'année précédente et l'année à venir pardonnées pêchés. Donc j'avais fait ces trois jours-là pendant mon premier trimestre. Et j'étais au travail, aux urgences. Oui, j'étais très fatiguée c'est-à-dire que j'allais au poste où j'étais entre guillemets le plus assise, pour la première fois. Et la deuxième fois j'ai pas pu et j'ai fini en perfusion (rires). J'avais envie de vomir c'était une horreur et je voulais pas leur dire que je voulais pas boire et j'leur ai juste dit « mettez moi une perf de primperan ». Ca a accentué mes nausées. Donc euh voilà...mais après voilà j'suis repartie travailler une heure plus tard, j'ai fini ma journée à 18h et puis j'suis rentrée. Et j'étais fière de moi. (Rires). J'étais crevée.

**Relance : Et dans le cadre du ramadan, où il s'agit d'un jeûne prolongé, est ce que ça demande une organisation particulière dans la structure de l'alimentation ?**

-Ben oui bien sûr je me levais beaucoup plus tôt. Ça c'est sûr que le lever, surtout en été, en été le soleil il se levait c'était genre 4h-5h. Il fallait se lever à 4h-4h30. On est beaucoup plus fatiguée à cause de ça. Parce que ça coupe notre nuit, parce que c'est une prescription de manger. Parce que voilà Dieu il sait qu'on est quand même faible, et donc on a pas le droit de faire de jeûne prolongé. Par exemple 24h de jeûne c'est interdit. Et d'ailleurs on hâte la rupture, dès que c'est l'heure de manger il faut couper. Il faut pas attendre en se disant « oh mais non je fais du zèle ». Le zèle ça s'appelle du danger, et ça n'a rien à voir avec la religion. On coupe direct et par exemple le matin, du moment où normalement la personne fait l'appel à la prière, ça dure à, peu près une minute, c'est pas dès qu'il commence à faire l'appel à la prière qu'on doit arrêter de manger, c'est à la fin. On a le droit d'attendre la fin de l'appel à la prière pour finir de manger. C'est-à-dire qu'on mange au maximum quoi. Du coup il fallait se lever beaucoup plus tôt et...fallait que je me couche plus tard. C'est vrai que...mes nuits étaient coupées donc j me couchais vers 21h et j me relevais vers 22h pour manger. Et puis ensuite voilà le temps de digérer il était minuit, euh...voilà il fallait se relever 4h plus tard, et puis après se recoucher c'est difficile. Et puis à 6h il fallait se lever pour aller travailler ou autre chose. Don c'est pas...c'est pas facile.

**-Est-ce que vous avez essayé de reconstituer le rythme des 3 repas par jour équilibrés ?**

-Non. Non non. C'était un petit déjeuner le matin ou un peu plus consistant, j prenais soit un grand petit déjeuner soit vraiment un plat. Mais pas un plat gras. Un plat plutôt des crudités avec des pâtes pour que je sature un peu. Et je buvais beaucoup. Le soir par contre c'était un repas normal. Pas un repas festif, catastrophe. Quand j'étais jeune c'était comme ça mais quand j'étais jeune c'était en hiver. Parce que le ramadan se décale de 11 jours chaque année. Donc c'était plus simple, on arrivait à mimer à peu près les repas. Mais par contre en été c'est pas possible. Et finalement c'est pour ça que j'ai perdu du poids, parce que je prenais que deux repas, mais je mangeais pas plus qu'en un repas normal.

**-Est-ce que vous avez pensé à le rattraper plus tard ?**

-Oui. J'ai commencé d'ailleurs là. J'ai attendu que l'allaitement exclusif passe. Parce que j'ai tenté aussi pendant l'allaitement et c'était...ben la même chose : constipée. Don j'ai arrêté très vite. Et oui là j'suis en train de les rattraper et c'est beaucoup plus facile. Parce que là c'est en hiver.

**-Est-ce que vous avez trouvé ça dur d'être enceinte pendant le ramadan ? Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était difficile ?**

-Le ramadan était dur tout court. Franchement c'est triste à dire. C'est le ramadan qui était dur, euh...parce qu'il était en été, il faisait très chaud, très sec, très lourd. C'était infernal. Et donc c'était vraiment très dur à tenir. Euh...par contre être enceinte pendant le ramadan...excusez-moi l'expression « ça m'a fait chier ». Dans le sens où j'aurais vraiment voulu jeûner pendant ce ramadan et j'ai pas pu le faire. Parce que j'ai pas eu ma bouffée d'oxygène spirituelle avant de reprendre l'année. Parce que c'est pour moi, le ramadan c'est pour moi une bouffée d'oxygène spirituelle pour les 11 mois d'après. Et j'suis vraiment triste de ne pas l'avoir fait parce que j'ai l'impression que pendant, ben pendant 2 ans, ben voilà, j'ai pas eu de ressource. Donc c'est un peu dur. Voilà, pas la grossesse en elle-même. Pas physiquement en tous cas.

**-Etes-vous sentie isolée de votre entourage ou de votre communauté ?**

-Euh...ouai. Totalement. Totalement. Parce que justement je faisais plus partie du groupe...euh...pour aller prier euh...pour manger enfin pour préparer à manger etc....ben j'étais moins dans le train quoi. Je préparais pour mon mari en plus on était que tous les deux, alors que les années précédentes ben on va chez les parents, etc....donc ouai là j'me suis sentie un peu naze...quand je visitais mas famille et tout ça j'avais pas envie de leur montrer que je le faisais pas. Même si voilà, ils sont quand même très ouverts etc.... ça m'embêtait, ça me gênait moi en fait de ne pas le faire. J'avais envie de jeûner avec eux. Ouai ça m'a un peu embêtée ouai. J' me sentais moins à l'aise, et puis j'osais pas trop

leur faire la bise, de peur qu'ils sentent que j'ai mangé etc. donc euh....si ma mère non parce que elle le savait. Plutôt le reste de ma famille. Et puis même mes copines. A part mes copines qui étaient enceintes en même temps que moi, qui déjà ne comprenaient pas à la base pourquoi je l'avais tenté....euh c'est vrai que les autres ben....ben j'étais pas avec elles quoi. On est pas venu me rendre visite....et puis j'ai accouché quelques jours après. Ouai bref, j me suis sentie isolée. Et un peu aussi euh....comment dire....heum coupable enfin ouai. Ouai j'avais un peu de culpabilité face à mon mari, qui le faisait tout seul quoi. J'osais même pas manger devant lui quoi. J'osais pas...et il me disait mais « pourquoi t'as pas mangé » « mais non mais t'inquiète j'vais manger après » « mais ça me dérange pas » « non ça me dérange moi, j veux pas ».

#### Informations sur le jeûne pendant la grossesse

#### **-Dans le Coran qu'est ce qui est dit pour vous exactement sur le ramadan pendant la grossesse?**

-Alors je vais vous dire la vérité, je ne connais pas du tout le verset exact, je pourrais même pas vous les situer dans le Coran. Je crois pas qu'il parle de la grossesse en elle-même. Il parle juste du jeûne. Et c'est après nous on a deux textes importants. On a le Coran, qui est la parole d'Allah, donc de Dieu directement inspirée au Prophète. Et y'a les dires et les actions du prophète, qu'on appelle les « hadits ». Et en fait le hadit est là pour expliquer le Coran, quand le Coran ne stipule pas sur une question. Exemple: la grossesse pendant le jeûne. Il l'explique et il précise. Et donc c'est le prophète qui disait euh...parce que dans le Coran il est dit que c'est interdit pour les malades, les gens qui arrivent en fin de vie, enfin...faibles. Les plus jeunes, donc les plus jeunes c'est les enfants quoi, qui sont pas pubères, c'est obligatoire qu'à partir du moment où on est pubère. Euh....et puis je ne sais plus qui n'a pas le droit de le faire aussi....J me rappelle plus. Mais par contre le Prophète parle des femmes en couche, et aussi des femmes qui allaitent, et euh....pareil je ne connais pas le texte exact mais c'est notre choix entre guillemets. C'est soit on choisit l'ici-bas soit on choisit l'au-delà. Soit on choisit de faire l'effort pour l'au-delà, donc pour avoir le paradis etc.... soit on peut pas faire l'effort parce que on le sent pas et donc on choisit l'ici-bas. On choisit la facilité entre guillemets. Mais la facilité n'est pas interdite. C'est une facilité que Dieu nous a accordé. Elle nous a été expliquée par le prophète. Voilà, après y'a plein de trucs comme ça qui nous sont facilités. Euh pareil quand on est en voyage, ah oui le voyageur, lui aussi il a le droit de ne pas le faire. Il doit évidemment le rattraper plus tard. Et il y a évidemment aussi la femme qui a ses menstrues, et qui est en période lochies, après l'accouchement. Ça c'est l'interdiction formelle par contre. Pareil que les malades ça c'est l'interdiction formelle aussi. Euh...donc voilà.

Et puis aussi en islam on a une autre façon de faire c'est ce qu'on appelle xxx, c'est la réflexion des savants sur les deux textes. Sur les hadiths et sur le Coran. Et donc y'a eu de grands savants du temps du prophète et du temps juste après lui, qui ont justement stipulé sur la femme enceinte. Y'a un traité énorme sur les femmes enceintes et sur les femmes qui accouchent mais c'est en arabe, donc forcément...ça a été traduit en anglais j crois...mais je l'ai jamais lu moi en entier. J'ai lu des passages par internet etc., mais jamais lu, et c'est trop dommage justement de pas connaître l'arabe pour ça, pour lire ce genre de mine d'or. C'est des choses qu'on ne retrouve pas nous en France et en même en Angleterre on aurait du mal à le trouver. C'est dommage parce que c'est dans ces livres là qu'ils expliquent par rapport aux hadiths et par rapport au Coran ce qui est licite et ce qui ne l'est pas. C'est trop dommage. Et c'est là où ils stipulent que la femme elle a le droit de ne pas le faire.

#### **-Si vous aviez eu des informations contradictoires laquelle auriez-vous privilégiée ?**

-J'aurais essayé. Je vais toujours privilégier celle qui me rapprochera de Dieu. De base.

#### **-Est-ce que lors d'une consultation avant le ramadan, le jeûne a été abordé ?**

-Pas du tout. Non parce que les professionnels de santé ne savent pas forcément quand c'est le ramadan. Donc là il savait pas.

#### **-Relance : Et vous ne m'avez pas abordé de vous-même non plus ?**

-Non parce que je fais le même travail que la gynéco. C'est-à-dire que je vais faire un travail de prévention sur moi-même aussi. Je vais pas m'amuser à me mettre en danger. Parce que moi je le sais parce que je suis dans le milieu. Mais c'est vrai que moi j'aurais tendance en tant que praticien, si j'ai des patientes enceintes, surtout des musulmanes parce que souvent elles sont pas du tout cortiquées la dessus parce que elles sont bêtes et méchantes, enfin pas toutes, y en a qui sont très cortiquées, souvent c'est bête et méchante je le fais. Et ça marche pas comme ça. Parce que non même les femmes qui sont diabétiques elles le font, enceintes ou pas enceintes donc euh. ...

Donc non ça n'a pas été abordé mais en même temps je ne l'ai pas demandé.

**Relance : Vous ne ressentiez pas le besoin de demander un avis médical ?**

-Non. Non parce médicalement je savais. Après je suis pas diabétologue, ni endocrino, ni gynéco,...j suis pas spécialiste du ramadan pendant la grossesse....mais euh voilà je pensais que j'avais quelques notions qui suffisaient pour aborder le ramadan sans trop de difficultés, ou de peur et de crainte.

**Relance : Si le médecin vous avait conseillé de ne pas jeuner ?**

-S'il l'avait fait, j'aurais fait exactement le même discours que je vous ai fait. C'est à dire que je lui aurais expliqué. Je lui aurais dit « je vais le tenter », que vous le vouliez ou le vouliez pas, vous avez fait votre travail de prévention, maintenant à moi de l'appliquer ou non et l'avenir nous dira à tous si j'ai bien fait de vous écouter ou pas. Si je l'avais pas écouté évidemment trois jours après j'aurais dit 3j'ai fait un fécalome j'aurais dû vous écouter ! » (Rires). Voilà c'est tout. Mais si c'était à refaire je le referais.

Déroulement du jeûne pendant la grossesse

**-Vous n'avez pas ressenti de pression en fin de compte ?**

-Non. Y'a eu es deux en fait. Parce que les gens dont je ne suis pas trop proches, qu'ils soient musulmans ou non, étaient plutôt contre quoi. Et y'a ceux qui sont très proches de moi qui me faisaient culpabilise parce que je voulais le faire donc euh....c'est vrai que en fait j'avais un peu les fesses entre deux chaises. J'savais pas trop où me positionner. J'ai fait ce que mon mari a dit, c'est-à-dire « c'est toi et toi-même, c'est entre toi et toi », « arrêtes d'écouter les autres, tu choisis, nous on t'a donné notre avis parce qu'on est inquiets pour toi, maintenant tu choisis ». Et c'est vrai que c'était pas une pression c'était juste un mal-être, un malaise parce qu'on est pas comme tout le monde. On a envie de faire comme tout le monde et en même temps on nous interdit de la faire et puis...et puis voilà...pour moi c'était un vrai désordre le ramadan. Je dirais pas que c'était une pression mais ce n'était pas normal. C'est la première fois que j'étais confrontée à ça.

Attentes vis-à-vis du médecin

**-Pensez-vous qu'il est important de l'aborder en consultation ? Et est ce qu'il doit selon vous se positionner ?**

-Il doit pas se positionner. Enfin où le faire au cas par cas. Parce que c'est une frustration pour nous, c'est une vrai frustration l'interdiction, de nous dire « tu n'as pas le droit de jeuner ».

Mais c'est sûr qu'il doit l'aborder. Je trouve ça logique et normal d'aborder avec n'importe quelle femme la question du ramadan. Parce qu'une femme qui est très pratiquante et pour qui « Dieu est tout », et ben elle elle a besoin qu'on lui donne un conseil médical, parce qu'elle pas du tout dedans, et que malgré son travail, malgré sa vie etc., elle veut essayer. Et elle sait pas du tout c'est quoi le positionnement médical. Moi qui le connaissait c'était plus simple, mais la personne lambda euh...et ben elle en a peut-être besoin.

## Entretien n°4 :

### Généralités

#### **-Combien avez-vous d'enfants ?**

-J'ai eu un enfant, qui est né en Avril 2013, mais qui est décédé à l'âge de 4 mois. Il avait une malformation.

#### **-C'était votre première grossesse ?**

-Oui

#### **-Quel âge avez-vous ?**

-J'ai 36 ans. 35 ans au moment de la grossesse.

#### **-Etes-vous née en France ?**

-Oui

#### **-Et vos parents ?**

-Mes parents aussi, mes deux parents.

#### **-Vos parents sont-ils musulmans ?**

-Euh...non je suis convertie.

#### **-A quel âge vous êtes-vous convertie ?**

-Euh...à l'âge de...un peu moins de 30 ans...28 ans. J'avais déjà commencé avant de rencontrer mon mari. Et...en fait je mangeais déjà plus de porc, je commençais à m'intéresser etc.....et quand j'ai rencontré mon mari...j'avais 23 ans quand je l'ai rencontré. Mais c'était un long cheminement, parce que je commençais déjà à m'y intéresser en fait. Et j'me suis vraiment convertie au moment où on a fait notre mariage religieux. Mais mon cheminement a commencé depuis mes 21-22 ans, un peu avant de le rencontrer.

#### **-Avez-vous une activité professionnelle ?**

-Euh oui je travaille dans les assurances.

#### **-Etes-vous mariée? Religieusement, civilement ?**

-Oui les deux, à la mairie et religieusement.

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

#### **-Pouvez-vous me raconter votre alimentation pendant la grossesse ? Est-ce qu'il y a des choses que vous avez modifiées ? Des choses que vous avez supprimé.... ?**

-Alors déjà, ils savaient pas si j'étais immunisée ou non contre la toxoplasmose. Ca revenait toujours douteux. Donc, alors je mangeais halal, et donc je mangeais plus non plus de.....c'était très compliqué....et donc je mangeais plus non plus tout ce qui était euh....salades...euh...viande pas cuite, enfin viande pas cuite chez moi. Et après malheureusement j'ai lu un truc chez le gynécologue sur...sur qu'est-ce que c'était cette nouvelle maladie que j'me suis inventée....sur....en fait le fait qu'il fallait pas manger de poisson, les crustacés....

#### **-Le poisson cru ?**

-Le poisson en général....

#### **-La listériose ?**

-La listériose. Donc j sais pas pourquoi j'suis partie lire ça. J'ai fait la bêtise en rentrant d'aller sur doctissimo. Le truc vraiment à ne pas faire. Donc du coup j'ai eu une alimentation très compliquée c'est-à-dire que je mangeais quasiment que chez moi. Et quand je mangeais dehors...au boulot je mangeais

quasiment rien parce que j'pouvais pas manger....je mangeais pas de viande non plus, je mangeais pas de poisson...

### **- Même cuite ?**

-J'avais vachement peur en fait du coup. Et alors je sais pas aussi c'était n'importe quoi parce que c'était un moment de recherche intense mais sur les mauvais sites, c'est-à-dire sur wikipedia et doctissimo, exactement ce qu'il faut pas faire. Donc, je lisais que sur l'agneau y'avait 40% de machin mais je... je suis sûre que les pourcentages étaient complètement sortis de nulle part....mais du coup j'ai eu une alimentation assez compliquée donc je mangeais quasiment que chez moi et euh.....presque pas dehors en fait quasiment plus dehors....et donc j'mangeais que du poulet pour ainsi dire et euh....sinon quand euh chez moi j'mangeais bien. Là y'a pas de souci. Mais dehors je mangeais que du poulet en fait. Et après en fait comme y'a eu une complication au niveau de la grossesse, euh....ils m'ont fait des tests plus poussés et j'ai été à la pitié faire un test génétique. Et là la fille j'lui ai parlé de...à la généticienne...du problème du résultat de la toxo. Là elle m'a dit « mais ça va pas, ils font pas les tests comme il faut. Evidemment que ça reste jamais douteux. Les tests douteux c'est pour les laboratoires mais les hôpitaux c'est jamais douteux. Parce que en fait d'abord j'avais fait le test à Saint-Denis. Et puis après mon gynécologue il m'avait dit « allez à Drouot, c'est plus poussé, leurs techniques sont un peu mieux ». Donc à Drouot j'ai fait le truc et c'est revenu encore douteux. Je l'ai ramené au gynécologue il m'a dit j'sais pas quoi faire, ensuite ils m'ont transféré à trousseau comme y'avait des complications au niveau de la grossesse. Et à trousseau ils m'ont envoyé à la pitié. Donc du coup elle m'a refait le test, c'était au septième mois. Et en fait c'était pas du tout douteux j'étais immunisée contre la toxo. Donc là j'étais très très soulagée. Donc du coup à partir de ce moment-là c'était junkfood à fond. Du 7ème mois jusqu'à la fin de la grossesse j'ai mangé beaucoup de pizzas, j'me suis vraiment rattrapée, les burgers, les crêpes,...euh j'ai un peu tout mangé. Euh le poisson j'ai toujours arrêté parce que j'avais toujours cette peur de la listériose qui prenait le dessus. Et euh...par contre j'ai continué euh j'ai bien mangé j'me suis vengée sur la viande. Et puis en fait j'avais une envie...c'était de manger du tagine d'agneau aux pruneaux. Et donc du moment où je l'ai su, j'ai dû en manger quasiment un jour sur deux, ma belle-mère elle m'en ramenait tout le temps en fait. Donc j'ai eu une alimentation c'était un peu compliqué parce que j'fais pas attention à ce que je mange dans l'année jamais. Après y'a des moments où ben comme toutes les filles j'pense, avant de partir en vacances, pendant trois semaines j'vais essayer de pas manger trop de chocolat ou des bêtises comme ça mais sinon j'fais pas attention donc c'était un peu, c'était très frustrant. Mais en même temps je mangeais sainement. Y'a des filles qui mangent ça toute l'année. Enfin moi c'que je mangeais quand je mangeais avec mes collègues, le midi c'que je mangeais je mangeais la même chose qu'elles elles mangent toute l'année. Donc j'me suis dit c'est peut-être pas un si gros sacrifice que ça. J'ai plutôt l'habitude d'aller au grec ou à la pizzeria....j'mange pas très très sainement... Sinon ben j'avais arrêté la caféine. Euh le...parce qu'évidemment j'ai lu dans doctissimo, donc j'avais arrêté euh l'édulcorant. Tout ce qui est coca zéro, j'en bois pas mal. Donc j'avais arrêté le coca zéro, j'avais arrêté toutes les boissons avec de l'aspartam. Et en fait j'avais lu une enquête qui disait, j'sais pas pourquoi c'était plus fort que moi il fallait que je...que je lise et en fait j'me documentais pas forcément sur des choses qui étaient pertinentes, c'était souvent des profanes qui parlaient à des profanes. Donc du coup...ou des hypochondriaques qui parlent à d'autres hypochondriaques. Donc du coup c'est pas....et en fait j'avais lu une enquête comme quoi en mangeant de l'aspartam y'avait des risques d'avoir un accouchement prématuré. Et pareil au septième mois mon mari il m'a dit « mais l'enfant il sera plus prématuré là tu peux boire du coca zéro » enfin du coup c'est vrai que je m'étais un peu privée. Et après avec le recul j'me dis bon.....sur le coup c'était un peu embêtant parce que c'est des petites frustrations. Mais bon....C'est juste pour manger dehors que c'est embêtant où je mangeais rien.

### Ramadan pendant la grossesse

#### **-Est-ce qu'il y a eu le ramadan pendant votre grossesse ?**

-Ouai, il y a eu le ramadan pendant ma grossesse. Moi je l'ai pas fait. En plus mon mari voulait pas que je le fasse.

#### **-C'était à quel moment dans votre grossesse ?**

-Euh...j'étais à 3 mois et demi, euh...4 mois.

#### **-Et c'était à quel moment de l'année ?**

-C'était en juillet. De toute façon moi c'était juste l'eau hein ....parce que la nourriture ça me dérangeait pas mais l'eau j'me voyais pas...pas boire pendant toute la journée c'est vachement mauvais pour le bébé enfin...moi c'est ce que moi j'avais euh...ma belle-sœur avait fait le ramadan je m'en souviens,

c'était y'a une quinzaine d'années. Et c'était au mois de novembre. Et euh...elle m'a dit moi y'a pas de problème, par contre j'en ai discuté avec elle, elle m'a dit au mois de juillet c'est pas boire qui est compliqué. Surtout moi je travaillais, j'avais les nausées et tout donc euh...Et mon mari était vachement contre. Vraiment c'était pour lui...il voulait pas. Il me disait « non je veux pas que tu sois pas bien »...Donc du coup j'ai même pas envisagé en fait. Enfin je l'ai envisagé, j'me suis posé la question mai euh très vite....après j'en ai parlé avec mon généraliste pour savoir ce que lui il en pensait. Il m'a dit « nan franchement moi je vous conseille pas. » Il m'a dit encore manger c'est pas très grave mais l'hydratation c'est important. Donc il m'a déconseillé de le faire.

**-Vous pensez que le jeûne peut avoir une incidence sur la grossesse ? Sur la santé de la mère ou du fœtus ?**

-Sur le développement du bébé non. Mais sur la santé de la femme oui parce que...pas boire euh...enfin c'est surtout ça en fait pas boire. Moi j'sais que j'avais les jambes qui commençaient à gonfler, déjà au quatrième mois. Euh...et vraiment...j'avais souvent des vertiges, des nausées et tout...et si je buvais pas et si je mangeais pas je m'sentais pas bien. Après la santé, la santé immédiate, euh j'sais pas comment dire...c'est les désagréments immédiats qui sont pas vraiment, qui vont pas ensuite sur du long terme ou à moyen terme avoir des conséquences. Mais je pense que sur l'état de santé immédiat oui. Mais c'est plutôt du confort. Peut-être. Par exemple les nausées, si on grignote pas on est pas bien. Donc j pense que....Après je l'ai pas vécu comme les autres ramadans parce que y'avait pas le....mais c'était cool parce qu'en même temps je faisais à manger j'étais en pleine forme pour faire à manger euh...j'avais pas trop la faim qui me tirailais et tout mais après moi j'aime bien le moment où on partage où on mange le soir. Donc j'le vivais bien j'étais contente de pouvoir manger et tout mais il me manquait un tout petit truc. Il me manquait euh...juste par rapport à la convivialité qui me manquait. Du coup ça a été l'occasion de l'annoncer en fait. Je l'avais pas dit encore, donc comme je faisais, comme je jeûnais pas on m'a posé la question. Et puis après bon ben les gens sont euh...j'pense que la déduction était assez simple. Comme j'avais pas pris de poids en fait ça se voyait pas, donc du coup c'est là que je l'ai annoncé au boulot, j'ai une pierre deux coups.

**-Etiez-vous soutenue dans votre choix ?**

-Oui tout le monde. Oui j'ai pas eu de....pression ou quoi que ce soit. J'ai eu une réflexion une fois d'une personne dont j'étais pas très proche en plus. Elle m'a dit « oui ben moi je l'ai fait pendant ma grossesse ». Mais après c'est le genre de filles qui sont...c'est des gens qui vont se mêler un peu de tout, si je l'avais fait j'pense qu'elle aurait aussi eu une réflexion à me faire. Donc j'ai pas forcément relevé mais après j'ai pas eu d'autre réflexion, que ce soit de la part de ma belle-famille ou autre. Ils m'ont juste posé la question c'est tout. Mais y'avait aucun jugement, pas de souci.

**-Vous disiez que vous aviez demandé conseil à votre médecin, vous aviez demandé à d'autres personnes ?**

-Ben mon mari. Mais c'était lui qu'était assez....il voulait pas. Il m'a dit « non non c'est mort ». Mais j'pense qu'il était vachement inquiet plus pour moi que euh....parce que j'pense on en a pas parlé mais j'pense qu'il a dû se renseigner parce que il me disait qu'y avait effectivement des femmes qui jeûnaient ect....et j'pense qu'il avait dû regarder mais c'était plus pour moi que pour le bébé. Mais après, j'sais pas c'est quelque chose de basique mais j'pense que le bébé il a besoin d'être nourri. Mais est-ce qu'il a besoin d'être nourri tout le temps ou est ce qu'il a besoin enfin...c'est euh....moi j'ai pas l'impression...enfin j'ai l'impression de faire prendre un risque un peu inutile en fait. En plus cette facilité-là elle nous est accordée. Quand on est musulman y'a la possibilité de ne pas le faire donc moi c'que je comprends pas....enfin on peut avoir un cas de conscience si c'est vraiment c'est des courtes journées à la limite et encore le cas de conscience il se pose pas puisqu'on déroge à aucune règle en fait. Donc euh....du coup j'ai un peu de mal à comprendre le fait de faire le jeûne en fait. Après j' peux comprendre quand on a une famille, qu'on a des enfants qui font le ramadan...et du coup c'est un peu plus parce que par exemple pendant les règles on ne fait pas la ramadan, et c'est une période pendant laquelle on continue à faire quand même à manger, à partager les repas le soir etc. Donc on sait ce que c'est. Don c'est pas non plus...je sais pas. Y'a une...y'a une parole dans la souna où le prophète il dit que quand on a une facilité faut la prendre. Il parle de ça par rapport au fait quand le voyageur, la personne qui voyage, il a le droit d'écourter ses prières. Il dit que ça sert à rien de pas prendre cette facilité. Et quand y'a une facilité qui t'es accordée il faut la prendre. Et du coup....moi j'ai du mal à comprendre qu'on se prenne vraiment la tête la dessus.

**Relance : Vous aviez demandé conseil à votre famille ou à des amis ?**

-Ah ben ma mère c'était même pas la peine. Si je l'avais fait j'pense pas que j'lui aurais dit. Parce que ma mère elle est chrétienne en fait. Enfin elle est même plutôt...elle est chrétienne comme beaucoup de français sont chrétiens c'est-à-dire que elle est plus ou moins croyante mais on pratique pas. Et elle a dû me répéter au moins 3-4 fois « mais...tu vas pas faire le ramadan quand même ? ». Donc c'était une crainte de maman hein, y'avait aucun à priori la dedans ou y'avait rien de...c'était juste une crainte par rapport à mon état de santé. Parce que par rapport à la religion y'a pas de souci. Enfin au début c'était un peu difficile...mais en fait le problème c'est qu'on parle pas quand on...y'a des choses qu'on explique pas. Moi le fait de la viande halal moi il fallait juste que j'lui dise. Elle comprenait pas mais c'est bête pourquoi on explique pas. Des fois j'vais lui poser ça comme un postulat « voilà c'est comme ça j'mange pas de porc. » mais si le lui explique pas pourquoi...après quand je lui explique y'a pas de souci y'a pas de problème mais euh...on pense souvent que les gens sont plus fermés qui ne le sont. Si on explique pas les gens ils vont penser que c'est une consigne et que du coup y'a que des interdits et l'interdit on a l'impression que c'est très fermé enfin...si on explique pas pourquoi on fait pas ça...et donc là pour le ramadan c'était plus ou moins pareil. La première année où je l'ai fait je l'ai pas dit à ma mère. Mais au début elle me disait « tu fais pas le ramadan quand même » parce que j'lui avais pas dit que je le faisais. Avant que je sois enceinte. Et du coup c'est bête mais il fallait juste que j'lui dise en fait. Et maintenant y' pas de souci pendant le ramadan elle nous invite à manger, elle se plie un peu à tout, enfin y'a aucun problème. Mais c'est juste qu'il faut lui dire quoi. Faut expliquer et c'est pareil pour le ramadan pendant la grossesse, j'ai expliqué à ma mère. Parce que ma mère ne savait pas qu'on avait le droit de pas le faire. Parce qu'en fait c'est normal l'image qu'elle a de la religion et ben c'est l'image que les médias véhiculent. Et euh...pour le coup c'est une religion d'interdit où la femme est brimée, où...enfin c'est ça. Si on cherche pas plus loin ça va pas plus loin que ça. Parce que...et du coup pour ma mère elle était persuadée que c'était à mon mari d'me dire si je faisais ou pas le ramadan. Enfin le genre de trucs, alors qu'elle me connaît, elle sait que j'ai quand même du caractère, que...que mon mari il est pas du genre à m'imposer quoi que ce soit, mais si je lui expliquais pas j'pense pas qu'elle aurait été...ça l'a rassuré en fait. Que ce soit prévu. Mais j'lui ai dit « mais tout est prévu ». Y'a pas de cas de figure où c'est pas prévu. Et du coup ça l'a vraiment rassurée.

**Relance : Et est-ce que vous aviez demandé conseil à un imam, ou une personne faisant représentant l'autorité religieuse?**

-J'en ai discuté, j'prenais des cours en fait j'en avais discuté à l'époque où j'étais pas enceinte, enfin si c'était au tout début de la grossesse. J'prenais des cours dans une association à Saint-Denis et en fait il nous avait parlé du sujet de ne pas jeûner. Et euh...c'était un cours plus ou moins collectif et y'avait jeune fille qui avait posé la question de la grossesse. Et pareil il nous avait dit « de toute façon cette facilité existe, si vous voulez vraiment le faire, si vous vous sentez de le faire pourquoi pas mais vous n'êtes pas obligée. Et du coup son discours avait été très euh...il coïncidait vraiment avec ce que j'avais lu. Mais après ça m'étonnais pas trop de...c'est un imam, c'est l'imam de Villeneuve la garenne, et qui se penche beaucoup sur les problèmes des femmes en général dans la religion. Et du coup il avait rédigé quelque chose sur internet ou une conférence je sais plus... où il parlait de ça. Ça m'avait un peur assurée aussi.

**-Vous avez pensé à rattraper le ramadan plus tard ?**

-Oui. Je l'ai pas fait encore. Mais j'aurais dû le faire. Normalement...J'ai payé, enfin j'ai payé une...normalement tu dois donner à cinq pauvres par jour. Donc en fait j'ai payé 5 euros par jour. Avant le prochain ramadan. Avant le mois de juin en fait j'ai donné 150 euros à une association, avant le début du ramadan suivant. En fait ça été assez compliqué parce que notre bébé a été hospitalisé, il est décédé après, ça s'est pas très bien passé, du coup y'a toute cette période là où j'y ai pas du tout pensé. Donc jusqu'au mois de janvier. Et après j'y ai pensé souvent mais je dois dire que la flemme prend le dessus. Mais normalement, techniquement j'suis sensée le rattraper. Au moins j'ai fait l'aumône. Mais ça remplace pas le fait de faire le jeûne. En fait moi j'me suis renseignée, j'en ai discuté, et normalement il faut le faire avant le ramadan suivant, à moins que t'allaites ou que...mais j'avais la possibilité. Alors les jours des règles je les rattrape, deux jours par ci deux jours par-là y'a pas de problème. Par contre 30 jours toute seule j'y arrive pas. Même pas à me le mettre dans la tête. Mais je pense qu'il va falloir que je le fasse. Mais après le dé clic je l'ai pas pour le moment. Et mon mari il m'a dit « moi je les rattrape avec toi y'a pas de souci ». C'est vrai que tout seul c'est pas pratique. Mais euh.....j'vous avoue des fois le matin l'me lève en me disant que vais le faire et j'prends mon café. Ou je marchande avec moi-même. J'pense que si je l'ai pas fait avant le prochain ramadan je paierai une deuxième fois. Mais faut pas le faire hein ! Mais c'est juste pour moi.

**-Est-ce que vous avez trouvé ça difficile d'être enceinte pendant le ramadan ? Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était difficile ?**

-Ben en fait non pas particulièrement. J'sais qu'y a des filles qui se cachent mais j'ai un peu du mal à comprendre. Non moi j'ai pas trouvé ça compliqué au contraire c'était...moi j'ai apprécié de faire à manger tous les jours sans avoir la faim au ventre. Parce que du coup quand je fais le ramadan j'fais beaucoup trop à manger. Beaucoup beaucoup. Et là mon mari m'a dit que j'avais fait moins à manger mais meilleur. J'étais moins pressée ou j'avais le temps de goûter. Toute la journée, en rentrant du boulot j'avais que ça à faire et du coup j'me suis concentrée vachement, parce que mon cousin est converti et du coup il venait manger tous les soirs, et du coup j'me suis vachement concentrée pour leur faire plaisir en fait. Donc du coup j'ai fait beaucoup de nouveaux plats, j'ai fait beaucoup de...Après y'a tout le côté spirituel qui est un peu là en moins parce que pendant qu'on jeûne on est sensé penser aux pauvres, aux gens qui ont faims...et du coup y'a pas ce côté-là et ça c'est un peu... c'est tout ce côté » spirituel et le côté convivial...ça ça manque un petit peu.

**-Et du coup vous vous sentiez isolée ou exclue de votre entourage ou de votre communauté ?**

-Non pas du tout. Non non non parce que mes copines me ramenaient quand même des gâteaux euh...elles m'ont vachement incluse dans le truc euh....pour l'aïd j'étais invitée un peu partout euh...Non au contraire j'trouve qu'on prenait bien soin de moi, on faisait attention à bien me faire cuire la viande...Donc je participais quand même à la fête. Mais c'est vrai que le fait qu'on soit pas...à la fin de la journée quand on partage le repas c'est un moment qui est important. Et puis y'a tous ces moments là où j'dis pas qu'on pense pas aux gens qui souffrent dans l'année mais franchement moi j'pense plus à comment je vais m'habiller demain ou si je vais arriver à l'heure au boulot. J'ai des considérations qui sont très basiques. Et du coup c'est vrai que ça ça me manque aussi. D'avoir ces petites pensées...et le fait de jeûner ça crée une espèce de petite ferveur religieuse qu'on a pas forcément dans l'année. Si on ne jeûne pas on y pense pas pareil. Et ça ça m'a manqué quand même. Et y'a cette impression d'appartenir à une communauté qu'on a pas forcément parce que les femmes ne vont pas prier à la mosquée. Donc du coup on a moins l'impression d'appartenir à une communauté. Surtout quand on est converti parce qu'on se sent pas...physiquement c'est bête y'a pas un ^physique musulman mais c'est quand même les gens de type arabe on va dire qu'on voit le plus, on a moins l'air de musulman donc on a moins l'air d'appartenir à une communauté. Mais du coup c'est vrai que c'est ce moment communautaire ou y'a vraiment une espèce de lien et quand on jeûne pas et ben il est moindre.

Informations sur le jeûne pendant la grossesse

**-Pour vous est ce que le Coran aborde le jeûne pendant la grossesse ?**

-Ouai, euh non. Pas le coran, c'est la parole du Prophète. C'est-à-dire que en fait y'a le Coran et les hadits. Là il en parle, il parle de la grossesse.

**Relance : Qu'est-ce qu'il dit exactement sur le jeûne pendant la grossesse ?**

-Que....qu'on peut ne pas jeûner. Après c'est traduit en français. Que ce n'est pas une obligation de jeûner. Après que tu rattrapes euh...oui c'est écrit que quand la personne retrouve la santé elle doit rattraper.

**Relance : Mais dans le Coran même il n'y a pas de verset qui aborde le sujet ?**

-Je crois pas...moi j'me suis juste basée la dessus.

**-Avez-vous reçu d'autres informations concernant le jeûne pendant la grossesse ?**

-Mon médecin il m'en avait parlé. Mais du jeûne en général, il m'avait dit que y'avait des femmes qui faisaient des detox pendant leur grossesse....et qu'il trouvait que c'était complètement débile. Alors après j'pense qu'il disait ça parce qu'il osait pas aborder le ramadan en lui-même. Et en fait c'est un médecin il est juif pratiquant donc il me parlait il me disait qu'il y avait quelques jours dans la religion juive où on jeûne et il disait « olala si ma fille faisait ça », donc il essayait toujours de me rapporter à un autre sujet , « j'trouverai ça débile », machin donc j'ai bien compris ses propos et puis comme c'est mon médecin depuis que j'suis gamine...et donc il m'en a parlé. En fait il m'a parlé des bienfaits du jeûne sur l'organisme, mais il m'a dit quand t'es enceinte ton organisme c'est plus le tien, enfin c'est le tien mais tu le partages avec quelqu'un d'autre. Et je crois pas d'après ce qu'il m'a dit qu'il y avait pas d'études concluantes sur les bienfaits du jeûne pendant la grossesse. Enfin c'était quelque chose qui lui paraissait tellement absurde que il pensait pas que les médecins se soient penchés dessus un jour ou l'autre. J'ai compris le message (rires). A part ça j'me suis pas forcément renseignée ailleurs. Mais ça m'arrangeait bien hein, de m'dire que j'avais pas à jeûner. Déjà que j'étais un peu flippée par un peu tout, ben la preuve mon obsession du poisson, après mon obsession de la listériose. Au début de l'hiver j'étais terrorisée par la gastro, j'me lavais les mains 50 fois par jour, j'avais les mains en sang limite.

Donc le fait de ne pas manger ou boire de toute la journée ça aurait rajouté...j'suis un peu anxieuse de nature mais là pendant la grossesse...j'pense que si mon mari est arrivée à me supporter pendant ma grossesse c'est qui me supportera toute ma vie (rires).

**-Si vous aviez eu des informations contradictoires laquelle auriez-vous privilégié ?**

-J'pense que je serais pas allée au conflit avec mon mari....c'est quand même une religion patriarcale. Donc c'est quand même le chef de famille. Et même si des fois j'ai l'impression que c'est moi la chef de famille mais sur le papier techniquement c'est lui. Donc j'pense pas que j'serais allée au conflit. Donc pareil j'me serais servie de ça, quand ça m'arrange en fait.

**-Et donc vous disiez que le sujet avait été abordé lors d'une consultation médicale ? C'était une consultation avant le ramadan ?**

-Avant le ramadan oui.

**Relance : C'est lui qui a abordé le sujet ?**

-Non c'est moi. Mais si je l'avais fait il m'aurait donné des nutriments le soir, il m'aurait demandé de...il m'en avait parlé de boire beaucoup. Mais bon il était pas forcément d'accord mais si je l'avais fait j'pense pas qu'il....mais spontanément il avait pas abordé le sujet. Moi j'ai été très directe. Il m'a répondu un peu avec des pincettes, il m'a expliqué que je pouvais aussi ne pas le faire. Il avait pas d'études, il m'a dit moi j'ai pas d'études qui disent que c'est bien ou que c'est pas bien. Mais pour moi c'est la logique ? Ça dépend même pas du domaine médical en fait. Ca dépend de la jujotte. Et il était au courant qu'on avait le droit de pas jeuner. Parce que j'pense qu'il doit voir des personnes âgées ou malades qui veulent quand même jeuner...en plus comme c'est quelqu'un qui est très pratiquant, même s'il est d'une autre religion j'pense qu'il doit aussi insister sur le fait que quand c'est écrit machin....donc il m'a conseillé de ne pas le faire. Après si je l'avais fait j'pense qu'il aurait été...toute façon il m' parlé de boisson sucrée, machin. Il a pas interdit mais il a fortement déconseillé. Et surtout il a joué sur la corde religieuse « c'est pas obligatoire » machin, et sur le fait que c'était un peu bête que...en jouant un peu sur l'ego quoi, en disant que faire ça c'est être un peu bête.

Déroulement du jeûne pendant la grossesse

**-Pour finir, avez-vous ressenti une pression particulière pendant votre grossesse ?**

-Ben en fait oui j'ai pas l'impression...enfin si mon mari il voulait pas que je jeûne, il était super inquiet pour moi. Du coup...il voulait pas que je jeûne mais en même temps il 'a pas dit « je ne veux pas que tu jeûnes ». Plutôt « ce serait mieux que tu jeunes pas », ça n'a jamais été une interdiction. Toute façon s'il me dit « je ne veux pas » je vais faire l'inverse. Donc il me connaît mais surtout ça l'inquiétait. Parce qu'au début il m'a posé la question j'lui ai dit « ben j'sais pas j'vais réfléchir j'vais voir comment je me sens ». Mais il m'en a parlé très tôt. Et j'pense que à a dû plus lui prendre la tête. Mais en même temps le deuxième et troisième mois j'étais à ramasser à la petite cuillère, avec des nausées et tout, j'étais un peu, j'avais un peu de mal, j'ai eu une sciatique....mais du coup j'étais un peu chiant j'étais un peu diminuée et tout donc j'pense...et puis il a vu comme j'étais anxieuse à propos de la santé du bébé, j'arrêtais pas d'aller regarder tout et n'importe quoi sur internet. Alors que je m'interdis tout le temps de regarder d'habitude. Et du coup comme il a vu que j'étais en grande anxiété j'pense qui s'est dit que c'était pas la peine d'en rajouter une couche. Et du coup on peut pas dire que c'était une pression, mais on va dire un fort encouragement à na pas le faire. Et ma belle-famille, ils m'ont parlé de rattraper les jours. Ma belle-mère et ma belle-sœur elles m'en ont parlé une fois mais c'est tout. J'pense qu'elles se doutent que j'les ai pas rattrapés. Parce que 3 jours c'est pas anodin, ça se voir quand même. Donc j'pense qu'elles l'auraient su. Mais en tous cas pendant la grossesse à aucun moment j'ai senti de pression de leur part.

**Relance : Vous n'avez pas senti de culpabilité ?**

-Non plus. Y'a des moments où j' me suis dit que j'aurais peut-être été capable de la faire. Mais j'me déculpabilisais très facilement.

## Entretien n°5

### Généralités

**-Combien avez-vous d'enfants ?**

-Un enfant

**-Quel âge a-t-il ?**

-Il a 18 mois

**-Et vous quel âge avez-vous ?**

-Moi j'ai 30 ans.

**-D'où viennent vos parents ?**

-Ils sont nés en Algérie tous les deux

**-Et vous où êtes-vous née ?**

-Moi j'suis née en France

**-Est-ce que vous avez une activité professionnelle ?**

-Oui je suis infirmière en entreprise.

**-Etes-vous mariée ?**

-Oui

**-Religieusement ? A la mairie ?**

-Les deux. Religieusement et civilement.

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

**-Pouvez-vous me raconter dans un premier temps votre alimentation pendant votre grossesse, est ce que vos habitudes avaient été modifiées ? Est-ce que y'a des choses que vous avez supprimées ?**

-Alors en général l'alimentation, c'est vrai que...le fait que j'ai tendance à l'anémie...les trois premiers mois j'ai forcément eu de l'acide folique parce que déjà j'avais une carence. En en accompagnement de ce traitement j'essayais de favoriser des aliments, de privilégier des aliments riches en fer. Donc euh de la viande rouge, des légumes verts euh....voilà j'ai particulièrement fait attention à...à la présence de fer et à la vitamine C, puisque je sais que ça favorise l'absorption. Donc j'ai vraiment fait attention là-dessus, parce que c'est vrai que, j'vais pas vous mentir, bien que j'sois infirmière, au quotidien je fais pas trop trop attention. Et donc les trois premiers mois surtout quand on m'a expliqué l'incidence, enfin ben les répercussions que ça pouvait avoir sur les malformations au niveau neuro, enfin voilà. Donc j'ai vraiment fait attention à ça. Et aussi à l'hydratation. Mon alimentation elle a changé au niveau de l'eau. Je me forçais à boire euh...1.5L par jour. Donc voilà l'hydratation pour éviter justement tout ce qui est infection urinaire. C'est vrai que les premiers mois au niveau de la grossesse, ben on se rend pas forcément compte mais voilà on est plus sujette. Euh donc voilà l'hydratation, le fer et...heum...j'ai...alors par contre c'était pas au début, c'était plutôt au milieu voire vers la fin de la grossesse, euh comme j'ai eu un suivi euh....donc la gynéco qui me suivait m'a dit que comme mes parents étaient tous les deux diabétiques, et donc elle a voulu me faire le test, j'sais plus son nom c'est pas le test de Sullivan c'est euh...

**-l'HGPO**

-Oui voilà

**-l'hyperglycémie provoquée**

-Exactement. Donc elle m'a fait faire ça. En fait j'étais un peu à risque de par mes antécédents familiaux. On m'a dit que j'étais pas en surpoids, pas trop de risque mais bon... Donc j'ai aussi fait attention à mon apport en sucre. Les sucres rapides particulièrement, puisque les sucres lents bon c'est quand même important. Euh tout ce qui était viennoiseries, soda, j'ai complètement supprimé de mon alimentation. Donc euh...vraiment tout ce qui était euh...j'vous dis même les bonbons, le chocolat, alors que on a quand même des envies, et ça c'est vrai que c'était dur. En étant euh...de sentir un p'tit peu...la privation. Donc ça voilà, le chocolat...donc j'essayais de privilégier le chocolat noir en m'disant c'est quand même du chocolat mais c'est pas pareil. Bon voilà. Donc c'était surtout au niveau du sucre. Et après le reste euh...honnêtement...j'ai essayé d'être tout simplement aussi à l'écoute de mon corps. Chose que je pense ne faisais pas avant. J'avais envie surtout de salé, par exemple de manger un plat de pâtes, et ben j'me faisais un plat de pâte. Et j'm'apercevais que j'en avais besoin. Parce que...peut-être que j'avais un besoin de sucres lents à ce moment-là. Il me fallait des féculents et...ben voilà. J'avais besoin de manger je sais pas...des fruits et ben j'mangeais des fruits. Voilà. J'étais vraiment à l'écoute de mon corps. Et...ben après ça s'est pas trop mal passé, puisque j'ai pas eu de problème de glycémie, de...et au niveau du poids ben voilà, j'ai pas pris trop trop de poids non plus. Parce qu'on m'a expliqué que c'était aussi un facteur important. Donc j'suis restée dans les...dans les clous entre guillemets. Mais euh...non à part ça j'vous dis c'est surtout...puis l'eau aussi, l'hydratation j'pense que c'est important. On a tendance un peu à passer outre, à penser à l'alimentation solide, mais on pense pas au liquide en fait, on pense pas à l'eau tout simplement. C'est bête mais c'est très très important pour l'enfant et pour nous en fait. Voilà.

### Ramadan pendant la grossesse

#### **-Et est ce qu'il y a eu le ramadan pendant votre grossesse ?**

-Alors moi oui au tout début mais j'suis tombée enceinte le 1er aout 2012, la date de conception était le 1er aout 2012, et en fait j'étais au Maroc, en vacances et il faisait 38° et j'avais des vertiges, j'étais très fatiguée et c'était le mois du ramadan. Donc si vous voulez j'ai mis ça sur le compte du jeûne, parce que j'ai jeûné.

#### **Relance : C'est-à-dire qu'en fait vous vous êtes rendu compte que vous étiez enceinte pendant le ramadan ?**

-Après. Le ramadan était à cheval entre juillet et aout je crois. Et j'ai donc jeûné sans savoir que j'étais enceinte. J'pense qu'y a un effet aussi psychologique, mais moi c'est vrai que je ne savais pas que j'étais enceinte. J'ai eu un retard de règles bien après, c'était la période de l'aïd donc à la fin du ramadan et c'est vrai que y'a eu cette fatigue encore plus...encore plus importante et moi c'est vrai que j'ai jeûné comme tous les autres membres de ma famille. Et j'ai pas ressenti, alors si par la fatigue mais sinon...mais je sais pas si c'était juste le jeûne ou le fait d'être en plus enceinte. Comme c'était ma première grossesse j'ai pas d'élément de comparaison. Donc c'est vrai que j'étais plus...enfin fatiguée ça c'est sûr. Euh une sensation un peu de vertige, de malaise mais bon en même temps j'vous dis il faisait chaud donc euh...voilà, donc vraiment moi après j'ai pas eu de souci à part cette anémie quand même. Alors est ce que c'est lié au jeûne, est ce que c'est lié à la grossesse.....

#### **-Et si vous aviez su votre grossesse avant le ramadan, vous pensiez que vous auriez fait le jeûne du ramadan ou pas ?**

-Euh honnêtement, je pense que j'aurais, enfin me connaissant c'est vraiment personnel après chacune...j'aurais essayé. Parce que j'pars du principe qu'on peut pas dire « j'aime pas ou j'peux pas » si on a pas essayé, si on a pas...euh voilà. J'aurais essayé et euh...voyant...j'pense que en sentant la fatigue et en sachant en plus que j'étais enceinte je sais pas si j'aurai pu aller au bout. Mais là le sachant pas de toute manière...voyez je l'ai quand même fait et ça pas eu de...j'ai pas eu de problème. Mais si on m'avait dit voilà ben t'es enceinte c'est un peu dangereux pour le petit. C'est vrai que chez nous on a tendance à dire les premiers mois euh...il faut pas...alors quand je dis chez nous c'est en règles générale hein...les musulmans...on a tendance à dire que les premiers mois sont les plus importants. Et que on préfère qu'une femme enceinte de 1 ou 2 mois ne jeûne pas plutôt qu'elle jeûne. Et à l'inverse une femme enceinte de 7 ou 8 mois elle peut jeûner. Elle peut jeûner sans problème. Voyez c'est un peu l'inverse. Après quand on dit « on dit » c'est des savants, qui donnent leur avis, voilà comme dans toute religion y'a des érudits qu'on consulte, à qui on demande quand on sait pas. Donc là en général c'est ce qu'ils disent, c'est le discours qu'ils tiennent en tous cas. Que les premiers mois, normalement la femme elle ne doit pas jeûner. Sauf cas exceptionnel, si vraiment, le jeûne il est en hiver et que ben je sais pas...on rompt le jeûne à cinq heures et qu'on arrive à tenir...voilà. Mais c'est vrai qu'en été c'est autre chose. Franchement, jeûner, j'pense que c'est...c'est un peu risqué, de jeûner

comme ça, se priver d'eau, priver son enfant d'eau, de nutriments pendant une plage horaire quand même assez grande là j'trouve que c'est...c'est un peu risqué.

**Relance : Mais vous pensez que vous auriez quand même essayé ?**

-Moi j'pense que j'aurais quand même essayé mais plus....euh j'vous dis...plus pour me...pour me faire une raison, pour me dire « bon ben voilà Lamia t'y arrives pas donc ça sert à rien ». C'est mon caractère après ça n'a rien à voir avec la religion. Après je pense pas qu'on soit meilleure musulmane parce qu'on jeûne pendant la grossesse. Moi j'ai besoin de me mettre les choses de....de me mettre au pied du mur. Mais c'est valable dans tous les domaines de ma vie. J'ai toujours été comme ça. Honnêtement je pense pas...j'ai encore en mémoire la fatigue et la soif que j'ai pu ressentir, la soif chez un sujet lambda j'ai envie de dire, donc une femme enceinte la soif elle est encore plus, encore plus importante. En période estivale heu....et puis là c'était au Maroc, bon c'était une chaleur assez imposante. Euh voilà donc j'pense que j'aurais pas tenu. Ça c'est clair que...

**-Donc finalement c'est plus de le savoir en fait ?**

-Exactement. D'avoir conscience de porter... d'être responsable d'un autre être et voilà. Se dire « je suis responsable de ce petit bout en moi et j'ai pas le droit.

**-Est ce que vous pensez que vous auriez été soutenue dans un sens ou dans l'autre, par votre mari, votre famille, votre entourage,... ?**

-Oui j'pense que j'aurais été soutenue ouai, surtout...

**-Dans le fait de le faire ou celui de ne pas le faire ?**

-Non dans le fait de ne pas le faire j'aurais été soutenue ça c'est clair. D'abord mon mari, parce que voilà ....bon y'a un contexte aussi, c'est un peu particulier on a quand même....on a mis 18 mois presque pour avoir cet enfant. J'suis tombée enceinte alors que vraiment, ben j'y croyais plus, entre guillemets, donc c'est vrai que c'est un peu un bébé miracle, euh donc mon mari c'est vrai que comme a déjà galéré pour avoir ce petit, il me disait « non non là tu te tiens à carreaux, on garde enfin, on met toutes les chances de notre côté et si le fait de jeûner ça peut mettre en péril la grossesse et ben non tu jeûnes pas. Ça c'est clair que mon mari il m'aurait soutenu dans ce sens-là. Les autres je sais pas mais comme j'vous dis, nous, enfin j'parle pour ma famille, on entourage, on est plutôt, on a plus la philosophie, on se dit plus euh voilà....moi j'ai toujours entendu ma mère dire les premiers mois tu portes rien de lourd, c'est vraiment les premiers mois les plus importants, tu manges, tu dors, tu te reposes....alors le jeûne, j'pense qu'elle m'aurait plutôt poussée à ne pas le faire.

**-Pensez que le jeûne peut avoir une incidence sur la grossesse ? Sur la santé de la femme ou du fœtus ?**

-Ben, après mes connaissances médicales ne sont pas assez poussées pour vous dire les répercussions sur le fœtus. Mais sur la femme, pour l'avoir vu autour de moi, oui. Sur la femme oui, je pense qui peut avoir des répercussions, surtout si c'est un jeûne qui arrive, en juillet, ou même au mois de juin, au mois de juin, juillet où on a des fortes chaleurs, euh...je sais que moi j'ai déjà eu autour de moi des filles qui ont eu des pyélonéphrites et qui se sont aggravées parce qu'elles ne s'hydrataient pas en fait. Alors qu'elles faisaient le jeûne du ramadan. Et moi j'me suis surprise à leur dire « mais ça va pas la tête t'es complètement folle, faut te traiter», et puis en plus c'était des....il fallait absolument qu'elles aient une antibiothérapie par voie IV, et elles refusaient parce qu'elles disaient « ah ben non du coup...ça va me faire casser le jeûne », elle disait qu'il lui restait seulement 3 jours à tenir. Parce que dès lors qu'on vous introduit un produit dans la circulation sanguine, c'est considéré comme...en fait on peut par exemple quand on va au laboratoire faire un prélèvement, on ne rompt pas le jeûne. Mais dès lors qu'on nous introduit quelque chose dans la circulation, un sérum, une injection,...ça annule le jeûne. Donc voilà, donc y'a aussi des personnes qui refusaient de se faire soigner parce que...Donc ça ça met en danger la santé de la mère. Et j'ai même, bon ça c'est pour aller plus loin, j'travaillais en dialyse en fait, dans le 93, donc on avait une population assez...africaine, magrèbine un peu mélangée...et j'avais des patients que je branchais au générateur, des gens qui en fait qui jeûnaient. Qui jeûnaient en étant dialysés. Et moi j'étais...ben voilà je me retrouvais dans la position de tout à l'heure je ne pouvais pas...je leur donnais l'information que ce qu'ils faisaient c'était pas bon pour leur santé...mais vous voyez on est plus dans de l'ignorance et dans...c'est voilà. Donc euh...pour en revenir à la femme enceinte oui ça peut avoir une incidence sur sa santé. Pour moi c'est à prendre en compte.

**-Est-ce que pour vous le Coran évoque la grossesse pendant le ramadan ?**

-oui. Euh....il est dit que....alors après il évoque pas la grossesse particulièrement, en fait c'est pas spécifiquement pendant le ramadan mais il évoque la grossesse.....euh comme quelque chose de très très important. Après tout dépend de l'interprétation parce que c'est pas explicitement dit....on a beaucoup de....c'est sous forme de parabole, de...c'est très imagé. Donc après quand on parle de....par exemple on va pas dire un utérus dans le coran, on va parler de matrice. Et ça il faut le savoir, donc c'est plein de petits mots comme ça qui font référence à la grossesse, donc quand on fait une lecture comme ça rapidement, on comprend pas ce qui est en train de se dire. J'prétends pas connaître, mais le peu que j'ai lu, j'essaie d'analyser et j'essaie bien sûr de me référer aux écrits à côté qui nous permettent d'interpréter. La grossesse oui elle apparaît dans le coran, après au moment du ramadan précisément, de mémoire non. Pour ça on s'en réfère comme je vous le disais au début à des savants. Y'a des savants qui ont des connaissances que nous avons pas et quand on sait pas on s'en réfère à eux. J pense que dans d'autres religions c'est pareil. Euh....et après je cache pas qu'y a des fois des...y'a différents avis. Mais en tous cas concernant la grossesse, l'avis....j vous dis ce qui ressort le plus c'est la femme, moi ce que j'ai toujours entendu, dans toutes les émissions, dans tous les livres que j'ai lus, c'est « la femme enceinte si elle veut jeûner elle jeûne, mais rien ne l'y oblige. ». Voilà, c'est pas une obligation. Après quand vous voyez des femmes jeûner, moi par exemple, j'ai des amies autour de moi, même enceintes « oh non non non, moi j'ai envie de jeûner », parce qu'elles ont peur d'être exclue...elles ont peur d'être...euh je sais pas mal vue peut être ou de se sentir diminuée, de se dire bon ben voilà je jeûne pas. Et puis aussi on a une dette en fait. Quand une femme ne jeûne pas, parce que elle allaite ou parce qu'elle est enceinte, elle se doit de rattraper ses jours. Donc y'a quand même une compensation, alors après vous avez une durée à respecter. Si par exemple cela fait plus d'un an y'a une compensation financière qui est de l'ordre de euh....dans les textes on dit faut que ça soit l'équivalent de nourrir un pauvre donc ça équivaut à 5 euros par jour. Et en plus de ça, rattraper ses jours de jeûne... donc ces femmes, faut pas perdre à l'esprit qu'il y a des femmes qui refusent de ne pas jeuner pour ne pas avoir à rattraper les jours plus tard. Y'a aussi ça. Moi j'ai eu le cas dans ma famille. Parce que quand vous avez 30 jours à faire toute seule, on est au moins de décembre, tout le monde mange, tout le monde vit sa vie ...euh...c'est beaucoup plus compliqué. Y'a peut-être ça j pense que ça doit jouer. Elles se disent « non non je vais me faire violence » je je...ouai.....j'essaie au moins de le faire.

**-Si vous aviez eu des informations contradictoires laquelle auriez-vous privilégiée ?**

-Euh celle qui me paraissait le plus logique.

**Relance : Laquelle vous auriez paru la plus logique ?**

-Ben.... « J'y arrive pas j'le fais pas ». Tout simplement. Je vais pas à l'encontre de...j'suis à l'écoute de mon corps. Donc après...ben y'a peut-être ma profession qui fait que ça y joue aussi. Mais, bon voilà on m'aurait dit clairement ben non c'est pas autorisé dans l'islam...honnêtement...j'suis pratiquante jusqu'à un certain degré, je serai pas allée à l'encontre de ce que mon corps me dit de faire en fait. J'aurais quand même essayé bien sûr, j'dis pas que je l'applique à la lettre mais j'ai une prescription religieuse et en étant pratiquante la logique veut que j'essaie. J'aurais essayé, et honnêtement si mon corps allait à l'encontre de ça, si à 15h j'en pouvais plus, je tenais plus debout, ben...j'aurais rompu mon jeûne. Voilà. Mais encore une fois y'a aussi la dimension psychologique. Parce qu'on peut se dire, si on pousse plus loin la réflexion, bon ben le fait de savoir que c'est une prescription d'Allah de dieu, et ben ça nous donne des forces. C'est ça, vous voyez, c'est très....c'est très compliqué. Mais je pense qu'il faut toujours, après c'est mon avis personnel, mais il faut toujours privilégier le bon sens en fait. Et le bon sens c'est ben comme je vous dis, ça paraît logique de pas faire du mal à son corps ni à son esprit, et encore moins à son bébé quoi.

**-Est-ce qu'on vous a demandé lors d'une consultation médicale, si vous aviez jeûné ?**

-Non, absolument pas.

Attentes vis-à-vis du médecin

**-Est ce que vous pensez qu'il faut que le médecin, lors d'une consultation de suivi de grossesse avant le ramadan, aborde le sujet du ramadan ?**

-Oui ça pourrait être une bonne chose. Moi je pense que oui, ça fait partie de la prise en charge globale du patient. Parce que quand on dit biologique, psychologique et social, ben ça fait partie intégrante.

**-Et est-ce que vous pensez qu'il faut qu'il se positionne ?**

-Alors après là...se positionner c'est-à-dire trancher pour la patiente ?

**-C'est dire de lui conseiller ou lui déconseiller ? Ou de lui interdire ?**

-Oui après il peut. Mais après j pense qu'il faut aussi laisser le libre arbitre. Enfin c'est quand même au patient d'avoir...pas le dernier mot mais il faut aussi les responsabiliser, parce que on ne peut pas toujours, ah j'ai pas envie de dire assister mais...c'est ça on peut pas toujours assister les gens jusqu'au bout, au bout d'un moment il faut les responsabiliser. On leur donne l'info, après voilà, ils en font ce qu'ils veulent quoi. Parce que dès lors qu'on rentre dans un interdit, y' aussi des gens qui ont un esprit assez tordu, et en fait vous allez leur interdire quelque chose et juste pour vous contredire ou pour contredire le corps médical, vont avoir l'idée tordue d'agir à l'inverse de ce qu'on leur recommande. Après, j'parle parce qu'en tant qu'infirmière j'ai rencontré aussi es cas donc...au bout d'un moment les gens ils sont adultes, j pense que déjà le fait de donner naissance c'est quand même une population d'un certain âge. Après vous allez pas parler non plus à des filles de 18 ans, là oui, il faut adapter aussi à la population. Si vous avez une femme d'un certain âge qui est assez posée, c'est différent d'une fille de 18 ans qui tombe enceinte et qui est complètement paumée. Ca, par contre oui j pense qu'il faudrait être un peu plus ferme. Parce que là on a affaire à une personne qui a pas forcément de repère. Je catalogue pas j'dis pas que tomber enceinte à 18 ans...mais y'a des niveaux quoi, si vous voyez que la personne elle est seule et qu'elle est...je sais pas elle est tombée enceinte ses parents, surtout en plus si c'est d'un milieu un peu comme le mien, magrébin en général, euh pratiquant plus ou moins, euh en général voilà y'a pas de relation avant le mariage, donc si vous avez une jeune qui est tombée enceinte, qui est seule, euh...qui l'a pas forcément dit à ses parents, qui va vouloir jeûner pour rester...euh vous voyez là oui, là par contre ça peut valoir le coup de dire « attention vous êtes enceinte n'allez pas faire n'importe quoi, c'est important ». Ça oui. On peut là trancher. Dans le cas d'une femme qui est posée, qui a son compagnon ou même qui a décidé d'avoir un enfant seule, qui est plus ou moins équilibrée dans sa tête ça sert à rien de trancher parce que de toute façon elle prendra la décision, elle fera ce qu'elle veut. Après c'est mon avis. J pense que vous savez dans les entretiens, dans les questionnaires qu'on a au début des suivis de grossesse on devrait d'emblée poser la question et ne pas se fier forcément à un signe ostentatoire, mais juste peut être au regard du nom, ou même peut être de manière systématique, parce qu'on peut s'appeler Elodie et être convertie. Voilà, donc, je pense qu'il faudrait l'inclure dans la catégorie régime alimentaire, quand on nous demande « êtes-vous sans porc, sans sel », pareil dans le régime, « avez-vous actuellement, êtes-vous en état de jeûne, ou avez-vous projeté un jeûne ? ». Ça peut passer...voyez sans l'inclure dans la religion. Parce qu'il y en aussi qu'on des régimes bizarres, des detox où elles ne mangent quasiment rien. Et là peut être qu'on arrivera à anticiper les problèmes liés à ça

**-Vous pensez que vous auriez demandé conseil à votre médecin ?**

-Oui je pense que je lui aurais demandé. Juste pour savoir, parce que voilà on est pas forcément, ben on est demandeur de conseil aussi, le médecin il est quand même là pour vous aider, pour vous guider, et il sait quand même ce qui est de bien pour vous. Donc oui j'aurais pris l'information après voilà...j'aurais essayé et puis finalement j'aurais dit « ah finalement vous aviez peut être raison » ! (Rires).

## Entretien n°6

### Généralités

**-Combien avez-vous d'enfants ?**

-Trois

**-Quels âges ont-ils ?**

-7 ans, 4 ans et...18 mois

**-Et vous quel âge avez-vous ?**

-Euh j'ai 36 ans

**-Etes-vous née en France ?**

-Euh oui en France

**-Et vos parents ?**

-D'Algérie, ils sont originaires d'Algérie tous les deux

**-Avez-vous une activité professionnelle ?**

-Oui

**Relance : Qu'est-ce que vous faites comme métier ?**

-Euh je bosse dans un service RH...boulot administratif, j'suis chargée de mission RH

**-Etes-vous mariée ?**

-Oui

**Relance : Religieusement, civilement ?**

-Euh religieusement et civilement, les deux.

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

**-Pouvez-vous me raconter votre alimentation pendant vos grossesses en général ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été modifiées, des aliments supprimés... ?**

--Ben ma première grossesse j'ai fait attention parce qu'en fait j'suis pas immunisée contre la toxoplasmose, dc j faisais attention voilà....de bien laver les fruits les légumes crus. Pour la première j'ai fait attention et pour les deux suivantes j'ai pas vraiment vraiment fait attention. J'étais toujours pas immunisée mais euh....enfin j'ai toujours lavé les fruits et les légumes. Mais sinon vous savez ils te disent de faire attention saumon fumé, fromage, euh...lait cru des choses comme ça. C'est pas des choses que j'mange spécialement d'habitude mais j'ai pas vraiment fait attention. Après c'est vrai on est

enceinte, bon j'exagère pas tout mais j'me dis tout le temps nos parents ils avaient pas toutes ces précautions et en fait j'fais un peu comme ma mère.

**Relance : Donc vous n'avez pas beaucoup modifié vos habitudes ?**

-Non

Ramadan pendant la grossesse

**-Est-ce qu'il y a eu le ramadan pendant vos grossesses ?**

-Euh oui pendant mes trois grossesses.

**-Comment vous êtes-vous positionnée par rapport au ramadan pendant vos grossesses ?**

-Alors, ben pour ma première grossesse, en fait j'fais...en général j'fais le ramadan pendant mes grossesses. Mais pour ma première grossesse j'ai été opérée de l'appendicite et c'est tombé en plein milieu du ramadan. Du coup j'en ai fait une partie...et...l'autre partie ben...

**-Et c'était à quel moment de l'année?**

-Euh...alors le ramadan pendant ma première grossesse c'était en septembre/octobre. Ça a reculé...et pour mon dernier c'est tombé au mois de...fin aout/début septembre. Et là c'est vrai que quand je travaillais je le faisais pas. Parce que c'était trop fatigant pour moi. Les jours où je travaillais j'le faisais pas et les jours de repos je le faisais.

**-Vous étiez à quel terme pour chacune de vos grossesses ?**

-Alors ben pour le premier j'étais au milieu, vers 5 mois un truc comme ça. Pour le deuxième j'me rappelle plus trop mais j'crois que c'était au début...ouai j'dirais 3 mois. Et pour le dernier ben j'étais à 6 mois.

**Relance : Et pour votre deuxième grossesse vous aviez aussi jeûné ?**

-Oui, et en général j'fais, quand je travaille je le fais pas. Enfin dans la mesure du possible j'essaie de le faire pour pas avoir à rattraper mes jours après parce que ça va être contraignant de faire le ramadan quand les autres le font pas. Enfin j'arrive pas vous voyez quand vous êtes, euh quand vous le faites en même temps que tout le monde vous êtes dans la dynamique, c'est un mois sain...voilà euh vous êtes dans ...c'est un mois de ferveur donc vous le faites vraiment dc voilà. Du coup en fait tu culpabilises de pas le faire même si t'es dispensé hein, parce qu'on est dispensée de le faire quand on est enceinte mais euh...j'culpabilise de pas le faire.

**-Etiez-vous soutenue dans votre choix ?**

-Alors y'a tous les cas de figure. T'as les gens qui comprennent pas que tu fasses le ramadan alors que t'es enceinte. Mais en général, rares sont les personnes qui vont vraiment te dire « ça va pas » ou vraiment de te brimer pour pas que tu le fasses, donc on m'a fait les remarques et j'en fais ce que je veux. J'ai pas trop eu de remarques au travail. Après euh...j'ai eu les gens qui m'disaient quand je le faisais pas qui fallait que je le fasse. Parce qu'après tu vas devoir le rattraper euh...normalement la

grossesse tu peux le faire quand même parce que finalement les médecins ils disent que c'est pas vraiment déconseillé de le faire. Moi je sais que mon gynéco m'a dit que ça posait pas de problème que je le fasse. Il m'a pas...il m'a soutenu en fait quand il m'a demandé « vous faites le ramadan ? J'ai dit oui, il m'a dit « oui ben de toute façon vous mangez bien le matin et le soir, normalement ça pose pas de problème parce que même si vous mangez pas le bébé il puise sur les réserves. Et mon médecin généraliste qui me suit, elle est de confession musulmane comme moi, et du coup elle comprenait tout à fait donc euh...Après dans sa position de femme du coup elle m'a dit « quand même tu sais que tu eux le rattraper », pour me dire que c'était possible de pas le faire, « ça serait mieux, ça sera moins fatigant pour toi ».

**Relance : Et votre mari ? Il vous a soutenu, conseillé ?**

-Non mon mari il respecte tous mes choix.

**Relance: Que vous fassiez l'un ou l'autre choix il était d'accord ?**

-Oui oui. Il rigolait de temps en temps il disait « ah t'as bien de la chance de pouvoir pas le faire ! ». Pour rigoler....Quand je mangeais devant lui (rires) « t'as pas honte tu manges devant moi » ! Mais c'était pour rire.

**Relance : Et votre famille ? Vos parents, vos beaux-parents ?**

-Non, enfin mes parents ils se sont jamais trop initiés dans ce choix-là. Et puis mes parents, enfin, ils vivent loin ils sont sur valence mais...même ma mère m'a jamais dit quoi que ce soit. Mon père il est loin de ce genre de considération. Ma mère elle a toujours fait le ramadan, elle a eu 6 enfants elle a fait le ramadan à chaque fois.

**-Vous vous êtes questionnée avant de décider le faire ? Ou c'était une évidence ?**

-Oui non c'était naturel. Non à partir du moment où je vivais bien ma grossesse, où j'étais pas trop fatiguée. C'est vrai qu'après j'ai pensé que ça doit être plus compliquée quand c'est en début de grossesse quand on est vraiment fatiguée. Moi à chaque fois j'étais à 5-6 mois de grossesse. Donc euh....c'était parfait en fait. Six mois de grossesse on a pas trop de symptômes, on est pas trop alourdie donc c'est la meilleure période de la grossesse donc ça s'est toujours bien passé. Mis à part pour mon premier où j'ai eu l'appendicite mais...

**-Vous aviez demandé conseil ? Auprès de votre famille ? Ou à un imam ?**

-Non

**-Est ce que ça vous avait demandé une organisation particulière ?**

-Non. C'était comme pour les autres ramadans. En plus c'est tombé...en général j'ai fait attention que ça tombe sur mes congés payés du coup quand je travaille pas la journée on se lève plus tard et la nuit on veille plus tard.

**- Avez-vous pensé à le rattraper plus tard ?**

-Oui, tous les jours que je n'ai pas faits parce que je travaillais je les ai rattrapés. Et du coup c'est plus dur, parce que t'es tout seul.

**-Avez-vous trouvé ça dur d'être enceinte pendant le ramadan ? Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était difficile ?**

-Non.

**-Vous ne vous êtes pas sentie isolée de votre entourage ou de votre communauté?**

-Non. Oui parce que finalement on associe le ramadan souvent au fait de ne pas manger mais c'est pas que ne pas manger. Voilà c'est un mois de prière euh...du coup ben y'a tout ce qui va avec et qui continue qu'on soit enceinte ou qu'on soit pas enceinte. Et qu'on fasse le ramadan ou qu'on le fasse pas on se dispense de manger mais on se dispense pas du reste. Donc on se sent dans le même état d'esprit et dans le même état de partage.

**Relance : Et personne ne fait de remarque ou de jugement ?**

-Non non. Ben justement quelqu'un qui me ferait ressentir ça c'est quelqu'un qui n'aurait pas compris le sens du ramadan. Donc du coup on est pas, alors déjà on est pas censé être dans le jugement vu que dans la vie de tous les jours y'a beaucoup de gens qui font pas le ramadan et on les juge pas. Enfin on est pas sensé les juger, je les juge pas et je pars du principe que je veux pas qu'on me juge en retour.

Informations sur le jeûne pendant la grossesse

**-Est-ce que pour vous le Coran évoque le jeûne pendant la grossesse ?**

-Euh non. Non non le Coran il me semble pas...il l'évoque pas. Il dit juste que...quand il évoque le ramadan et les dispenses, il dit justement que la femme enceinte n'est pas obligée de faire le ramadan.

**Relance : C'est écrit dans le Coran ?**

-Non c'est pas dans le Coran c'est la souna qui le dit. C'est les interprétations, mais du coup c'est les interprétations selon notre Prophète. Et donc du coup quand il raconte enfin quand il explique les grossesses des femmes, il dit que justement elles pouvaient être dispensées de le faire mais qu'en contrepartie elles devaient rattraper leurs jours et s'acquitter....soit donner le repas pour un pauvre soit une somme équivalente au repas.

**-Avez-vous eu d'autres informations concernant le jeûne du ramadan pendant la grossesse ?**

-Non. C'est vraiment, j pense que ces choses-là c'est familial en fait. Par transmission des femmes de la famille, de la communauté...En fait je le savais depuis tout le temps qu'on était pas obligée de le faire, parce que j'ai eu des femmes enceintes autour de moi, et qu'on m'en a parlé....voilà j le savais.

**-S'il y avait eu des informations contradictoires laquelle auriez-vous privilégié ?**

-Et ben en fait si vous voulez l'interprétation...enfin...les textes ils disent que justement si ça porte...en fait ils disent pas que la femme enceinte ne peut pas jeûner, ils disent que si la santé ne le permet pas justement la femme peut être dispensée de le faire. Du coup ça va dans le sens du corps médical. Si

mon médecin me dit que c'est déconseillé fortement...donc du coup ça va dans le sens de ne pas le faire. Par exemple pendant ma première grossesse j'ai été opérée de l'appendicite, j'étais très affaiblie, je devais avoir un régime particulier du fait que j'étais enceinte et que du coup je m'étais fait opérée...et du coup le médecin m'avait dit « non non faut bien respecter ce régime là, pas de ramadan , il faut bien prendre vos médicaments », et en plus j'avais une autre pathologie, j'ai des fibromes qui se sont nécrobiosés pour ma première grossesse, et du coup ça faisait des douleurs horribles. Et du coup j'avais un fort traitement à base de morphine que j'ai dû prendre jusqu'aux quatre mois de ma grossesses. Voilà, du coup le médecin m'avait déconseillé j'ai fait ce que le médecin a dit. En fait la religion elle s'est réfère à l'avis médical.

**-Lors d'une consultation médicale précédant le ramadan le sujet avait été abordé ?**

-Non.

**-Et pendant le ramandan ça été abordé ?**

-Euh ben par mon gynéco oui.

**Relance : C'est lui qui l'a abordé ?**

-Oui il m'a demandé si je faisais le ramadan, il m'a dit « ben faites bien attention, de bien vous hydrater le matin, le soir, les repas,... ». Voilà. Il m'a donné des conseils pour que ça se passe bien. Il m'a dit de bien faire attention à mon alimentation le soir et le matin pour bien avoir mes apports sur la journée, et que si j'me sentais vraiment trop fatiguée il fallait pas que j'insiste et voilà....qu'il fallait bien que je fasse attention à moi. Que dans les faits ça posait pas de problème...

**-Et vous vous pensez que le jeûne pendant la grossesse peut avoir un impact sur la santé de la femme et/ou du bébé ?**

-Non j'pense pas. Après j'pense que pour les femmes vraiment affaiblies, très nauséuses en début de grossesse, y'a des femmes qui ont tendance à perdre du poids, oui là ça peut influencer en fait...j'pense que ça dépend aussi de la constitution de la personne. Si c'est quelqu'un qui est très fragile, quelqu'un qui a tendance à pas bien s'alimenter ben moi j'déconseillerais.

**-Pensez-vous que le sujet doit être abordé par le médecin en consultation ? Doit-il se positionner ?**

-Ben oui j'pense que ce serait bien qu'il en parle oui....c'est quand même bien qu'il soit au courant si on fait le jeûne tout ça. J'pense qu'il faut qu'il dise quand il pense que ça peut être dangereux pour nous ou pour le bébé. Justement si une femme est très faible....mais bon après il faut pas que ce soit des généralités.

Déroulement du jeûne pendant la grossesse

**-Et donc pour finir vous n'avez pas ressenti de pression particulière ?**

-Non aucune.

## Entretien n°7

### Généralités

#### **-Combien avez-vous d'enfants ?**

-J'ai deux enfants et je suis enceinte du 3ème

#### **-Quels âges ont vos enfants ?**

-Alors ma fille ainée elle a 4 ans et mon fils a 2 ans. Et là je suis dans mon 9ème mois de grossesse, c'est un petit garçon.

#### **-Et vous quel âge avez-vous ?**

-Moi j'ai 31 ans

#### **-Etes-vous née en France ?**

-Oui

#### **-Et vos parents**

-Ma mère est née en Tunisie et mon père en Algérie.

#### **-Avez-vous une activité professionnelle ?**

-Non pas actuellement. En fait j'ai fait des études de droit. Je travaillais dans un cabinet d'avocat comme assistante juridique. Et puis j'ai fait des études de langue arabe aussi. Mais j'ai arrêté de travailler y'a un moment déjà. Le droit ne me convenait pas. Après j'ai fait que des petits boulots, le dernier en date j'ai fait du soutien scolaire à domicile l'année dernière. \*

#### **-Etes-vous mariée ?**

-Oui oui je suis mariée

#### **Relance : Religieusement ? Civilement ?**

-Les deux, religieusement et à la mairie

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

#### **-Est-ce que vous pouvez me raconter votre alimentation pendant vos grossesses ? Est-ce qu'il y a des choses que vous avez modifiées ? Avez-vous changé vos habitudes ? Et si oui pourquoi?**

-Ben c'est vrai que je mange plus pendant mes grossesses. J'avais des envies axées sur un produit. Pour ma fille c'était les produits sucrés. Pour mon fils c'était indien, c'est pas bien car c'est épicé. C'est vrai que j'ai tendance à faire moins attention pendant la grossesse. Malheureusement je suis attirée par le sucré. Je sais c'est pas équilibré mais j'y arrive pas à faire attention. Et puis c'est vrai qu'avec le stress tout ça je grignote des bonbons et tout. Par contre je diminue les boissons gazeuses, les sodas

tout ça....Mais sinon y'a pas d'aliment que j'ai supprimé, où des choses que j'ai vraiment modifié. C'est plus les envies en fait. Mais c'est vrai que je mange pas très équilibré.

### Ramadan pendant la grossesse

#### **-Est-ce qu'il y a eu le ramadan pendant vos grossesses ?**

Pour ma fille de 4 ans oui. C'était le ramadan 2010. J'étais...attendez...j'étais entre 6 et 7 mois de grossesse. C'était au mois de septembre. Ça s'est bien passé, je l'ai fait entièrement. Comme je me sentais bien j'ai continué je me suis dit que c'était logique de le faire, que je verrai en fonction de mon état. Par contre j'ai fait une écho juste après le ramadan et ils m'ont que y'avait pas assez de liquide amniotique. Du coup je sais pas si ça a un lien avec le jeûne ou pas mais j'ai culpabilisé. Je me suis dit que j'aurais pas dû jeûner. Pourtant tout le monde m'avais dit que je pouvais ne pas jeûner, mais bon je me disais qu'il faudrait que je le rattrape.

Pour cette grossesse le ramadan c'était au mois de juillet. J'étais à 3-4 mois de grossesse. Par contre là j'me suis dit j'vais quand même essayer mais je vais pas prendre de risque. Je me suis lancée un défi de 7 jours. J'ai fait que 7 jours. Je trouvais ça bien déjà. En fait je le faisais les jours de sortie, quand j'emmenais mes enfants en sortie et tout....c'était plus facile. J'étais occupée du coup ça passait plus vite. Et puis ça m'aurait gênée de sortir mon sandwich devant les gens. Enfin j'avais quelque chose au cas où...Par contre les jours où je restais à la maison je le faisais pas. Je mangeais bien. Et puis mon mari m'a boosté, il me disait d'en profiter.

Et heureusement que je l'avais fait que 7 jours parce que juste après le ramadan j'ai fait une écho qui montrait qu'il y avait un notché, c'est quand y'a une artère qui est bouchée ou je ne sais quoi....et du coup ça fait une mauvaise alimentation pour le bébé. Du coup je me suis dit heureusement que j'avais pas jeûné, déjà que l'alimentation était mauvaise....

Mais ça m'a étonné parce qu'on m'a pas posé la question si j'avais jeûné ou pas. Je pensais qu'on allait me demander « est ce que vous avez jeûné ? » mais non.

Mais je pense que ce qui c'était passé pour ma fille ça a joué. J'avais plus peur. Puis j'avais pas le même niveau de capacités physiques. Et puis faut pas jouer avec la santé du bébé. Mais y'a toujours une partie de moi qui dit « j'essaie quand même sans prendre de risque ».

#### **Relance : Et pour votre fils vous avez jeûné ?**

-Euuuuh, ben y'a pas eu le ramadan pendant ma grossesse.

#### **-Qui vous a aidé à faire votre choix ? Est-ce que vous étiez soutenue ?**

-Tout le monde m'a dit « ne jeûne pas ». Surtout mon mari et ma mère, ils étaient complètement contre. Mais en fait le problème c'était qu'il faudrait que je le rende après. Et si j'allait tout ça ça allait encore retarder. On m'a dit que je pouvais faire une compensation financière mais ça me gênait....du coup je me suis dit que c'était plus simple de jeûner.

#### **-Est-ce que vous avez demandé conseil ? A votre famille, entourage, imam, médecin,.... ?**

-Ben c'est vrai que j'ai demandé un avis religieux. Mmmmmh en fait on m'a dit que si j'le sentais pas ou que ma santé ne le permettait pas je pouvais ne pas jeûner. En fait y' a une notion de cas de nécessité. C'est très subjectif en fait. Parce qu'on se dit « là je peux, peut être que Dieu peut m'aider ».

**-Est-ce que ça vous a demandé une organisation particulière ?**

-Euhhhh non. Enfin si il fallait que je e lève plus tôt pour manger. Parce que comme c'était des longues journées... c'est vrai que là pendant l'été c'est quand même long. Ca fait presque 16h de jeûne. C'est vrai que ça a joué sur mon choix. Parce que l'hiver c'est différent, vous commencez à jeûner vers 7h, donc vous prenez votre p'tit déjeuner normal, et vous rompez le jeûne vers 17h. Donc en fait y'a que le repas de midi qui saute. Et vous mangez le soir normal. Donc c'est tout à fait jouable. Là le fait que ce soit l'été ça a joué ouai.

**-Du coup vous avez pensez à le rattraper plus tard ?**

-Oui....en fait comme j'vous disais tout à l'heure....le fait de devoir le rattraper m'a poussé à le faire. Parce qu'en fait je me disais ce n'est que repousser le problème. Parce que si après y'a l'allaitement....parce que pendant l'allaitement aussi vous êtes dispensée du jeûne. Et du coup ça repousse encore après. Et puis c'est quand même pas pareil de le faire toute seule. Je connaissais une femme c'est ce qui lui est arrivée, en fait comme elle a allaité et tout, elle a pas pu le rembourser avant le ramadan suivant. Parce que normalement vous devez le rendre avant le ramadan de l'année suivante. Du coup ça m'embêtait, j'me disais que si ça faisait pareil....

**-Vous trouvez ça dur d'être enceinte pendant le ramadan ? Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était difficile ?**

-J pense que ça dépend du moment de la grossesse. Si j'avais été en fin de grossesse...comme ça vers 8 ou 9 mois j'aurais pas fait un jour. Parce que j'avais des vertiges, et puis j'me sens pas bien quand j'ai faim, j'ai des tremblements et tout....j'sens qu'il faut que je mange quoi. Donc franchement j'aurais pas pu le faire. Au début de la grossesse c'est pas pareil. Parce que des fois j'pense qu'on s'en rend pas compte, que c'est pareil que si on était pas enceinte. Et puis pour les femmes qui ont des nausées par exemple, si elles ont du mal à manger, ben finalement ça change pas grand-chose quoi, ça peut être bien même pour elle. Parce que de toute façon elles ont pas envie de manger.

Mais si c'était à refaire je le referai pas.

**-Est-ce que vous vous êtes sentie isolée de votre entourage ou de votre communauté ?**

-Non. Non parce qu'au contraire je préparais les plats. Et puis j'crois que ça les rassurait que je ne jeûne pas. Au contraire je n'y allais pas les jours où je jeûnais car je savais que j'allais me faire engueuler. Mais par contre j'sais pas pourquoi mais ça me dérange que les hommes savent que je ne jeûne pas. Par exemple quand y'avait les quatre frères de mon mari qui venaient à la maison, et ben...même si je savais qu'ils savaient que je jeûne pas...et ben ça me gênait. Je mangeais pas devant eux. En fait j'veux être comme tout le monde. Le ramadan c'est quelque chose qui se vit ensemble. C'est une pudeur en fait. Parce que le fait de pas jeûner ça change un peu quelque chose....c'est euh.....c'est comme si y'a quelque chose qui se perdait. J'ai pas l'impression de faire les choses comme il se doit. Même si le

ramadan ne se résume pas du tout au fait de ne pas manger. Du coup j'essayais de compenser par la foi, je lisais des ouvrages religieux, des choses que je prends pas forcément le temps de faire le reste du temps. Pour booster la foi en fait.

En fait y'a quand même un peu de culpabilité de ne pas jeûner, même si tout le monde, ton entourage et tout, ils te disent que tu peux manger au contraire et tout... mais y'a quand même un peu de culpabilité.

### Informations sur le jeûne pendant la grossesse

#### **-Est-ce que pour vous le Coran évoque le jeûne pendant la grossesse ?**

-Ben en fait le Coran il est en contradiction avec mon choix finalement. Parce qu'il dit clairement que la femme peut ne pas jeûner pendant la grossesse et l'allaitement. Mais même si Dieu nous le permet... et ben c'est quelque chose que moi j'me fixe. Comme si c'était mieux de faire les choses dans la difficulté. Mais je sais c'est une idée fausse car au contraire il est dit qu'il faut pas que la religion soit vécue comme une contrainte. Rien ne doit être une contrainte en fait. Et c'est pour ça que y'a plein de facilités. Donc celle qui jeûne pendant la grossesse n'aura pas de récompense par rapport à celle qui ne jeûne pas, puisque c'est autorisé. Mais moi je sais que je vais repousser mes limites. Par contre si avant le ramadan on me dit de pas le faire là non je le fais pas. Mais tant que c'est pas clair je me disais que Dieu allait m'aider.

#### **-Avez-vous reçu d'autres informations concernant le jeûne pendant la grossesse ?**

-Non j'ai pas eu d'autre information non.

#### **-Lors d'une consultation précédent le ramadan, est ce que le sujet du jeûne a été abordé ?**

-Non. Alors que pourtant je pensais qu'on allait me demander.

#### **Relance : Et vous vous ne l'avez pas abordé ?**

-Non c'est vrai que j'ai pas posé la question car je savais que si je demandais à quelqu'un du corps médical il allait me dire de pas jeûner, que c'est criminel... parce qu'au fond de moi j'me disais que c'était un risque. Et puis bon je savais que je pouvais rompre, que si je me sentais pas bien j'allais pas continuer à jeûner. Mais c'est vrai que le problème c'est qu'on ne sait pas ce qui se passe en interne. On peut se sentir bien et puis... par exemple quand on m'a dit que y'avait pas assez de liquides amniotique, ou que y'avait le notche, moi j'me sentais très bien. Et pourtant... Mais si j'avais eu un avis médical contraire ça aurait joué. Si c'était à refaire je ne rejeûnerai pas. J pense pas qu'on est meilleure musulman parce qu'on jeûne pendant la grossesse. C'est un risque pour rien. Et puis en fait c'est pas bien vu par l'entourage de jeûner pendant la grossesse.

#### **-Est-ce que vous pensez que le fait de jeûner peut avoir une incidence sur la santé de la femme ou du fœtus ?**

-Oui clairement. Le ramadan c'est pas évident. Le bébé a besoin de s'alimenter.... Franchement jeûner tout le mois j pense que c'est complètement débile ce que j'ai fait. Mais quelques jours éparpillés à la limite.... C'est pour une bonne chose si on a cette facilité donc il faut s'en servir.

Attentes vis-à-vis du médecin

**-Pensez-vous que le médecin devrait aborder le sujet de du jeûne en consultation ?**

-Oui il faut l'aborder. Parce que y'a des choses qui sont inconscientes et le fait d'en parler ça peut permettre de remettre les choses à leur place. Par exemple ça peut être inconscient de se dire qu'on va manquer un acte d'adoration si on jeûne pas. Le regard des autres aussi....c'est peut être inconscient....La peur d'être jugée.

Mais il faut pas interdire je pense parce qu'après elle peut se braquer aussi et se sentir jugée.

J'pense qu'il faut rappeler que c'est une facilité sans juger et sans attaquer. Rappeler qu'on sait pas ce qui peut se passer en interne, poser ce qu'il peut arriver....et puis rappeler qu'on est responsable du bébé qu'on porte.

## Entretien n°8

### Généralités

**-Combien avez-vous d'enfants ?**

-J'ai deux enfants

**-Quels âges ont-ils ?**

-Euh le premier il a 9 ans et la deuxième elle a deux ans. 2 ans et quelques mois.

**-Et vous quel âge avez-vous ?**

-Euh 32 ans

**-Etes-vous née en France ?**

-Oui

**-Et vos parents ?**

-Euh non. Ils sont nés au mali tous les deux.

**-Avez-vous une activité professionnelle ?**

-Euh pour l'instant j suis en congé parental.

**Relance : Et avant vous travailliez ?**

-Oui oui j'travaillais dans l'insertion professionnelle. J'étais chargée d'insertion professionnelle.

J'ai fait un master en développement économique et social.

**-Etes-vous mariée ?**

-Oui

**Relance : Religieusement ? A la mairie ?**

-Euh les deux

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

**-Pouvez-vous dans un premier temps me raconter votre alimentation pendant la grossesse, est ce qu'il y a des choses que vous avez changé, des aliments que vous avez supprimé de votre alimentation ou évité ?**

-Euh ben pour la première grossesse, comme j'avais eu aucune nausée rien du tout, euh...donc c'est vrai que je mangeais un peu tout et n'importe quoi on va dire. Euh...sauf ben j'essayais de faire attention à tout ce qui est fromage comme m'avait dit le médecin, mais sinon je mangeais normalement. Après la deuxième grossesse, bon là j'étais vraiment malade, beaucoup de symptômes les nausées tout ça.

Et euh...du coup ben c'était plus du liquide, y'a que ça qui passait en fait. Au début, enfin les 5 premiers mois, et après ben je mangeais normalement. C'était plus par rapport à mon état mais sinon je mangeais normalement.

**Relance : Il n'y avait pas d'aliment que vous aviez supprimé ou des choses que vous évitez de manger...**

-Non, ben à part certains fromages le médecin il m'avait dit qu'il fallait éviter certains fromages. Il m'avait dit aussi tout ce qui est fruits de mer des trucs comme ça. J'ai un peu limité mais c'est tout.

Ramadan pendant la grossesse

**-Est-ce qu'il y a eu le ramadan pendant vos grossesses ?**

-Pour la première oui, euh les deux oui oui.

**-C'était pendant quel mois de l'année ?**

-Pour le premier c'était novembre, la deux ben c'était au mois de juillet.

**-Et du coup quel a été votre choix vis-à-vis du jeûne ?**

-Ben le premier j'ai fait le jeûne sans problème. Parce que bon c'était au début de la grossesse.

**-Vous étiez à combien de mois ?**

-Euh deux mois par là. Donc comme j'avais aucun symptôme ben je l'ai fait quand même mais là...pour la deuxième ben en fait comme...

**Relance : Vous étiez à combien de mois de grossesse pour la deuxième ?**

-J'étais vers la fin, à 8 mois par là. Et euh...comme...ben en fait j'avais des...à la fin de la grossesse je me sentais pas très bien. Et puis j'avais des étourdissements, quelques fois des évanouissements, des malaises en fait...donc du coup j'me suis dit que le ramadan bon j'avais mettre ça de côté pour l'instant. Et puis c'est vrai que quand j'avais faim j'me sentais pas bien quoi, j'avais des tremblements, il fallait que je mange quoi. Donc du coup j'me suis dit j'avais pas faire le ramadan pour la deuxième.

**-Donc pour le premier vous l'avez fait entièrement et pour la deuxième pas du tout**

-Oui voilà c'est ça.

**-Est ce que quelqu'un vous a aidé à faire votre choix ? Est-ce que vous avez été soutenue dans votre choix ?**

-Euh.....non j'ai décidé moi-même en fait. Bon c'est vrai que j'ai pas demandé, enfin pour la deuxième j'ai pas demandé au médecin, j'ai jugé par moi-même. Et puis bon c'est vrai que mon mari il me disait que c'était pas la peine de forcer pour faire le ramadan, par rapport à mon état tout ça.

**Relance : Et pour la première grossesse il vous avait soutenue aussi ? Pour le faire ?**

-Euh...non il m'a rien dit de spécial. Bon c'est vrai que come c'était à deux mois par-là euh....j'crois que je venais juste de le savoir, c'est pour ça que j'ai continué comme si de rien n'était en fait.

**-Et votre entourage, est ce qu'il vous a conseillé de le faire ou de ne pas le faire ?**

-Euh pour le premier non. Toutes façons ils savaient pas encore que j'étais enceinte. Et pour la deuxième ben non pour eux c'était normal de ne pas faire le ramadan pendant la grossesse. Mais ma sœur, elle était enceinte en même temps que moi, ben elle, elle a fait le ramadan. Et c'est vrai que tout le monde lui a dit « ah mais non il faut pas le faire ». Alors que bon finalement, en cherchant en regardant, on a vu que bon ça faisait rien. Enfin apparemment ça fait rien pour le bébé. Donc euh.....bon. Elle, elle l'a fait en tous cas sans problème, bon moi j'me suis dit que bon par rapport à ces petits malaises et puis ....bon j'me suis dit effectivement c'est pas la peine, on remettra ça à plus tard.

**Relance : Et donc vous n'avez pas demandé spécialement conseil, que ce soit pour votre première ou votre deuxième grossesse, avant de décider ? Que ce soit à votre mari, à votre entourage, ou à un imam ?**

-Non à personne. Sauf bon mari ben voilà. Ben si par rapport à mon mari par rapport à ma deuxième grossesse mais après. Non. Ben c'est vrai que comme tout le monde tout le temps vous disent « ah oui pendant la grossesse, bon c'est mieux de pas le faire parce que bon on sait jamais tout ça.... ». Voilà. Mais y'en a qui essaie, bon après comme on voit qu'elles arrivent pas jusqu'au bout on se dit que bon...Moi j'me suis dit bon c'est pas la peine.

**-Et pour le premier est ce que ça vous a demandé une organisation particulière de faire le ramadan alors que vous étiez enceinte ?**

-Non, non non rien de spécial.

**-Et du coup pour la deuxième vous avez pensé à le rattraper après ?**

-Ah oui oui. Je l'ai rattrapé après, vers les mois de....j'crois vers novembre, décembre par là. Si je me souviens bien....J'ai fait un mois d'affilé, je préférais tout d'un coup, comme ça c'est fait. C'est vrai qu'il faut se préparer psychologiquement pour voilà....bon c'est sûr qu'il faut se préparer mais sinon ça va. Bon c'est sûr qu'y a toujours des périodes où y'a un peu de fatigue, la faim tout ça mais bon, ça se gère.

**-Vous avez trouvé ça dur d'être enceinte pendant le ramadan ? Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était difficile ?**

-Euh....bon pour le premier non pas spécialement. Bon là la deuxième comme je l'ai pas fait....

**-Est-ce que du coup vous vous sentiez un peu isolée, un peu coupée de votre entourage ou de votre communauté ?**

-Non. Euh non pas spécialement parce que par rapport à mon état j'me disais que c'était un peu normal entre guillemets. Donc non pas spécialement. Bon après c'est vrai que je mangeais pas, des trucs comme ça, devant les gens, et puis bon je faisais attention....mais sinon non pas spécialement.

**-Vous avez eu l'impression de participer au ramadan de la même façon ?**

-Ben par rapport à mon mari, euh oui j'essayais de faire attention, de faire le repas, tout ça....parce que le soir c'est un repas un peu spécial entre guillemets. Don oui donc bon faire attention par rapport à ça.

**Relance : Et votre entourage ne vous faisait pas de remarques, vous ne vous sentiez pas jugée ?**

-Ben c'est vrai qu'on nous demande « oui est ce que tu fais le ramadan », c'est vrai qu'il faut se justifier un peu. Mais bon euh...après ils acceptent. Comme pour eux t'es enceinte vaut mieux pas le faire. Eux pour eux c'était un peu normal.

**-Donc en fait par rapport à votre sœur qui a elle fait le ramadan pendant sa grossesse, on lui a fait plus de remarques à elle ?**

-Ben ouai, on lui disait « ben c'est pas normal ». On lui disait « ah mais non pourquoi tu le fais. Mais non il faut pas le faire. Non c'est vrai qu'à elle on lui a fait des remarques. Bon à chaque fois il fallait qu'elle se justifie. « Mais non mais c'est pas grave, y'a pas de problème ». Don c'est vrai que ça la gênait, moi surtout. Mais sinon moi je l'aurais fait si je voyais que y'avait rien, que je me sentais bien...j'aurais essayé, bon après c'est vrai que mon mari il me disait « mais non ». Parce que j me suis posé plusieurs fois la question, mais mon mari il était plutôt contre.

**-Vous vous êtes quand même vraiment posé la question au départ ?**

-Ben oui oui oui. Oui j'me posais quand même la question. Puis quand je voyais que quand j'avais faim je me sentais pas bien du tout. Et puis bon les malaises.... Mais c'est vrai que mon mari m'encourageait plus à ne pas le faire. Les autres aussi....ils étaient plutôt à dire non fais le pas, tu le rattraperas plus tard.

Informations sur le jeûne pendant la grossesse

**-Est-ce que pour vous le Coran évoque le jeûne pendant la grossesse ?**

-Euh....alors si dans le Coran il parle du jeûne pendant la grossesse....euh.....bon c'est vrai que là j'ai pas...j'ai pas regardé.

**Relance : Et donc pour vous est ce que la religion émet des instructions par rapport au jeûne pendant la grossesse ou pas ?**

-Si j pense que y'en a quand même. Euh....si y 'en a mais bon comme moi j'ai plus privilégié mon état. C'est surtout ça. Bon c'est vrai que quand une personne est malade bon, voilà elle remet le jeûne à plus tard. Bon c'est vrai que la grossesse c'est pas une maladie mais bon si...on se sent pas bien et tout, j pense qu'il faut voir, c'est au cas par cas quoi. Mais sinon ils en parlent quand même, y'a quand même des hadits, et puis des savants qui ont traité le sujet, mais bon après...

**Relance : Ils disent quoi ?**

-Bon ils disent, ils disent que si la femme enceinte bon elle se sent bien, y'a pas de problème, bon y'a pas de conséquence sur le bébé. Donc y'a pas de problème pour jeûner hein. Après j'ai regardé un petit peu, bon c'est ce que j'en ai conclue.

**-Avez-vous reçu d'autres informations concernant le jeûne pendant la grossesse ? Est-ce que vous vous êtes informée et comment ?**

-Ah ben sur internet euh...et puis j'ai un petit livre sur le jeûne. Bon j'ai regardé, et puis sur internet un petit peu et puis bon en parlant comme ça...avec ma sœur, des amies, voilà des choses comme ça. Mais bon après comme c'est au cas par cas bon, suivant l'état de la personne, oui voilà.

**-Si vous aviez eu des informations contradictoires quelle est celle que vous auriez privilégiée ?**

-Ben...mon état en fait. Ce que moi je ressens à ce moment-là.

**-Est-ce que lors d'une consultation médicale avant le ramadan, est ce que le sujet du jeûne avait été abordé ?**

-Non.

**Relance : Et pendant la grossesse ?**

-Non

**Relance : Non plus ? Ça n'a jamais été abordé ni par le médecin ni par vous ?**

-Non. Non c'est vrai que je n'ai pas pensé à demander. Et puis bon j'me suis dit comme les médecins enfin....pour eux c'est la religion, c'est...j'pense hein, donc ils se mêlent pas trop de ça.

Attentes vis-à-vis du médecin

**-Et vous pensez qu'il faudrait que ce soit abordé par les médecins ou ça vous semble inutile ?**

-Ben si ça serait bien pour qu'ils prennent en compte euh...notre religion, oui faudrait qu'ils prennent un petit peu en compte notre religion, enfin connaître un petit peu notre religion pour mieux traiter, pour mieux comprendre la personne. Pour mieux traiter les cas. Mais bon comme c'est vrai que en France, normalement ça c'est mis de côté donc euh....moi moi personnellement je parle pas de religion au médecin.

**-Et ça vous aurait gênée qu'il vous pose la question ?**

-Ah moi s'il m'avait posé la question, moi y'a pas de problème.

**-Est-ce que vous pensez qu'il faut qu'il se positionne ?**

-Ben moi j'pense qu'il doit privilégier la santé de la personne. S'il voit que la personne bon elle est en bonne santé ça va, mais si y'a des problèmes de santé il doit donner son diagnostic et puis après la personne elle fera ce qu'elle veut. Mais si le médecin peut dire « oui vous êtes pas en très bonne santé, il vaut mieux remettre le jeûne à plus tard ». C'est un avis qu'il faut prendre en compte. J'pense que y'a pas de problème. Ce serait bien même. Parce que bon des fois, on se dit comme c'est la religion, on va

pas trop en parler...du coup on tourne autour du pot, mais le médecin il sait pas trop de quoi on parle. J'pense qu'il vaut mieux aborder clairement les choses. Comme une autre religion d'ailleurs. Si possible, si les médecins ils peuvent prendre en compte ça, ce serait bien. Comme ça nous à nous libèrerait peut-être un peu plus.

**-C'est un poids pour vous ?**

-Ben par rapport à la santé, par rapport à l'hôpital tout ça, c'est un peu un tabou.

**-Vous pensez que le jeûne peut avoir une incidence sur la santé de la femme ou du fœtus ?**

-Ben si la personne elle est en bonne santé...non. J'pense pas qu'il y ait d'incidence. Moi après j'connais rien du tout au fonctionnement à l'intérieur tout ça mais euh j'pense pas.

Bon sur la femme, peut-être des fatigues, des choses comme ça, mais après pour le bébé j'pense pas. Parce que bon...d'après ce que j'ai compris euh, comme y'a des réserves tout ça, peut être que le bébé il puise dedans. Après je sais pas si c'est vraiment comme ça mais....

Bon. Mais j'pense pour le bébé non. Peut-être la femme elle va être un petit peu plus fatiguée mais il faudra qu'elle se repose plus. Mais sinon à part ça je crois pas, pour une personne qui est en bonne santé....

Déroulement du jeûne pendant la grossesse

**-Donc pour conclure, vous n'avez pas ressenti de pression particulière vis-à-vis du ramadan pendant vos grossesses ?**

-Euh non. Par rapport à l'entourage non. Par rapport au corps médical tout ça non plus.

## Entretien n°9

### Généralités

**-Combien avez-vous d'enfant ?**

-J'ai une petite fille.

**-Quel âge a-t-elle ?**

-22 mois.

**-Et vous quel âge avez-vous ?**

-Moi j'ai 34 ans.

**-Etes-vous née en France ?**

-Oui

**-Et vos parents ?**

-Non au Sénégal.

**-Avez-vous une activité professionnelle ?**

-Oui je suis infirmière

**-Etes-vous mariée ?**

-J'suis divorcée. En instance de divorce. J'étais donc mariée avec son père, religieusement et civilement.

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

**-Est-ce que dans un premier temps vous pouvez me raconter votre alimentation pendant votre grossesse ? Est-ce qu'il y a des choses que vous avez supprimées ou évitées ? Vos habitudes on-t-elles été modifiées ?**

-Alors j'ai évité de boire du coca. Parce que j'avais de forts maux d'estomac. Déjà à la base, j'suis fragile, et j'ai des antécédents d'ulcère, du coup pendant cette période-là euh...j'avais beaucoup de reflux, et je supportais pas les traitements comme gaviscon et tout. J'arrêtais pas de vomir donc, à part des compotes et des yaourts, je mangeais rien. Pendant toute la grossesse. J'ai eu une grossesse très compliquée en fait. C'était donc l'été 2012, et j'avais su le jour de mon anniversaire, le 30 juillet, que j'étais enceinte. En fait d'une quinzaine de jours. Et euh...y'avait le ramadan qui approchait. J'ai quand même voulu le faire. Voir si... j'étais en train de tester mes limites en fait. Si je me sentais pas bien ben j'arrêterai. Enfin j'ai eu une grossesse difficile.

**Relance : Quand vous dites difficile...**

-J'ai euh...je sortais d'une fausse couche. J'suis tombée enceinte quand c'était pas...j'avais pas prévu de tomber enceinte aussi tôt. C'était pas calculé en fait. Et le 14 juillet justement j'avais eu un accident du travail. Donc j'avais très mal au dos, et je prenais des morphiniques. Du coup j'étais très invalidée, et de ce fait quand on m'a annoncé que j'étais enceinte j'ai pensé direct à ma pathologie en fait. J'ai des antécédents de tassements de vertèbres, et du coup j'arrivais à peine à tenir debout et c'est les morphiniques qui me soulageaient ma douleur. Et du coup quand j'ai su que j'étais enceinte j'ai commencé à paniquer parce que j'avais pris des morphiniques pendant une quinzaine de jours, et ...clairement au niveau de l'alimentation je supportais rien en fait.

**-Et du coup est ce qu'il y a des aliments que vous avez privilégié ? Ou au contraire supprimé ?**

-Le soir je mangeais plus des bananes, et euh...des compotes. Quand j'essayais de manger un plat vraiment complet, ben je gardais pas en fait. Et quand j'ai repris le travail, j'essayais de m'amener des soupes ou des trucs comme ça. C'était vraiment dur, rien que de parler d'odeur je supportais pas. Par contre, j'avais des envies d'hamburger c'est tout. Mais une fois que je l'avais mangé euh...voilà.

Ramadan pendant la grossesse

**-Donc il y a eu le ramadan pendant votre grossesse. Vous étiez à combien de mois dans votre grossesse ?**

-Euh c'était mes premières semaines. Et puis ben j'ai tenu le ramadan un mois, complet. C'était au mois d'août en plus. J'avais mal à l'estomac mais j'arrivais à tenir, et comme le soir je me rattrapais je mettais pas l'enfant en danger.

**-Vous vous êtes posé la question de faire le jeûne ou c'était évident pour vous ?**

-Non au début je me suis posée la question. Au début mais après j'me suis dit de toute façon si ça va pas, ben j'arrêterai en fait. Et ça a été.

**-Est-ce que vous avez été soutenue dans votre choix ? Quelqu'un vous a aidé à prendre votre décision ?**

-Non, j'ai fait de moi-même. Mes parents me disaient de pas le faire. Mais bon moi ça me tenait à cœur. C'est une période particulière donc je voulais pas ne pas en bénéficier....de ce mois béni en fait.

**-Et du coup vous n'avez pas particulièrement demandé conseil à votre entourage ? Ou à votre mari ? Ou à votre médecin ? Ou à un imam ?**

-Non j'avais pas besoin. J'en ai juste parlé mon groupe là, dont Kama fait partie...qui me disait de pas le faire. Mais bon....C'est un groupe d'amies en fait, on se réunit souvent pour parler, tout ça....et donc elles elles m'encourageaient plutôt à ne pas le faire.

**-Est-ce que ça vous a demandé une organisation particulière ?**

-Pas particulièrement dans le sens où je travaillais pas du coup j'étais pas comment dire....j'avais pas besoin de m'organiser. J'étais en arrêt maladie, en arrêt de travail. J'ai pas eu besoin de m'aménager, parce que d'habitude, je me levais le matin, je faisais la sieste l'après-midi....

**-Et vous avez pensé à ne pas le faire éventuellement et à le rattraper plus tard ?**

-A un moment mais....une fois seulement. Parce que j'avais vraiment mal au dos, et euh...du coup j'arrivais à tenir toute la journée sans prendre de calmant. Et au final, ça a été. Ben écoutez j'ai plus eu mal au dos pendant cette période-là. Bizarrement, donc voilà quoi.

**-Est-ce que vous avez trouvé ça dur d'être enceinte pendant le ramadan ? Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était difficile ?**

-Pas forcément. Ca dépend en fait, ça dépend des grossesses. Moi, comme je vous ai dit je m'alimentais pas beaucoup, et c'est par la suite en fait, que je me suis posé la question mais bien après le ramadan, comme ma fille avait des carences, on lui avait diagnostiqué une trisomie, que j'avais qu'une artère et qu'une veine ombilicales. Elle grossissait pas bien. J'me suis dit déjà je mange pas beaucoup et du coup j'me suis sentie coupable.

**-Vous avez pensé que c'était à cause du jeûne ?**

-Non pas à cause de ça puisque je....je prenais quand même le traitement le matin, et le soir je mangeais. Mais voilà, même avant le ramadan c'était comme ça. Du coup c'est ce qui m'avait alerté pour aller consulter, parce que je me sentais pas dans mon état normal.

**Relance : Et quand vous dites que vous avez culpabilisé, vous avez culpabilisé de quoi ?**

-Parce qu'elle était...elle prenait pas de poids, c'est une période quand même faut faire attention, faut prendre les vitamines, voilà il faut avoir une alimentation équilibrée,...toutes ces choses-là en fait du coup je me suis sentie coupable parce que j'arrivais pas à avoir la grossesse que je m'étais imaginé avoir. Euh par suite, même après le ramadan, j'ai pas réussi à avoir une alimentation bien équilibrée, dans le sens où je gardais rien. J'vais perdu beaucoup de poids. Et....voilà

**-Est-ce que vous avez eu peur, en le faisant pas, de vous sentir isolée ou coupée de votre communauté ou de votre entourage?**

-Non pas du tout. C'est peut-être moi qui me serait sentie...pas isolée mais pas en phase avec le mois en fait. Et du coup c'est pas le regard des gens puisque entre guillemets c'est une raison de pas pouvoir le faire. Mais c'était plus moi en fait. J'aurais pu le rattraper après. Mais...j'avais pas envie. Parce que c'était le début j'sais pas, tout se passait bien, à priori donc j'avais pas de raison de pas le faire. Et je connaissais mes limites donc voilà. Par contre après le ramadan normalement y'a 6 jours à faire. Et là par contre j'ai pas pu. D'habitude je les fais toujours, c'est la première année où je les ai pas fait. J'ai fait qq jours et après j'ai arrêté parce que je pouvais pas. Et j'me sentais mal parce que j'étais pas allée jusqu'au bout. Mais après mon état de santé.....

Informations sur le jeûne pendant la grossesse

**-Est-ce que pour vous le Coran évoque le jeûne pendant la grossesse ?**

-Euh....non pas le Coran. C'est juste des...comment ça s'appelle...j'ai pas l'équivalent en français. En fait des comportements, y'a des comportements on appelle ça des hadits...et donc on peut jeûner si ça

ne met pas en danger l'enfant. Mais c'est pas évoqué directement dans le coran. J'espère que je dis pas de bêtises mais...non il parle de l'allaitement, il parle de la grossesse mais pas du fait de jeûner ou pas. En fait si on peut on peut le faire, si on peut pas c'est pas grave. On peut compenser en fait. Mais c'est pas évoqué dans le Coran, c'est dans les hadiths.

**Relance : Donc c'est à l'appréciation de chacune ?**

-Oui c'est ça. Les hadiths ou la souna, je sais plus, que je dise pas de bêtise...La souna c'est les comportements...comment dire...y'avait des échanges à l'époque donc euh. ...ils venaient voir le Prophète justement quand ils avaient des questions, et par rapport à tout ce qui est d'ordre de la vie publique, par exemple de la grossesse entre autres, ou d'autres questions, ben ils venaient le voir pour avoir des réponses. Donc voilà en tous cas c'est possible de le faire sauf si ça doit être délétère pour la mère ou pour l'enfant. Faut pas se mettre en danger quoi.

**-Est-ce que vous avez reçu d'autres informations concernant le jeûne du ramadan ? Par quel moyen?**

-Ben on en discute dans l'entourage euh...voilà. En fait j'ai fait une école coranique pendant ans, et du coup c'est des thèmes qui ont été abordés, et du coup ouai voilà.

**-Si vous aviez reçu des informations contradictoires laquelle auriez-vous privilégiée ?**

-C'est- dire ?

**-Par exemple si vous aviez reçu des informations comme quoi il fallait jeûner, ou au contraire qu'il valait mieux ne pas jeûner ?**

-J'aurais privilégié la source prophétique en fait. Mais voilà, si après mon médecin m'avait dit que ce n'était pas bon que je le fasse, j'aurais pas fait.

**-Justement est ce que lors d'une consultation avant le ramadan le sujet du jeûne a été abordé ?**

-Non. Mais j'avais un suivi particulier. J'étais suivie en début de grossesse par ma gynéco à opéra, et en fait après comme y'avait les grandes vacances, si y'avait des urgences c'était à l'hôpital. Du coup j'ai pas pu voir quelqu'un. Donc les médecins que j'avais l'habitude de voir n'étaient pas là.

**-Et vous pensez que vous auriez abordé le sujet avec votre médecin ?**

-Oui.

**-Est-ce que vous pensé que le jeûne peut avoir une incidence que la santé de la femme ou du fœtus ?**

-Ca dépend. Moi je sais que si je devais être enceinte à nouveau, et que c'était pendant la période du ramadan je ferais plus attention. En plus j'avais des antécédents...

**-Vous le referiez ?**

-Si je me sens capable, si j'suis en mesure de le faire, oui. Mais sinon si je présente des signes, mon enfant il est petit par exemple, ben non je le ferai pas, je le rattraperai. Y a pas de contrainte en religion. Mais j'ai une amie là, elle a jeûné pendant le ramadan, elle était à un stade avancé, et quand le mois s'est présenté tout le monde lui a demandé, elle a dit « non moi si je peux je le fais »

#### Attentes vis-à-vis du médecin

##### **-Est-ce que vous pensez qu'il faut que ce soit abordé par le médecin en consultation ?**

-Ben oui ce serait pas mal je trouve. Déjà que tout le monde soit pris en compte on va dire. Euh....ben justement j'en aurais peut-être pas parlé, c'est personnel la foi. Donc justement peut-être que si le médecin en parle de lui-même c'est bien.

##### **-Et est-ce que vous pensez qu'il faut que le médecin se positionne ?**

-Non c'est en fonction de l'état de l'enfant et de la mère. Après s'il estime qu'au vu des bilans, même de l'état de fatigue, et ben il dit « non je vous déconseille de le faire », ben voilà. C'est...il est quand même apte à donner son opinion.

#### Déroulement du jeûne pendant la grossesse

##### **-Pour conclure, avez-vous ressenti une pression ou difficulté particulière pendant ce ramadan ?**

-Non pas du tout. Et d'ailleurs pour être honnête, j'avais l'impression d'être facilitée. J'avais mal au dos, j'arrivais même pas à ...sur une échelle de à j'étais vraiment à 20 sans exagérer, et là plus les jours avançaient et mieux je me sentais. Et du coup j'avais moins de douleur, j'arrivais presque à la fin à ne plus prendre de calmant. Du coup je me levais tôt le matin, alors que d'habitude j'ai du mal, euh...j'arrivais à tenir la journée sans faire de sieste rien. Le soir je me couchais tard aussi, j veux dire au niveau sommeil et tout j'étais pas....comme on dit les premiers mois t'es fatiguée...j'ai ressenti la fatigue mais après. C'est la période post-ramadan où j'ai senti, pas le contrecoup mais...vraiment j'étais pas bien, j'arrêtais pas de vomir. Voilà, donc j'ai vraiment l'impression d'avoir été facilitée.

## Entretien n°10

### Généralités

**-Combien avez-vous d'enfant ?**

-Un seul

**-Quel âge a-t-il ?**

-2 ans

**-Et vous vous avez quel âge ?**

-Euh....31

**-Où êtes-vous née ?**

-En France

**-Et vos parents ?**

-Ils sont nés au Mali

**-Avez-vous une activité professionnelle ?**

-Oui je suis infirmière

**-Etes-vous mariée ? Civilement ou religieusement ?**

-Euh les deux

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

**-Est-ce que vous pouvez me raconter dans un premier temps votre alimentation pendant votre grossesse, est ce qu'il y a des choses que vous aviez modifié, des aliments que vous aviez supprimé ou évité ?**

-Alors euh oui ma grossesse comme j'avais beaucoup de nausées, je mangeais pas beaucoup. J'avais pas de restriction particulière mais je mangeais pratiquement pas puisque ça passait pas. Donc ça c'était pendant les quatre premiers mois de la grossesse. Ensuite, après j'ai pu manger normalement sauf que bon, par rapport à la toxoplasmose tout ça y'a certains aliments que je mangeais pas, enfin que je mangeais pas beaucoup on va dire. Euh tout ce qui est sushis, euh saumon tout ça j'évitais quoi. Sinon....je mangeais normalement. Y'avait pas de grosses modifications.

### Ramadan pendant la grossesse

**-Et du coup est ce qu'il y a eu le ramadan pendant votre grossesse ?**

-Oui

**-C'était à quelle période l'année ?**

-C'était au mois de juillet...juillet-août.

**-Et vous en étiez à quel stade dans votre grossesse ?**

-Euh 8 mois je crois.

**-Comment est-ce que vous vous êtes positionnée par rapport à ce ramadan ?**

-Ben j'ai jeûné, tout le mois jusqu'à que...en fait j'ai eu la fissure de la poche des eaux j'ai dû être hospitalisée et c'est là que j'ai arrêté. En fait quand j'ai accouché c'était cinq jours avant la fin du ramadan. Donc j'ai fait pratiquement tout le mois.

**-Est-ce que vous vous êtes posé la question de jeûner ou c'était une évidence pour vous ?**

-Non c'était une évidence.

**-Avez-vous été soutenue par votre entourage?**

-La plupart du temps mais c'est vrai que y'a pas mal de personnes qui m'ont dit « oui mais c'est dangereux, tu devrais pas c'est pas obligatoire ». Mais bon je les écoutais pas, pour moi j'étais en bonne santé, mon bébé était en bonne santé donc bon, pour moi y'a pas de...voilà c'était pas une maladie donc bon voilà j'avais les capacités de jeûner. J'ai pas eu de restriction, concernant la sage-femme ou le médecin donc euh...

**-Et votre mari, il était d'accord avec votre choix ?**

-Ah non lui il était...il m'a soutenu oui.

**Relance : Et votre famille proche, vos parents ?**

-Oui ma famille proche m'a soutenu, au début ils étaient un peu comment dire...surpris. Parce que j'pense que pour eux c'est la première fois qu'une femme fait le jeûne pendant la grossesse donc ils étaient un peu surpris mais finalement ils m'ont dit « bon si tout va bien y'a pas de raison quoi ».

**-Vous aviez demandé conseil ?**

-Euh j'ai demandé une fois conseil à une sage-femme et elle m'a dit bon si j'me sens bien y'a pas de problème.

**-Et est-ce que vous aviez demandé conseil à un imam ou à une source religieuse ?**

-Non

**-Du coup vous n'avez pas envisagé de ne pas le faire et de le rattraper plus tard ?**

-Voilà tout à fait. J'aurais pas aimé parce que je trouve quand même que le mois du ramadan c'est un mois sacré, on doit jeûner...c'est vrai que le rattraper c'est autre chose, j'trouve que on est pas dans la même ambiance, euh...parce que c'est vrai que pendant le ramadan, on se rencontre, on parle de la

religion et c'est vrai que le faire en dehors euh...ça manque un peu de ...ça manque un peu cette magie je trouve.

**-Et le fait de ne pas jeûner ca enlève de cette magie ? Parce que par exemple si vous ne jeuniez pas pendant le ramadan vous pouviez quand même participer à la spiritualité, aller à la mosquée....Pour vous ça change quand même les choses ?**

-Oui tout à fait, j'me serais pas trouvé dans la même optique que les autres.

**-Est-ce que vous avez trouvé ça dur d'être enceinte pendant le ramadan ? Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était difficile ?**

-Non pas du tout.

**-Est-ce que ça vous a demandé une organisation particulière ?**

-Non, pas du tout, j'me levais pour manger comme toutes les années au lever du soleil et puis après...non franchement non c'était pareil.

**-Et au niveau de l'alimentation le soir au moment où vous cassiez le jeûne est ce que vous avez changé quelque chose ?**

-Non

**-Est-ce que vous pensé que si vous n'aviez pas jeûné vous vous seriez sentie un peu isolée de votre entourage ou un peu exclue de votre communauté ?**

-Euh non pas du tout. Pas du tout parce que souvent les femmes qui sont enceintes pendant le ramadan souvent, enfin j'ai remarqué souvent elles jeûnent pas. Donc euh...parce que pour elles voilà peut-être qu'elles ont peur pour l'enfant ou pour elles. Don euh non c'est quelque chose d'assez habituel en fait dans la communauté donc....

Informations sur le jeûne pendant la grossesse

**-Est-ce que pour vous le Coran évoque le jeûne pendant la grossesse ?**

-Euh non pas spécialement. Mais en fait c'est vrai que comme, en fait on a le Coran et la souna, et comme, la souna c'est les dires du prophète donc c'est vrai qu'il en parlé un petit peu de la grossesse du ramadan tout ça, et c'est vrai que y'a pas de spécificité comme quoi c'est interdit de jeûner pendant la grossesse donc euh....à partir de là....

**-Et vous n'êtes pas obligée de jeûner non plus ?**

-Ben en fait il faut une...un avis médical. C'est-à-dire que si un médecin dit que c'est...comment dire, que c'est délétère pour l'enfant ou pour la femme, mais faut vraiment qu'y ait des causes avérées, là voilà on ne jeûne pas, parce que c'est un médecin qui a dit. C'est pas nous qui prenons la décision « voilà je jeûne pas parce que j'ai peur ». Pour moi il faut un avis médical.

**-Donc c'est pas comme elles le sentent ?**

-Non c'est vraiment médical.

**-Est-ce que vous avez une d'autre source d'information ?**

-Euh non pas spécialement à part les cours religieux que je prends.

**Relance : Et qu'est ce qu'on vous a dit dans ces cours ?**

-Ben voilà on m'a dit si j'me sens bien, que l'enfant y'a pas de problème il faut que je jeûne. Parce que le jeûne c'est une obligation. Ça fait partie, c'est une des piliers de l'islam donc euh il faut pas le négliger.

**-Est-ce que lors d'une consultation avant le ramadan, est ce que le sujet a été abordé avec le médecin ?**

-Non.

**Relance : Et après pendant la grossesse ?**

-Euh une fois comme je vous ai dit avec une sage-femme j'avais posé la question

**Relance : C'est vous qui avez posé la question ?**

-Oui c'est moi qui ai posé la question. Parce qu'ils posent pas forcément la question, donc c'est moi qui ai demandé, si y'avait pas de problème à jeûner pendant le ramadan ?

Et la sage-femme m'a dit « si vous vous sentez bien, le bébé il va bien –parce que voilà – le bébé il va très bien, il grossit très bien donc euh y'a pas de soucis.

**-Vous a-t-elle donné des conseils ?**

-Mmmh non. Elle s'est arrêtée là.

**-Est-ce que vous pensez que le jeûne peut avoir une incidence sur la santé de la femme ou du bébé ?**

-Euh...de la femme pour moi c'est positif.

**Relance : Positif dans quel sens ?**

-Euh dans le sens où le jeûne ça permet déjà, entre guillemets de purifier son corps, d'éviter de manger n'importe quoi euh voilà. J'trouve que ça nous, moi pour moi personnellement ça m'aide à mieux me sentir. Parce que je fais attention à ce que je mange, quand je romps je bois de l'eau, enfin des choses qui sont bonnes pour la santé. Parce que c'est vrai que j'aime bien grignoter pendant la journée. Donc ça permet au moins de pas grignoter, de me réfréner dans mes envies, donc pour moi...bon après pour le bébé c'est vrai que je me suis pas posée la question. J'pense qu'à partir du moment où la mère va bien c'est vrai qu'en général l'enfant va bien mais bon après c'est pas....c'est pas quelque chose à 100% mais bon en général ça va quoi.

### Attentes vis-à-vis du médecin

**-Est-ce que vous pensez qu'il faudrait que ce soit abordé en consultation par le médecin ?**

-Je pense que oui. Après est ce qu'il va...je me demande s'il va demander à chaque femme. C'est vrai que la religion en ce moment c'est un petit peu compliqué donc euh peut-être que si il voit une femme voilée il va poser directement la question c'est très bien, mais c'est vrai que si la femme n'est pas voilée....

**-Mais en tous cas s'il sait que la patiente est musulmane vous pensez que c'est bien que le sujet soit abordé ?**

-Oui, pour moi oui. J'trouve que c'est une question importante parce que y'a beaucoup de...d'à priori, pour moi les femmes elles ont peur. Elles ont peur de jeûner, de se dire voilà j'ai peur que mon enfant soit en mauvaise santé alors que voilà pas du tout. Moi j'ai eu la fissure de la poche des eaux c'est pour ça que j'ai arrêté de jeûner 5 jours avant la fin de l'aïd mais sinon j'aurais jeûné tout le mois ça ne m'aurait pas déranger du tout.

**-Pensez-vous qu'il faut que le médecin se positionne ?**

-Euh je pense que oui. Si il voit que la personne, enfin que la femme elle se sent très bien, que le bébé il va très bien, pour moi il faut qu'il lui dise « oui vous pouvez jeûner ». Il peut la conseiller, après voilà la femme elle fait ce qu'elle veut. Pour moi oui je pense qu'il devrait le dire en tous cas.

### Déroulement du jeûne pendant la grossesse

**-Et pendant votre ramadan vous n'avez pas été amenée à consulter, vous n'avez pas eu de contrariétés physiques?**

-Non il s'est rien passé de particulier.

**-Pour conclure avez-vous bien vécu votre grossesse ?**

-Très bien vécu.

**-Avez-vous ressenti une pression particulière ?**

-Non j'étais impressionnée même. Parce que comme je vous ai dit ils ont pas l'habitude de voir une femme jeûner donc....c'est vrai qu'il y en a qui ont un peur, peut-être qu'il y en a qui ont quelques recommandations, mais c'est vrai que comme ils ont vu que je tenais le coup et que tout allait très bien, que j'étais pas fatiguée plus que ça donc non ils étaient impressionnés.

## Entretien n°11

### Généralités

**-Combien avez-vous d'enfant ?**

-J'ai une fille. Elle va avoir 2 ans en mars.

**-Et vous quel âge avez-vous ?**

-Moi j'ai 28 ans. J'aurai 29 ans au mois de février.

**-Etes-vous née en France ?**

-Oui

**-Et vos parents ?**

-Au bled. En Algérie.

**-Etes-vous mariée ?**

-Oui je me suis mariée en 2007.

**Relance : Civilement ou religieusement ?**

-Les deux. Mon père a exigé qu'on fasse un mariage religieux et civil le plus rapidement possible. Moi j'étais d'accord avec lui.

**-Avez-vous une activité professionnelle ?**

-Oui je suis assistante sociale

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

**-Alors dans un premier temps est ce que vous pouvez me raconter votre alimentation pendant votre grossesse. Est-ce qu'il y a des choses que vous avez modifiées, des aliments que vous avez évités ou au contraire des choses que vous vous êtes mise à manger.**

-Alors moi pendant la grossesse...j'ai fait un diabète gestationnel c'est pour vous dire. Faut dire que j'suis une grosse mangeuse à la base. J'mange beaucoup etc...Mais alors pendant la grossesse je mangeais double voire triple quoi. Donc voilà. Et puis c'est tellement de bonheur la grossesse et tout. Quand t'es heureux tu manges enfin moi c'est comme ça que je fonctionne. Donc pour vous dire...vous voyez les paquets de prince, les gâteaux là, et ben j'en mangeais quasiment un par jour. Et puis des bonbons et tout...enfin le sucré bien comme il faut quoi. J'ai pris 27 kg.

### Ramadan pendant la grossesse

**-Est-ce qu'il y a eu le ramadan pendant la grossesse ?**

-Oui. Et j'étais contente parce que je me suis dit que ça allait être un gros frein pour mon alimentation.

**-Vous étiez à quel terme ?**

-De mémoire j'étais à 6 mois de grossesse. Oui parce que j'me rappelle c'était au mois d'aout et le terme était prévue pour début novembre. Euh....ouai un truc comme ça....

**-Vous avez été soutenue dans votre choix de jeûner ?**

Oui oui, enfin mon mari il avait plutôt tendance à me dire de ne pas le faire. Mais il a respecté mon choix, il savait que c'était important pour moi et que de toute façon il avait pas son mot à dire (rires).

**Relance : Et le reste de votre entourage ?**

-Ben c'est pareil ils ont respecté. J pense que si je l'avait pas fait ils auraient rien dit parce qu'ils savent qu'on est pas obligée. Mais ils m'ont rien dit de toute façon.

**-Est-ce que vous avez pris conseil avant de prendre votre décision ?**

-Non. Pour moi c'était une évidence. Je pouvais pas concevoir de ne pas le faire. Bien sûr si je m'étais sentie pas bien, ou qu'on m'avait déconseillé sur le plan médical, j'aurais arrêté mais sinon y'avait pas de raison. Et puis c'est vrai que comme je travaillais pas, j'avais pas de contrainte particulière, je pouvais me reposer toute la journée...

**-Et vous avez trouvé ça compliqué d'être enceinte pendant le ramadan ?**

-Moi je bossais pas. Donc ça m'a aidé.

**- Ca ne demandait pas d'organisation particulière ?**

-Ben moi je faisais rien (rires), je préparais rien, je travaillais pas...

**-Est-ce que vous pensez que si vous n'aviez pas jeûné vous vous seriez sentie un peu coupée ou exclue de votre communauté ou de votre entourage ?**

-Quand je ne jeûne pas, parce que pendant le ramadan toutes les femmes sont amenées à ne plus jeûner pendant les menstrues en fait, et ben pendant cette période-là tu n'as pas le droit de jeûner voilà, donc en vérité de croiser une femme dehors pendant le ramadan, musulmane, qui mange, en gros elle dit à tout le monde qu'elle a ses règles quoi. Donc même moi quand je ne jeûne pas pendant le ramadan parce que j'ai mes règles, je ne mange pas devant les autres, juste par respect pour eux. La période du ramadan en fait c'est pas juste arrêter de manger. Pourquoi arrêter de manger ? C'est vraiment pour se consacrer à d'autres choses, plus importantes. C'est vraiment une toute petite part euh comment dire....c'est vraiment un tout petit effort qui faut faire à côté de tous les autres efforts qui sont demandés pendant le ramadan

**Relance : Mais du coup vous pensez que si vous n'aviez pas jeûné vous auriez pris part de la même façon au ramadan ?**

-Non, ça enlève clairement quelque chose. Le truc c'est que quand t'as rien dans le ventre....bon les gens ils vont te dire que c'est pour penser aux pauvres qui n'ont rien à manger, c'est vrai. Fatalement quand t'as faim t'y penses, tu te dis les pauvres qui n'ont rien à manger. Mais le fait d'avoir rien dans le

ventre, ça te met dans un état mental complètement différent que quand t'es blindé, quand t'as bien mangé. Dans ta journée au début tu vas être vachement concentrée sur ta faim, ton ventre, et puis plus la journée passe, avec la faim la fatigue, tu passes outre, tu t'élèves spirituellement. Tu te sens plus proche de Dieu tout simplement. Quand tu manges tu nourris ton corps. Quand tu pries, que tu fais des invocations, que tu lies le coran, tu nourris ton âme. Et là tu mets ton corps de côté pour nourrir ton âme. C'est ça le but du ramadan en fait. Moi j'attends ce mois-là avec impatience. Je maîtrise on va dire mes besoins corporels pour me consacrer entièrement à mes besoins spirituels.

Donc le jeûne est vraiment essentiel au ramadan. Franchement si j'avais pas pu le faire, pour une raison ou pour une autre, j'aurais eu mal au cœur.

Et je pourrais le rattraper après mais c'est pas du tout la même chose. Déjà c'est difficile parce que t'a réhabitué ton corps à une alimentation normale et régulière. Et puis t'es tout seul quoi. Quand même le ramadan c'est le partage. Enfin quand tu rattrapes c'est pas pareil

#### Informations sur le jeûne pendant la grossesse

##### **-Est-ce que pour vous le Coran évoque le jeûne pendant la grossesse ?**

-Non. Je l'ai pas lu en entier. Mais de mémoire comme ça je dirais non. En fait le Coran et la souna, ils sont indissociables les deux. Par exemple dans le Coran il est dit de faire la prière, mais il est pas expliqué comment. C'est la souna qui décrit qu'il faut le faire cinq fois par jour, etc.....En fait la souna c'est le « comment faire ».

##### **-Est-ce que ça été abordé en consultation avec le médecin ?**

-Non non. Je me souviens quand j'avais mes rendez-vous à l'hôpital, la sage-femme elle me disait « vous jeunez en ce moment ? » mais j'pense que c'était par rapport à mes taux de sucre, parce que forcément ça jouait. Mais ça n'a jamais été plus loin. Le médecin ne m'a jamais demandé.

##### **-Vous pensez que le jeûne peut avoir un impact sur la santé de la femme ou du bébé ?**

-Ben j'en sais rien mais j'pense que pour une femme qui est énormément fatiguée, ou qui a des souffrances x ou y c'est pas conseillé. Mais non sauf si le médecin il te dit qu'il faut pas que tu jeûnes à cause de telle ou telle chose, mais sinon non.

#### Attentes vis-à-vis du médecin

##### **-Et est-ce que vous pensez qu'il faudrait que ce soit abordé par le médecin ? Doit-il se positionner ?**

-Oui mais comment. Comment l'aborder en fait. Je trouve ça délicat à aborder. Je trouve ça difficile de se positionner avec certitude. En fait je pense que c'est bien que ce soit abordé mais il faut pas qu'il se positionne, c'est trop délicat. Mais oui d'en parler, ça veut dire qu'il prend en compte cette dimension-là, et c'est vachement bien, parce qu'on est hyper nombreux à être français et musulmans. Donc ouai cette dimension-là moi j'pense qu'elle doit être abordée avec le médecin. Si moi elle me parlait de ça j'me dirais « ah ben c'est cool elle est open ». Elle comprend qu'il y a des pratiques différentes des

siennes, tu vois. Moi j' pense qu'il faut l'aborder en tant que médecin oui mais pas donner son opinion. Sauf donner sa opinion médicale bien sûr. Mais par contre de donner des conseils pour que ça se passe bien, j'sais pas moi par exemple d'être moins dans l'effort de prévenir qu'on peut ressentir une grosse fatigue, de pas hésiter à rompre, ce genre de choses quoi.

#### Déroulement du jeûne pendant la grossesse

**-Pour conclure avez-vous bien vécue votre grossesse ? Avez-vous un problème physique ou une difficulté particulière pendant le ramadan ?**

-Non non, tout s'est bien passé.

## Entretien n°12

### Généralités

**-Combien avez-vous d'enfants ?**

-Trois

**-Quels âges –ont-ils ?**

-Le premier a 7 ans, le deuxième a 4 ans et le dernier a 18 mois.

**-Et vous quel âge avez-vous ?**

-Euh 41 ans

**-Où êtes-vous née ?**

-En France

**-Et vos parents ?**

-Mon père est né au Maroc et ma mère en Algérie

**-Est-ce que vous avez une activité professionnelle ?**

-Euh oui. Je suis agent d'accueil.

**-Etes-vous mariée ?**

-Euh oui je suis mariée à la mairie et religieusement.

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

**-Est-ce que dans un premier temps vous pouvez me raconter votre alimentation pendant vos grossesses. Est-ce qu'il y a des choses que vous aviez modifié par rapport à d'habitude ?**

-Euh oui alors déjà je pouvais plus boire de thé. Rien que l'odeur ça me donnait des nausées. En plus ça tombait mal parce que j'avais été au Maroc, et bon c'est la boisson qu'on propose automatiquement, c'est un peu la boisson nationale quoi, et à chaque fois j'étais gênée de refuser. Parce que ça se voyait pas forcément que j'étais enceinte donc...Mais bon je pouvais pas du tout le boire.

Mais sinon non c'était comme d'habitude. Ça m'a pas marqué, ce qui m'a marqué le plus c'était le thé comme je vous disais mais sinon non. Je buvais beaucoup d'eau par contre. Et puis bon je faisais attention à pas trop manger de sucre tout ça. Bon quelque fois j'avais des envies mais bon. C'est vrai que moi j'étais très bonbons et je faisais attention à pas trop en manger. Et puis j'évitais de manger aussi la charcuterie, les fruits de mer...

### Ramadan pendant la grossesse

**-Et est ce qu'il y a eu le ramadan pendant vos grossesses ?**

-Euh oui pour le premier et la dernière. J'étais à...attendez je fais le calcul, c'était au mois de septembre, donc je crois que j'étais à 4 mois de grossesse.

**Relance : Et pour la première grossesse ?**

-Olala j'me rappelle plus. Je sais que je l'ai fait ça c'est sûr. Mais je crois que c'était au mois de novembre il me semble. Et je devais être au milieu de ma grossesse à peu près...genre 5-6 mois....

**-Comment est-ce que vous vous êtes positionnée par rapport au jeûne du ramadan ?**

-Moi ça m'a pas dérangée j'ai jeûné. Ça m'est arrivé de mentir, de dire que je le faisais pas parce que des fois y a des gens qui me disaient « ben attention il faut faire attention au bébé », au travail surtout. Même si je répétais que ça posait pas de problème, parce que le médecin m'avait dit que y'avait pas de problème, parce qu'on a des réserves, il m'avait dit « si vous vous sentez capable de jeûner vous pouvez ». Donc je disais « oui oui oui j'ai mangé ». Je voulais pas mentir mais comme c'était un bienfait pour moi et ben j'préfèrais de pas forcément leur dire la vérité.

**-Vous aviez demandé conseil avant de prendre votre décision de jeûner ? Ou c'était une évidence pour vous ?**

- Non mon mari comme il allait à la mosquée il m'a dit que si je voulais....parce qu'à la mosquée ils donnent des conseils, ils disent pour les femmes qui allaitent, pour les femmes qui sont enceintes. ..Parce qu'en fait c'est au cas par cas. Ça dépend de comment la femme elle se sent. La règle générale c'est de jeûner, après c'est au cas par cas, en fonction de l'état de santé. Normalement la femme elle se doit de demander conseil à son médecin si son médecin il est impartial. Parce que y'a des médecins même si on est pas enceintes ils vont dire « nan c'est pas possible ». Parfois on est obligée de choisir un médecin musulman parce que lui il sait c'est quoi le jeûne. Et du coup il va donner son avis vraiment par rapport à l'état de santé. Parce que y'a des médecins qui connaissent rien et qui disent tout de suite « non non le jeûne il faut pas ». Y'a des personnes qui sont capables de jeûner. D'autres qui ne le sont pas parce que soit elles ont des carences, soit elles se sentent pas bien ou quoi...Donc c'est vraiment au cas par cas on peut pas donner une règle générale. Moi j'avais un médecin qui était pas musulmane, elle me demandait est ce que vous jeûnez ? Je disais non non je jeûne pas. Parce que je sais qu'elle va dire « oulala non il faut pas jeûner ». Mais à l'inverse y'a des médecins non musulmans qui sont tolérants et qui comprennent quand on leur explique non principes. Ils demandent et après quand on explique ils disent ah d'accord je comprends. Y'a des non musulmans qui comprennent. Et après ceux-là s'ils me disent qu'il faut pas que je jeûne à cause de mon état de santé je vais lui faire confiance.

Après on jeûne pas comme ça, y'a tout un travail autour du jeûne. Le corps il a besoin de repos, toute l'année de manger. Ca franchement c'est prouvé, y'a beaucoup de bienfaits à faire le jeûne. Le corps il a besoin de mettre un break quoi. C'est vrai que même si on jeûne quand on rompt il faut pas manger n'importe quoi. Moi quand je jeûne ça me fait du bien.

**-Vous étiez soutenue par votre entourage dans votre décision ?**

-C'est à nous de prendre la décision, donc moi ils avaient rien à dire. Moi mon mari il m'a dit « tu peux tu le fais, tu peux pas tu le fais pas ». C'est moi qui choisis parce que c'est moi qui me connaît le mieux.

Et puis c'est pas un truc de nouveau, avant nous y'avait nos parents, la famille donc ils savent, ils ont l'habitude.

**-Est-ce que vous avez pensé à ne pas le faire et à le rattraper plus tard ?**

-Non ben comme je pouvais le faire en fait j'me suis pas posée la question.

**-Est-ce que ça vous a demandé une organisation particulière ?**

-C'est vrai qu'on travaille moins. Mais ça dépend aussi la grossesse elle est à quel terme. On va dire 2 mois c'est pas comme quelqu'un qui est à 7 mois ou 8 mois. Mais globalement on essaie de se reposer plus.

**-Vous avez trouvé ça dur d'être enceinte pendant le ramadan ? Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était difficile ?**

-Moi non. Au contraire, on aime ce mois. Franchement ce mois-ci on l'attend, c'est pas comme les autres mois. Le fait de jeûner tous ensemble ça donne la force.

**-Est-ce que vous pensez que si vous n'aviez pas jeûné vous vous seriez sentie exclue ou isolée de votre communauté ou entourage ?**

-Ben ce mois-ci c'est spécial. Si on mange, c'est-à-dire que on peut manger mais si on mange c'est pas pareil, il y a un manque. C'est vrai que si on mange ça enlève quelque chose. Par exemple quand on a ses menstrues on le vit encore plus mal, on se sent encore plus mise à l'écart parce qu'on peut pas faire le jeûne, on peut pas faire la prière.

Informations sur le jeûne pendant la grossesse

**-Est-ce que pour vous le Coran aborde la question du jeûne pendant la grossesse ?**

-Y a un verset qui dit que si quelqu'un est voyageur, ou il est malade, là on rentre dans cette catégorie, il n'est pas obligé de faire le jeûne, mais il doit le rattraper. S'il peut pas le rattraper il doit faire une compensation, on s'appelle ça l'aumône.

**Relance : Il parle de la femme enceinte ?**

-Oui il parle de ça. Et après y a les hadiths qui expliquent. Mais dans le Coran y'en a.

**-Et qu'est ce qui dit ?**

-Ben il dit que si le corps ne supporte pas le jeûne on est pas obligée.

**-En cas d'information contradictoire laquelle auriez-vous privilégiée ?**

-Ben c'est comme on a dit tout à l'heure en fait. C'est vraiment en fonction de comment je me sens en fait. Si je me sens bien, et que je vois que je peux le faire, même si on me dit de pas le faire j'vais essayer. C'est pas noir ou blanc, c'est vraiment au cas par cas comme je vous le disais.

**-Est-ce que le sujet a été abordé avant ou pendant le ramadan avec le médecin?**

-Oui, elle savait que je jeûnais donc après...elle m'a demandé si ça se passait bien. Après comme mon médecin traitant il me connaît, il m'a donné quelques conseils au cas où je me sente mal, de rompre. Et puis il m'a dit de bien boire, de faire attention à bien manger le soir et le matin. Y'a certains aliments qu'elle conseillait plus que d'autre. Mais c'est vrai que notre médecin traitant il nous connaît bien donc on va leur faire plus confiance. Après à l'hôpital ils ont un autre discours, parce qu'ils nous connaissent pas. Donc là par contre c'est « non il faut pas le faire ». En fait ils nous déconseillent de le faire, mais quand je demande « pourquoi les analyses elles sont pas bonnes », ils me disent « non non mais vous savez le bébé il a besoin de force ». Après si le médecin il nous montre des analyses on est pas bêtes hein. Et puis y a le bébé, on pense d'abord à lui.

**-Et vous pensez que ça peut avoir un impact sur la santé de la femme ou du bébé le fait de jeûner ?**

-Au contraire j'avais la pêche. Mais bon là je parle que de moi, après si on se sent pas bien. Mais si une femme est en bonne santé, qu'elle se sent bien, et dont la grossesse se déroule bien, y'a pas de soucis.

Attentes vis-à-vis du médecin

**-Est-ce que vous pensez qu'il faut que ce soit abordé en consultation par le médecin ?**

-Oui moi j pense que c'est bien. Ça fait plaisir au contraire, ça veut dire qu'il essaie de nous comprendre. Et puis qu'il s'intéresse à notre santé. C'est qu'il prend son métier à cœur.

**-Et vous pensez qu'il faut qu'il se positionne ?**

-Personnellement non, médicalement oui. C'est-à-dire que si y a une raison médicale il faut qu'il nous dise de pas jeûner mais bon sinon il doit pas nous interdire. C'est pas parce qu'il est médecin qu'il va m'imposer des choses, sauf si y'a des raisons médicales bien sûr.

Déroulement du jeûne pendant la grossesse

**-Pour conclure, avez-vous ressenti une pression, difficulté particulière ou contrariété physique pendant le ramadan ?**

-Absolument pas. J'ai pas eu de souci, ni médical ni rien quoi....

## Entretien n°13

### Généralités

**-Combien avez-vous d'enfants ?**

-J'ai 4 filles. La grande elle a 12 ans, j'ai des jumelles de 8 ans, et la dernière elle a 2 ans.

**-Et vous quel âge avez-vous ?**

-39

**-Où êtes-vous née ?**

-J'suis née en Algérie. Je suis venue en 1996 en France. J'ai passé toute mon enfance en Algérie.

**-Vos deux parents sont algériens ?**

-Oui

**-Est-ce que vous avez une activité professionnelle ?**

-J'ai quatre enfants c'est du boulot ! Non j'suis mère au foyer. Je travaille à la maison.

**-Etes-vous mariée ?**

-Oui

**Relance : Religieusement ou civilement ?**

-Les deux

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

**-Est-ce que vous pouvez me raconter votre alimentation pendant vos grossesses. Avez-vous modifié vos habitudes, est ce qu'il y a des choses que vous évitiez ou au contraire que vous vous êtes mise à manger ?**

-Moi pour la première j'avais beaucoup de vomissements, même j'avais été transférée à l'hôpital parce que je mangeais pas. Rien que de sentir ça me donnait envie de vomir. Du coup j'essayais de manger que des trucs pas épicés, des crudités tout ça...j'suis restée comme ça 3 mois-4 mois, après je mangeais des petites quantités. Et pour la dernière au contraire je mangeais tout. Tout mais en quantité. C'est vrai que j'avais des envies, mais j'ai pas changé mes habitudes par rapport à avant d'être enceinte, c'était toujours les mêmes aliments. Mais par contre c'est vrai que on fait attention. Quand on est enceinte on mange pas n'importe comment. Par exemple quand on est enceinte, nous, on dit que tout ce qui est gazeux il faut éviter. Et puis y a des trucs que on mangeait avant, on sait que c'est pas bien mais on les aime, mais après par rapport à l'enfant on va se priver, on mange que les trucs bien pour lui et pour nous. Parce que à un moment donné il lui faut des aliments précis, il faut du calcium, il lui faut ça, tout ça....C'est vrai que moi j'aime bien tout ce qui est épicé. Mais j'évitais du coup de manger

trop piquant ou épicé. Là j'ai arrêté c'est pas bien pour le bébé. Même l'entourage il vous aide, il vous dit attention ça il faut pas trop manger là t'es enceinte.

### Ramadan pendant la grossesse

#### **-Est-ce qu'il y a eu le ramadan pendant vos grossesses ?**

-Euh oui

#### **Relance : Pour chaque grossesse ?**

-Oui. Pour la grande j'étais à 7 mois de grossesse, les jumelles je me rappelle plus, j crois que c'était au milieu à peu près, 4-5 mois comme ça, et la dernière c'était vers la fin aussi.

#### **-Est-ce que vous vous rappelez du mois pendant lequel s'était déroulé le ramadan ?**

-Euh j'dirais un truc comme février pour la première. Pour les jumelles ça je m'en souviens c'était en décembre. Et pour la dernière ben au mois d'Août.

#### **-Comment vous êtes-vous positionnée par rapport au jeûne du ramadan ?**

-Ben j'l'ai fait. J'me sentais bien donc bon....parce qu'avant l'aspect juridique c'est d'abord à la femme de décider en fonction de comment elle se sent. Les imams ils donnent pas leur avis, enfin si ils peuvent donner leur avis mais c'est au cas par cas, ils disent c'est en fonction de toi comment tu te sens. Parce que on peut se dire en début de journée j'vais essayer. Et puis si on voit en fin de journée ou en milieu de jeûner qu'on est pas bien, et ben là on va manger. C'est-à-dire on est pas obligée. En fait ça devient limite obligatoire de manger à partir du moment où on se sent pas bien. A partir du moment où l'état de santé s'aggrave, ou y'a un risque pour la femme ou le bébé ça devient une interdiction de jeûner. On va pas mettre quelqu'un en pérille à cause du jeûne. Pareil pour les personnes malades.

#### **-Vous avez demandé conseil ?**

-En fait y'a les livres. Cette question elle revient souvent en fait. Et puis y'a l'entourage c'est quelque chose qu'on a forcément vu autour de soir ou dans la famille. Et puis des fois à la télé, y'a beaucoup d'émissions ou ils demandent des avis à des imams comme ça. Et ça c'est une question qui revient tout le temps « j'suis enceinte c'est le ramadan ». Mais après c'est moi si je vois si je me sens bien, parce que l'imam il peut pas savoir. Lui il vous donne l'avis et après c'est moi en fonction de mon état qui choisit, parce que c'est moi qui me connaît le mieux. C'est pour ça qu'en général quand on demande à l'imam la première chose qui dit c'est demander à votre médecin. C'est la première des choses en fait, c'est pas son domaine. On a besoin du médecin quoi. Normalement la femme elle est suivie par un médecin en qui elle a confiance, donc si elle sent déjà qu'il est un peu réfractaire à ses principes religieux, déjà j pense pas qu'elle pourrait se sentir à l'aise sur autre chose. Toute façon la femme qui est enceinte et qui jeûne elle va essayer de jeûner mais elle peut rompre à tout moment.

#### **-Etiez-vous soutenue dans votre décision ?**

-Ben c'est vrai que vous avez raison de poser la question parce que y'a beaucoup de maris qui veulent pas que leur femme jeûne parce que ça leur fait peur. Alors que la femme elle a envie. Mais c'est vrai

que y'a des cas où le mari il veut pas que sa femme jeûne parce qu'il a peur que ça la mette en danger ou le bébé. Mais moi il m'a dit que si j'le sentais et ben j'avais qu'à essayer.

**Relance : Et le reste de votre entourage ?**

-Non ils ont rien dit de spécial.

**-Est ce que vous avez pensé à ne pas le faire et à le rattraper plus tard ?**

-Oui moi j'y ai pensé mais comme je voyais que j'y arrivais....parce que c'est pas facile de le faire toute seule. Parce que quand on est ensemble, qu'on partage, moi c'est vrai que ce p'tit truc ça m'encourage. Je savais que ce serait plus dur de le rattraper plus tard toute seule. Donc tant que j'y arrivais je continuais. En dehors de la grossesse il m'est arrivé de ne pas pouvoir le faire parce que j'ai une maladie chronique, et ben j'me suis pas forcée, j'ai dû couper, mon mari il a vu dans quel état j'étais il a dit non c'est bon tu arrêtes. Et ça c'était en dehors de la grossesse, vous voyez c'est pour vous dire en fait, c'est vraiment comment on se sent.

**-Est-ce que ça vous a demandé une organisation particulière ?**

C'est différent quand même. Forcément y'a plus de fatigue donc c'est plus dur, on se repose plus, on sort moins.

**-Vous avez trouvé ça dur d'être enceinte pendant le ramadan ? Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était difficile ?**

-Non, c'est toujours un mois spécial ça change rien.

**-Est-ce que vous pensez que si vous n'aviez pas jeûné vous vous seriez sentie exclue ou isolée de votre communauté ou entourage ?**

-Oui, parce que c'est pas pareil de pas jeûner. Même si le ramadan ça ne se résume pas à jeûner, ça enlève quelque chose. En fait c'est pas que je me serais sentie à distance c'est un manque plus. Parce qu'en fait quand on jeûne on nourrit pas le corps pour nourrir la pensée. Et du coup on a pas le même ressenti. C'est comme les personnes qui peuvent plus se prosterner pour une raison ou pour une autre, et ben elles ressentent pas la même chose.

Informations sur le jeûne pendant la grossesse

**-Est-ce que pour vous le Coran aborde la question du jeûne pendant la grossesse ?**

-Le Coran je ne crois pas, enfin il en parle indirectement en fait. Mais c'est les hadiths qui précisent pour la femme enceinte.

**-En cas d'information contradictoire, laquelle auriez-vous privilégié ?**

-Ben comme j'vous disais tout à l'heure ça dépend si j'ai confiance en mon médecin. C'est-à-dire que si je vois que mon médecin il a compris que j'y tiens à faire le jeûne mais mon état de santé le contre-indique et ben je vais pas le faire. A partir du moment où on a un avis sincère, impartial, y'a pas de contradiction finalement, parce que le coran il dit pareil en fait, Dieu et son prophète ils veulent pour

nous la facilité. Mais ça c'est valable si on sait que le médecin il est impartial, si après c'est son avis personnel sur le sujet, après on se connaît assez pour juger par nous-même. Si le médecin me donne pas de raison concrète, des analyses ou j'sais pas, ben je vais faire en fonction de comment je me sens. Mais il faut des arguments concrets.

**-Est-ce que le sujet a été abordé avec le médecin avant ou pendant le ramadan ?**

-Oui

**Relance : Le médecin a posé la question ?**

-Oui il m'a demandé si je jeûnais si je me sentais bien. J'ai dit oui oui pas de problème. Il m'a dit toute façon vous savez comment ça se passe. Il m'a donné quelques conseils sur l'alimentation, de privilégier les légumes, tout ça quoi. Mais il m'a pas dit qui faut pas jeûner.

**-Vous pensez que jeûner peut avoir un impact sur la santé de la femme ou du fœtus ?**

-Ben on va pas forcément le sentir, parce que on peut se sentir bien et puis les analyses peuvent montrer je sais pas qu'il y a une chute de fer par exemple. Donc c'est vrai que même si on se sent bien on sait pas forcément. Après c'est un peu paradoxal ce que je vais dire, mais nos parents quand elles faisaient le ramadan au bled, elles avaient pas d'analyse, elles ont jeûné et ça se passait bien. Donc bon....si la personne est en bonne santé à la base, normalement de rajouter le jeûne ça devrait rien changer.

Attentes vis-à-vis du médecin

**-Est-ce que vous pensez qu'il faut que ce soit abordé en consultation avec le médecin ou pas forcément ? Si oui doit-il se positionner selon vous ?**

-Oui c'est important qu'il prenne ça en compte. Après y'a une façon de dire les choses. Moi une fois il m'a dit les choses d'une façon qui m'a blessée, et quand il donne son avis personnel comme ça, ben j'me suis sentie agressée et incomprise. Donc il faut pas qu'il dise son avis personnel, mais par contre si médicalement y'a des contre-indications il faut le dire. Mais faut pas que je me sente jugée sur ce que je pense. Il a pas à me donner son avis personnel.

Déroulement du jeûne pendant la grossesse

**-Pour conclure avez-vous eu un problème physique ou une difficulté particulière pendant le ramadan ?**

-Pas du tout. Vous savez le ramadan c'est quelque chose vraiment de positif pour nous. Je sais les non musulmans tout ça, ils comprennent pas toujours, ils disent ils sont fous ceux-là à pas manger. Mais pour nous c'est pas une souffrance, c'est pas une punition j'veux dire.

## Entretien n°14

### Généralités

**-Combien avez-vous d'enfants ?**

-Un seul enfant. Et puis là je suis enceinte de 5 mois.

**-Quel âge a-t-il ?**

-Il a 2 ans

**-Et vous quel âge avez-vous ?**

-J'ai 34 ans

**-Dans quel pays êtes-vous née ?**

-J'suis née en France

**-Et vos parents ?**

-Ils sont nés au Maroc tous les deux

**-Avez-vous une activité professionnelle ?**

-Oui je suis médecin

**-Etes-vous mariée ?**

-Oui

**Relance : Civilement ? Religieusement ?**

-Ben civilement et religieusement

### Particularités alimentaires pendant la grossesse

**-Est-ce que dans un premier temps vous pouvez me raconter votre alimentation pendant votre grossesse ?**

-Ben pour parler médical j'étais toxo négative, donc je faisais attention à ça, à bien laver les fruits et légumes, et puis à pas manger de sushi ou de fruits de mer, tout ça quoi. Et puis j'essayais de manger équilibré. La viande j'avais une appréhension en fait. Parce que j'ai vu des cas de toxoplasmose congénitale et quand t'entends des trucs comme ça après ça refroidit. Mais j dois dire que je fais encore plus attention pour cette grossesse. Mais c'est surtout par rapport à ça, après j'ai pas modifié particulièrement mon alimentation.

### Ramadan pendant la grossesse

**-Est-ce qu'il y a eu le ramadan pendant votre grossesse ?**

-Euh oui. C'était...euh il est né en septembre donc c'était aout cette année-là. Donc du coup j'étais en fin de grossesse. J'étais à 31 semaines à peu près il me semble. Euh.....J'l'ai pas fait.

**- Vous n'avez pas fait le ramadan ?**

-Non. J'étais en MAP. J'avais été hospitalisée, on m'a mis sous loxen, euh que je tolérais pas trop bien donc j'me voyais pas faire le ramadan et prendre des médicaments et les contractions en même temps, c'était pas possible.

**-C'a été un choix évident ou vous vous êtes posé des questions ?**

-C'était pas une évidence. Quand ça t'arrive à toi c'est pas une évidence. T'as quand même envie d'essayer la première journée. Ça m'aurait pas posé problème de le faire sauf qu'après j'ai été hospitalisée et après c'était compliqué quoi. Mais je l'ai rattrapé après.

**-Et vous pensez que si vous n'aviez pas fait de MAP vous l'auriez fait ?**

-J'aurais plus essayé de le faire. J'aurais au moins essayé quelques jours et puis si ça n'aurait pas été j'aurais tout de suite arrêté. Parce que psychologiquement, même si tu sais, c'est comme les maladies chroniques, c'est comme les diabétiques, c'est très difficile de dire « je vais pas le faire ». Parce que c'est incrusté en toi. C'est quelque chose que tout le monde fait autour de toi, tu vas pas toi aller manger, psychologiquement tu as du mal. Après si vraiment t'as des contraintes c'est différent.

**-Avez-vous été soutenue dans votre choix ?**

-Oui, enfin en tous cas j'ai eu aucune remarque. J'ai des belles-sœurs qui l'ont fait pendant toute leur grossesse, ben ça leur a pas posé problème, chacun son choix hein. Après si elles ont fait des remarques derrière mon dos personnellement je m'en fous. Après c'est moi et ma pratique hein. On a le droit, c'est pas une obligation de jeûner quand on est enceinte. Après si Dieu nous a donné cette possibilité c'est qu'il en voit l'utilité. On va pas aller au-delà de ce qu'on peut pas faire.

**-Vous aviez demandé conseil ?**

-Non, que ce soit auprès du corps médical ou des autorités religieuses, j'savais très bien que c'était pas une obligation. Et puis voilà quand on est médecin, on sait très bien quelles sont les contre-indications pour ne pas le faire. Si tu as la capacité de le faire tu le fais, si tu les a pas c'est pas grave.

**-L'avez-vous rattrapé après ?**

-Oui. Ben du coup j'ai choisi les jours les plus courts, je l'ai fait en hiver. Je l'ai fait d'un coup je trouvais ça plus simple, comme ça tu t'en débarrasses entre guillemets.

**Relance : Et le fait d'être seule à le faire à ce moment-là c'était pas difficile ?**

-Nan ça m'a pas gênée. Vous savez quand on a nos menstruations on jeûne pas, et on les rattrape ces jours, donc on l'habitude de rattraper des jours de ramadan en étant seule à le faire.

**-Vous avez trouvé ça dur d'être enceinte pendant le ramadan ? Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était difficile ?**

-Ben je l'ai pas fait donc je peux pas dire.

**Relance : Et le fait justement de ne pas pouvoir le faire c'était difficile à vivre ?**

-Au début oui puis bon après tu peux pas tu peux pas, et puis tu penses avant tout à la santé de l'enfant donc non j'peux pas dire....

Informations sur le jeûne pendant la grossesse

**-Est-ce que pour vous le Coran évoque le jeûne pendant la grossesse ?**

-Ben ce qui est dit c'est que le jeûne du ramadan n'est pas obligatoire chez la femme enceinte. Si tu es en capacité de le faire tu le fais, si tu n'es pas en mesure de le faire tu ne le fais pas.

**Relance : Et ça c'est écrit dans le Coran ?**

-A priori oui. J'ai jamais été chercher en fait. Mais à priori oui.

**-Est-ce que vous avez eu d'autres sources d'informations ?**

-Nan...

**-Est-ce que le sujet avait été abordé en consultation médicale ?**

-Nan pas du tout. Le médecin ne m'a pas posé la question

**-Est-ce que pour vous le jeûne peut avoir un impact sur la santé de la femme ou du fœtus ?**

-Personnellement y'a des femmes qui vomissent pendant toute leur grossesse qui mangent pratiquement rien, et le fœtus grossit bien. Donc j'pense pas qu'il y ait un impact. Après j'ai pas été faire des recherches sur ce sujet-là. Mais à priori j'pense pas. Pour ma première grossesse, j'ai vomit jusqu'au 6ème mois de grossesse, j'mangeais pratiquement rien, et le bébé grossissait bien donc bon...Même là j'ai rien dans le ventre, et pourtant il pousse bien. J'pense pas qu'il y ait des conséquences si tu manges très bien le matin, très bien le soir...après j'ai pas étudié.

Attentes vis-à-vis du médecin

**-Est-ce que vous pensez qu'il faudrait que ce soit abordé en consultation lors du suivi de grossesse ?**

-Si la patiente n'en parle pas spontanément non, je pense pas. Parce que même si on lui pose la question et qu'on lui dit ne pas le faire, elle dira je le fais pas et en fait elle le fera quand même. Elle dira ce qu'on a envie d'entendre. Si ça l'interpelle c'est elle qui posera la question. J'pense qu'il faut que ça vienne d'elle. J'pense. Je pense parce que si tu poses la question déjà ça va la braquer. C'est très difficile de parler de ça en consultation je trouve. Moi j'ai mon papa qui est diabétique, sous insuline. J'ai mes deux parents qui sont diabétiques en fait, mes deux parents sous insuline. Et je leur dit de pas jeûner. Et mon père a essayé de pas jeûner cette année et il l'a très très mal vécu, et il a recommencé à jeûner au bout de quelques jours. Il m'a dit « je ne peux pas ne pas jeûner, je le fais depuis plus de 50 ans, je ne conçois pas ne pas jeûner, c'est ancré en moi ». Ma mère au contraire ça ne lui pose

aucun problème de ne pas jeûner. Donc chaque personne à un vécu différent. Donc si la personne ne demande pas je pense pas qu'il faut aller chercher l'information. Il faut laisser la patiente poser la question. Si elle nous pose la question ça veut dire qu'elle se pose des questions, donc à nous de lui donner les réponses, de lui expliquer, après c'est elle qui choisira.

**-Et pour cette grossesse vous pensez faire le jeûne au prochain ramadan ?**

-A priori je ne pense pas. C'est prévu pour fin juin, ça sera ma fin de grossesse...à priori non.

Ça peut être mal perçu par certaines personnes parce que y'en a qui arrivent à le faire jusqu'à la fin de leur grossesse, donc tu peux te sentir un peu coupable de pas le faire aussi. Mais à priori j'ai pas l'intention de le faire. Mais après on verra en fonction.

Mais c'est pas une religion de contrainte. C'est ce que moi je rappellerais à la patiente. Et puis c'est vraiment au cas par cas.

## Entretien n°15

### Généralités

#### **-Combien avez-vous d'enfants ?**

-J'ai 6 enfants. Le premier est né en 1998 et le dernier en 2014.

#### **-Quel-âge avez-vous ?**

-Alors je vais avoir 38 ans.

#### **-Où êtes-vous née ?**

-J'suis née en France

#### **-Et vos parents ?**

-Mes parents sont nés au Maroc tous les deux. Mon père est venu en France dans les années 60 et ma mère un p'tit peu plus tard, dans le cadre du regroupement familial.

#### **-Avez-vous une activité professionnelle ?**

-Alors moi j'étais enseignante en français langue étrangère. En fait c'est pour enseigner la langue française aux personnes étrangères. Alors l'alphabétisation c'est le premier niveau, c'est ceux qui savent ni lire ni écrire, et sinon c'est pour ceux qui ont fait des études dans leur pays, donc ayant une bonne maîtrise de leur langue maternelle. Mais maintenant je ne travaille plus. Je travaille plus depuis 2003 suite à des soucis de santé. En fait quand je travaillais, j'avais aussi repris des études à la fac, j'faisais une licence d'espagnol à la fac. Et donc ensuite j'ai eu des enfants, plus j'avais encore une activité le dimanche, donc je faisais des études islamiques aussi en parallèle, ce qui faisait que voilà y'avait beaucoup de choses, et donc j'ai dû mettre tout ce stress au niveau de mon dos, et donc voilà j'avais le dos complètement bloqué et au du coup j'ai tout arrêté. C'était trop compliqué à gérer ; Et puis avec les enfants, j'ai pas eu le temps de reprendre, mais bon après j'avais une activité à côté, je gardais mon activité le dimanche, et puis je faisais du sport. Tout ça donc j'étais quand même bien occupée. Mais c'est un boulot qui est prenant en réalité. Parce qu'on peut pas arriver devant ses élèves en ayant rien fait, donc y'a de la préparation tout ça....et puis en même temps j'avais toutes les corvées ménagères, m'occuper de tous les enfants. Donc c'est pour ça que...

#### **-Etes-vous mariée ?**

-Oui. Oui oui depuis 1997.

#### **Relance : Civilement ? Religieusement ?**

-Alors on est marié à la mairie ça c'est sûr. Après religieusement alors oui, mais il faut savoir que le civil, dans le civil y'a aussi parfois des conditions du religieux. Parce que dans les conditions du religieux on dit qu'il faut des témoins, la dote, donc voilà le mariage religieux s'ajoute finalement au civil. Maintenant on interdit, comment dire, on interdit beaucoup le religieux parce que les gens commencent à faire du grand n'importe quoi, ils se marient religieusement, pas civilement, ce qui fait que administrativement

les gens sont pas mariés, n'ont pas de droit, et donc après le marié fait « bye bye » et la femme se retrouve comme ça...donc voilà en réalité non. Parce qu'en fait les conditions du religieux sont très faciles, donc y'a pas de sens vraiment....

#### Particularités alimentaires pendant la grossesse

**-Dans un premier temps, pouvez-vous me raconter votre alimentation pendant la grossesse ? Est-ce qu'il y a des choses que vous aviez modifiées, des aliments que vous avez supprimés, ou au contraire des choses que ne vous ne mangiez pas d'habitude ?**

-Alors déjà, moi au niveau de l'alimentation moi j'suis quelqu'un qui à la base fait attention, par exemple j'suis pas quelqu'un qui boit pas de café depuis pas mal de temps, je consomme très peu de médicament. Et sinon euh...sodas, j'en bois jamais. Euh et après voilà, j'pense qu'en règles générale j'ai une alimentation équilibrée, et par contre je fais très attention depuis le diabète gestationnel que j'avais fait pour mon fils en 1998, je fais attention. Les sucreries tout ça, en général mais pendant la grossesse d'avantage. Tout ce qui est biscuits, tout ça je fais attention, et je remplace les goûters par des fruits ou des choses comme ça. Voilà je sais que un diabète gestationnel les conséquences sont pas très sympas donc voilà...donc ça je fais attention, j'en ai jamais eu d'ailleurs depuis la première grossesse. Alors après le matin moi c'est pain et beurre, euh...ensuite, le midi ça va être soit des pâtes avec de la viande, soit du riz, soit des légumes, bon j'essaie de pas manger trop de viande, pour comment dire, pas trop alourdir le ventre en soirée. Et puis voilà, mais on va dire pendant la grossesse, je fais essentiellement attention aux gâteaux. C'est surtout ça. Sinon y'a pas d'autre grand changement, parce que comme j'ai l'habitude d'avoir une alimentation équilibrée....J'bois pas d'alcool....tout ça donc j'ai pas grand-chose à supprimer de mon alimentation. En plus j'avais un poids normal. Les dernières grossesses, les trois dernières grossesses j'ai pris à peine 9 kg.

#### Ramadan pendant la grossesse

**-Est-ce qu'il y a eu le ramadan pendant vos grossesses ?**

-Alors...euh y'a eu...alors j'ai toujours jeûné. En fait alors j'vais vous dire pour celle-là je l'ai fait entièrement. Pour ma dernière grossesse là. Ensuite pour Leïla qui est née le 5 aout 2011 étant donné que j'ai accouché au bout du 3ème ou 5ème jour je ne sais plus du ramadan, du coup je n'ai pas jeûné. Enfin j'ai fait 3-5 jours jusqu'à mon accouchement. Ensuite pour mon fils Bilal, septembre 2009 j'ai fait 11 jours, pareil j'ai arrêté quand j'ai accouché. Après, alors franchement j'me rappelle plus du tout de 2000 et 2004, franchement j'ai un blanc. Mais je jeûne toujours en général. Par contre, c'est un peu bizarre mais je me souviens de mon premier. J'me souviens que c'était en début de grossesse, ça devait être vers 3-4 mois un truc comme ça. Voilà. Et là j'ai jeûné entièrement.

**-Et votre diabète gestationnel il était connu au moment du ramadan ?**

-Il était après le ramadan. Parce qu'on l'a découvert à peu près à 5 mois. Et j'me souviens pertinemment que le ramadan avait eu lieu en début de grossesse. D'ailleurs c'était moins simple que vers la fin. Parce qu'on a les nausées, tout ça, on est plus fatiguée tout ça, c'est différent quoi ? Alors que vers la fin y'a peu de problème.

Sauf que c'est plus long. Parce que pour mon premier ça devait être en hiver, en janvier ou un truc comme ça. Alors que pour mes derniers c'était l'été.

**-C'était un choix évident pour vous ? Ou est-ce que vous vous êtes posé la question de jeûné ou pas ?**

-Alors euh.....Alors au début ça me paraissait évident. Pour le premier j'me souviens que ça me paraissait évident. Parce que pour moi il pompait certainement dans les réserves, même si les sages-femmes et gynéco sont en générales très opposées. Mais bon on sait très bien qu'une fois qu'on arrive chez nous, y'a plus le médecin derrière, et on fait un peu ce qu'on veut. On a notre impression personnelle et puis on fait un peu ce qu'on veut. D'ailleurs là pour cette grossesse-là, ma gynéco m'avait déconseillé de le faire. Etant donné qu'elle avait peur pour la déshydratation et puis c'est quand même un jeûne très long, et puis on arrive en plein été, donc c'est sûr que c'est très long. Les sages-femmes et les gynécos ont le même discours de ne pas jeûner. Mais après on a notre impression personnelle qui fait, que étant donné qu'on a pas de souci de santé.....on sent quoi.....on teste toujours les premiers jours en fin de compte. Et puis après voilà c'est une question d'habitude. Et même pour vous dire pour cette dernière grossesse, moi j'ai trouvé un grand bienfait du ramadan. Pourquoi ? Parce qu'à la fin en fait euh.....on souffre énormément de reflux gastro-œsophagien par exemple, c'est lourd on a mal tout ça...et du fait de moins manger et ben on a pas ces remontées là et ces désagréments....Pour le coup j'avais vraiment ce sentiment que l'estomac soufflait un peu quoi (rires). Après je connais pas mal de femmes qui le font pas, et je respecte tout à fait. Qu'on ait des soucis de santé ou pas d'ailleurs, si la personne elle le sent pas parce que voilà elle craint pour son bébé, il faut le dire c'est un choix qui doit être totalement respecté.

**-Aviez-vous demandé conseil pour prendre votre décision ? A votre mari ? A votre entourage ? A un imam ?**

-Alors mon mari, il...comment dire, ne s'immisce pas, il sait très bien que en général j'en fais qu'à ma tête, et puis je sais ce qu'il se passe dans mon corps. Mais bon il me dit toujours « si tu vois que tu es fatiguée tu arrêtes ». Voilà il sait que de toute façon je connais la permission. Mais bon c'est vrai que j'ai demandé l'avis de personne. Par contre j'ai une amie, qui était aussi enceinte pendant le ramadan, c'était aussi au début de grossesse, et elle avait eu un problème de santé, du coup pour mettre toutes les chances de son côté et ben elle avait pas jeûné. Donc voilà, vraiment le jeûne pendant la grossesse doit être traité en fonction de l'appréciation personnelle. Moi c'est vrai que j'suis quelqu'un d'assez bornée, et puis je sais un p'tit peu où je vais donc du coup j'en fais un p'tit peu qu'à ma tête. Par exemple la sage-femme elle me dit de pas le faire, et puis je lui dit qu'à la fin que je l'ai fait. (Rires). Parce qu'en réalité on sait pertinemment que même si on le fait pas, il faudra qu'on rattrape. Et le faire toute seule c'est quand même une des choses qui voilà....et puis y'a quand même l'atmosphère du ramadan, le côté spirituel. Parce qu'on regarde le côté voilà ne pas manger tout ça mais bon y'a aussi le côté spirituel, c'est aussi se détacher de cette surconsommation, de s'élever, voilà.

**-Et pour vous, ne pas faire le jeûne enlève quelque chose à la spiritualité du mois de ramadan ?**

-Ouai tout à fait. Même si le ramadan comme je vous le disais c'est pas juste ne pas manger, c'est quand même un élément important, Ça nous aide à être dans la spiritualité. Alors que manger...ben la

preuve quand par exemple j'ai accouché au bout de 5 jours et que je mangeais parce que pour le coup les lochies interdisent de faire le jeûne, et ben du coup j'avais l'impression de rater quelque chose. Il manque quelque chose quoi.

**-Etiez-vous soutenue dans votre choix ?**

-Euh oui, à part un gynéco et la sage-femme qui m'avaient déconseillé de ne pas le faire. Ma gynéco elle avait peur de la déshydratation.

**Relance : Et par votre entourage ?**

J'étais soutenue oui. Oui après euh...moui, bon après dans mon entourage y'a aussi pas mal de copines qui l'ont déjà fait donc voilà on se soutient mutuellement. Et encore j'en connais qui l'ont fait dans des conditions beaucoup plus difficiles qu'en France. Parce qu'en France il fait quand même beaucoup moins chaud. Moi quand ma fille Leila avait 1 an c'était en 2012, j'étais allée au Maroc, j'ai fait 11 jours de jeûne là-bas, j'avais vraiment l'impression que c'était la première fois que je jeûnais. C'était beaucoup plus éprouvant. Mais ce qu'il faut dire sur le jeûne du ramadan, c'est que c'est comme une course. On arrive pas comme ça et puis on jeûne en réalité. On fait ça depuis petit, il commence par faire au petit-déjeuner et puis après progressivement il va le faire jusqu'à midi, puis jusqu'au goûter. Donc voilà c'est un entraînement. C'est très très progressif en réalité. Alors c'est sûr que l'été ça fait des grosses journées, mais l'avantage c'est qu'on a tout ce vécu, tout ce passé au fait qu'on est plus fort.

**-Ça vous a demandé une organisation particulière d'être enceinte pendant le ramadan ?**

-Euhhhhh oui. Etant donné que, en plus moi c'était pendant mon dernier mois de grossesse, c'est beaucoup plus fatigant, donc on s'organise autrement...déjà on va pas sortir n'importe comment. On va pas dépenser notre énergie inutilement. C'est-à-dire que je vais pas m'amuser de sortir en plein de soleil, par exemple, et puis des siestes. Le problème c'est surtout l'eau. Parce qu'on a une très grande patiente vis-à-vis de la nourriture mais c'est vrai que l'eau y'a toujours des moments de la journée où on a soif.

**-Avez-vous pensé à ne pas le faire et à le rattraper ?**

-J'me suis dit que de toute façon si je le faisais pas il faudrait que je le rattrape. En sachant qu'on a aussi une période d'allaitement qui n'est pas une période simple puisque c'est aussi une période de dispense. Donc du coup il me semble qu'il est beaucoup plus facile de jeuner pendant la grossesse, pour ma part, que pendant l'allaitement. Parce que quand qu'on allaite on a très très soif, et on a des fringales des choses comme ça.

**-Avez-vous trouvé ça dur d'être enceinte pendant le ramadan ? Pouvez-vous me raconter un évènement marquant où c'était difficile ?**

-Ca peut être un peu long, à la fin y'a une certaine fatigue. 30 jours c'est pas....oui c'est vrai que vers la fin c'est un peu long.

**-Auriez-vous eu l'impression d'être isolée de votre entourage si vous ne l'aviez pas fait ? Exclue ou mise à distance de votre communauté ?**

-Oh non ça n'aurait pas changé parce que pour le coup même en étant enceinte j'ai pas pu être plus présente à la mosquée, euh....non franchement mes parents ou l'entourage ils savent très bien qu'on a cette dispense donc non on se sent pas plus exclue. Moi j'ai une voisine qui ne l'a pas fait parce qu'elle a des problèmes au rein, bon voilà elle se sent pas plus exclue, ça l'a pas gênée, elle sait qu'elle a cette dispense du fait de ses soucis de rein. Il faut savoir que dans notre religion, on ne doit jamais mettre en danger déjà sa propre vie, ni la vie du fœtus. C'est pour ça que c'est des critères à peser en réalité, c'est jamais un choix comment dire anodin, qu'on prend à la légère. C'est le fruit d'expérience, et de la connaissance de soi aussi, parce que le fait de se connaître et de connaître sa capacité à le faire. Parce qu'au final j pense pas qu'il y aura des répercussions sur le bébé. Après je pense pas, vu que mes enfant n'ont pas eu de souci de santé, après voilà....

**-Et pensez-vous qu'il pourrait avoir des conséquences sur la santé de la femme ?**

-Ca dépende ses antécédents. Si comment dire la femme est en bonne santé, j pense pas qu'il y aura de problème. Par contre si la femme a déjà des problèmes de santé j crois que là il faut vraiment qu'elle pèse le pour et le contre. Par contre pour moi qui n'ai pas de problème de santé particulier, peut-être j vous dis y a ce problème de la déshydratation, sortir en plein soleil il faut éviter, ou faire un malaise, peut-être que des choses comme ça ça pourrait arriver. Des choses ponctuelles. Mais pas à long terme je pense. J pense pas que le ramadan lui-même crée un souci médical. Mais par contre j'ai une amie, encore une fois, qui n'avait pas de problème de santé et qui n'a pas jeûné, parce qu'elle pensait elle qu'il pouvait avoir des répercussions sur la santé du bébé, et elle a préféré ne pas le faire.

Informations sur le jeûne pendant la grossesse

**-Est-ce que pour vous le Coran aborde le jeûne pendant la grossesse ?**

-Le Coran ? Non....euh en fait j'ai un peu de mal à saisir votre question. Est-ce que vous pourriez la formuler autrement ?

**-Est-ce que la question du jeûne pendant la grossesse est évoquée dans le Coran ?**

-Oui.

**Relance : Qu'est ce qui est dit à ce sujet ?**

-Alors attendez (elle va chercher un livre)... Alors c'est pas le coran mais ça aborde le sujet de la grossesse pendant le ramadan. En fait ça répond à des questions voilà...comme là par exemple (lit des extraits du livre). C'est un savant contemporain qui a écrit ce livre. C'est un savant égyptien. Alors...voilà la question est claire. Est-il permis à la femme enceinte de ne pas jeûner de peur que le fœtus en pâtisse ou ne perde la vie ? Quelles sont ses obligations ? Il s'agit d'une facilité et d'une autorisation divine. Il dit Dieu veut pour vous la facilité et ne veut aucunement vous accabler de difficultés. (Ça c'est dans le coran, c'est dans la sourate verset 185). Après on a encore une autre sourate « il ne vous a il poser aucune gêne dans la religion ». C'est –à dire que la religion n'est jamais venue pour être une contrainte, pour éprouver les gens. On dit qu'entre un choix facile et un choix difficile il faut toujours prendre celui qui est facile, le plus simple. La femme enceinte qui a peur pour son fœtus est autorisée à manger les jours du ramadan.

**-Ça c'est écrit dans le Coran ou c'est ce qui est dit par le savant ?**

-Non en fait c'est abordé dans le Coran de manière indirecte mais sans préciser le cas de la femme enceinte. Ce sont les savants qui l'expliquent de manière beaucoup plus explicite. Parce qu'en fait on a le Coran, et aussi les paroles du prophète. Il suffit que les paroles du prophète le disent pour que ça ait la même valeur que le Coran. Mais il n'y a pas d'ailleurs de discussion sur la femme enceinte, c'est quelque chose sur laquelle les savants sont unanimes. Y'a pas plusieurs avis. Par contre lui il estime que à cause des allaitements éventuels et des grossesses successives, la femme peut choisir de donner l'aumône pour chaque jour de ramadan non jeûner au lieu de le rattraper. Mais ça c'est son avis, peut-être pas celui de tous les savants.

**-Alors vous disiez tout à l'heure que la religion ne devait pas être vécue comme une contrainte, qu'il fallait prendre la facilité quand il y en avait une. Du coup pouvez-vous m'expliquer votre choix de faire le jeûne malgré la dispense ?**

-Non. Comment dire y'a le fait comme je vous ai dit de devoir le compenser. Parce que nourrir un pauvre, faut sortir faut le trouver voilà ça demande aussi un effort. C'est ce qui fait qu'on choisit plutôt ça. Et puis quand on jeûne on a vraiment...comment dire la spiritualité est différente. On se sent plus léger etc...donc voilà on vit quand même le ramadan plus intensément ^plus profondément que si on mangeait.

**-Avez-vous reçu d'autres informations concernant le jeûne pendant la grossesse ?**

-Alors moi personnellement je regarde beaucoup la télé, mais je sais pas si les médias racontent beaucoup de choses....euh...très positives, très réalistes. Moi j'suis pas très...les médias déforment souvent la réalité. Du coup moi mes sources d'information c'est surtout les études islamiques.

**-Si vous aviez reçu des informations contradictoires laquelle auriez-vous privilégié ?**

-J'aurais privilégié mon appréciation personnelle. Parce que je pense que parfois....euh...il peut avoir un fossé entre ce qu'on peut nous dire et ce qu'on vit réellement.

**-Le sujet du jeûne a été abordé avec le médecin lors d'une consultation avant le ramadan ?**

-Tout à fait. C'est ma gynéco qui a abordé le sujet. Elle m'a dit « je vous déconseille de le faire ».

Attente vis-à-vis du médecin

**-Pensez-vous qu'il faut que le sujet soit abordé par le médecin ? Doit-il se positionner ?**

-Alors oui je pense que c'est bien mais pas n'importe comment. Regardez, moi, j'ai senti qu'elle voulait me déconseiller sans vraiment me prendre en compte, et ben je lui ai caché que je le faisais. Donc au final ça sert à rien. Je pense qu'il faut que ce soit abordé mais sans que la femme se sente jugée. En disant s'il y a un risque quelconque pour le bébé s'il y en a un. Mais il faut expliquer. Il faut pas interdire comme ça sans donner d'explication. Parce que je pense qu'au contraire la femme fera quand même le ramadan mais ne le dira pas.

## Déroulement du jeûne pendant la grossesse

**-Pour conclure vous n'avez pas eu de contrariété physique ou de difficulté particulière pendant le ramadan ?**

-Alors euh...comment dire ...moi pendant toutes mes grossesses j'ai souffert de cruralgies. Ça n'avait rien à voir avec le jeûne mais c'était dur. Mais c'est vrai que peut-être le souci du jeûne c'était pour se soulager... mais moi de toute façon je me suis interdite de pas prendre de médicament. J'allais chez le kiné, l'ostéo...Mais du coup je...voilà...mais du coup la cruralgie ça été le gros souci pendant mes grossesses. Mais encore une fois qui n'a rien à voir avec le jeûne. En tous cas qui ne m'ont pas poussée à interrompre le jeûne.

# BIBLIOGRAPHIE

1. ENQUÊTE “ TRAJECTOIRES ET ORIGINES” [Internet]. Ined - Institut national d'études démographiques. [cited 2015 Apr 18]. Available from: <http://teo.site.ined.fr/>
2. Les vrais chiffres [Internet]. [cited 2015 Apr 18]. Available from: [http://www.lexpress.fr/actualite/societe/religion/les-vrais-chiffres\\_494290.html](http://www.lexpress.fr/actualite/societe/religion/les-vrais-chiffres_494290.html)
3. Institut français d'opinion publique. ANALYSE: 1989-2009 Enquête sur l'implantation et l'évolution de l'islam en France [Internet]. 2009. Available from: [http://www.ifop.fr/?option=com\\_publication&type=publication&id=4](http://www.ifop.fr/?option=com_publication&type=publication&id=4)
4. Chiadmi. CORAN. Traduction de Chiadmi M. Lyon; 2005.
5. Chaker A. Comité éthique de l'AMAF. Ramadan et santé. 2006;
6. Bayhaqi. Traduction de Deladrière. L'anthropologie du renoncement. Verdier. Paris; 1995.
7. Gharmaoui M. Sources d'information et représentations du jeûne du ramadan chez des patients diabétiques musulmans. [Université Paris VII]; 2009.
8. Berkouz N. Sources d'information des médecins concernant le jeûne du ramadan et attitude face au patient diabétique musulman. Université Paris VII; 2012.
9. Salti I, Bénard E, Detournay B, Bianchi-Biscay M, Le Brigand C, Voinet C, et al. A Population-Based Study of Diabetes and Its Characteristics During the Fasting Month of Ramadan in 13 Countries Results of the Epidemiology of Diabetes and Ramadan 1422/2001 (EPIDIAR) study. *Diabetes Care*. 2004;27(10):2306–11.
10. Aubin-Auger I, Mercier A, Baumann L, Lehr-Drylewicz A-M, Imbert P, Letrilliart L, et al. Introduction à la recherche qualitative. *Exercer*. 2008;84(19):142–5.
11. Côte L, Turgeon J. Comment lire de façon critique les articles de recherche qualitative en médecine. *Pédagogie Médicale*. 2002 May;3(2):81–90.
12. Strauss A. La trame de la négociation. *Sociologie qualitative et interactionnisme*. Paris; 1992.
13. Paillé P. L'analyse par théorisation ancrée. *Cah Rech Sociol*. 1994;(23):147.
14. Pope C, Ziebland S, Mays N. Qualitative research in health care: Analysing qualitative data. *BMJ*. 2000;320:114–6.
15. MOREAU A, DEDIANNE MC, LETRILLIART L, LE GOAZIOU MF, LABARERE J, TERRA JL. S'approprier la méthode du focus group. *Rev Prat Médecine Générale*. 2004;(645):382–4.
16. Focus groupe et entretien individuel : 2 moyens de recueil des données possédant des vocations distinctes. GMC; 2008.
17. Baumann L, Lehr-Drylewicz A-M, Aubin-Auger I, Mercier A, Zerbib Y. Introduction à l'utilisation des focus groups. *Exercer*. 2010;
18. Prentice AM, Prentice A, Lamb WH, Lunn PG, Austin S. Metabolic consequences of fasting during Ramadan in pregnant and lactating women. *Hum Nutr Clin Nutr*. 1983 Jul;37(4):283–94.

19. On the Nature and Treatment of Diabetes par Leibel, B. S. and Wrenshall, G. A. (Eds): Excerpta Medica Foundation Hardcover, First Edition - AbeBooks.fr [Internet]. [cited 2015 Apr 18]. Available from: <http://www.abebooks.fr/servlet/BookDetailsPL?bi=181234014&tab=1&searchurl=an%3Dleibel+b+s+and+wrenshall+g+a+eds>
20. Metzger BE, Ravnikar V, Vileisis RA, Freinkel N. "Accelerated starvation" and the skipped breakfast in late normal pregnancy. *Lancet*. 1982 Mar 13;1(8272):588–92.
21. Malhotra A, Scott PH, Scott J, Gee H, Wharton BA. Metabolic changes in Asian Muslim pregnant mothers observing the Ramadan fast in Britain. *Br J Nutr*. 1989 May;61(3):663–72.
22. Mirghani HM, Hamud OA. The effect of maternal diet restriction on pregnancy outcome. *Am J Perinatol*. 2006 Jan;23(1):21–4.
23. Herrmann TS, Siega-Riz AM, Hobel CJ, Aurora C, Dunkel-Schetter C. Prolonged periods without food intake during pregnancy increase risk for elevated maternal corticotropin-releasing hormone concentrations. *Am J Obstet Gynecol*. 2001 Aug;185(2):403–12.
24. Dikensoy E, Balat O, Cebesoy B, Ozkur A, Cicek H, Can G. Effect of fasting during Ramadan on fetal development and maternal health. *J Obstet Gynaecol Res*. 2008 Aug;34(4):494–8.
25. Moaddem B El. Quels sont les effets de la pratique du Ramadan durant le 1er trimestre de grossesse. [Tours]; 2010.
26. Rabinerson D, Dicker D, Kaplan B, Ben-Rafael Z, Dekel A. Hyperemesis gravidarum during Ramadan. *J Psychosom Obstet Gynecol*. 2000 Jan 1;21(4):189–91.
27. Sutapa Bandyopadhyay JST. High prevalence of bacteriuria in pregnancy and its screening methods in north India. *J Indian Med Assoc*. 2005;103(5):259–62, 266.
28. Al-Arouj M, Bouguerra R, Buse J, Hafez S, Hassanein M, Ibrahim MA, et al. Recommendations for Management of Diabetes During Ramadan. *Diabetes Care*. 2005 Sep 1;28(9):2305–11.
29. Mirghani HM, Weerasinghe SD, Smith JR, Ezimokhai M. The effect of intermittent maternal fasting on human fetal breathing movements. *J Obstet Gynaecol J Inst Obstet Gynaecol*. 2004 Sep;24(6):635–7.
30. Mirghani HM, Weerasinghe S, Al-Awar S, Abdulla L, Ezimokhai M. The Effect of Intermittent Maternal Fasting on Computerized Fetal Heart Tracing. *J Perinatol*. 2004 Nov 4;25(2):90–2.
31. Dikensoy E, Balat O, Cebesoy B, Ozkur A, Cicek H, Can G. The effect of Ramadan fasting on maternal serum lipids, cortisol levels and fetal development. *Arch Gynecol Obstet*. 2009 Feb;279(2):119–23.
32. J H Cross JE. Ramadan and birth weight at full term in Asian Moslem pregnant women in Birmingham. *Arch Dis Child*. 1990;65(10 Spec No):1053–6.
33. Hefni MA, Fikry S a. H, Abdelkhalik MA. Fasting in Ramadan and preterm labour. *Saudi Med J*. 1993;14(2):130–2.
34. Kavehmanesh Z, Abolghasemi H. Maternal Ramadan fasting and neonatal health. *J Perinatol Off J Calif Perinat Assoc*. 2004 Dec;24(12):748–50.

35. Arab M, Nasrollahi S. Interrelation of Ramadan fasting and birth weight. *Med J Islam Acad Sci.* 2001;14(3):91–5.
36. Shole S, Ebrahim G, Arash P, Sabah H, Syroos S. Effects of fasting during the third trimester of pregnancy on neonatal growth indices. *annals of alquds medecine.* 2005;2:58–62.
37. Almond D, Mazumder B. The effects of maternal fasting during Ramadan on birth and adult outcomes [Internet]. Federal Reserve Bank of Chicago; 2008 [cited 2015 Apr 18]. Report No.: WP-07-22. Available from: <https://ideas.repec.org/p/fip/fedhwp/wp-07-22.html>
38. Scholl TO, Sowers M, Chen X, Lenders C. Maternal glucose concentration influences fetal growth, gestation, and pregnancy complications. *Am J Epidemiol.* 2001 Sep 15;154(6):514–20.
39. Hobel C, Culhane J. Role of psychosocial and nutritional stress on poor pregnancy outcome. *J Nutr.* 2003 May;133(5 Suppl 2):1709S – 1717S.
40. Hobel CJ, Dunkel-Schetter C, Roesch SC, Castro LC, Arora CP. Maternal plasma corticotropin-releasing hormone associated with stress at 20 weeks' gestation in pregnancies ending in preterm delivery. *Am J Obstet Gynecol.* 1999 Jan;180(1 Pt 3):S257–63.
41. Alwasel SH, Abotalib Z, Aljarallah JS, Osmond C, Alkharaz SM, Alhazza IM, et al. Changes in placental size during Ramadan. *Placenta.* 2010 Jul;31(7):607–10.
42. Van Ewijk RJG, Painter RC, Roseboom TJ. Associations of Prenatal Exposure to Ramadan with Small Stature and Thinness in Adulthood: Results From a Large Indonesian Population-Based Study. *Am J Epidemiol.* 2013 Apr 15;177(8):729–36.
43. Van Ewijk RJG. Long-term health effects on the next generation of Ramadan fasting during pregnancy. 2011;1246–60.
44. Joosop J, Abu J, Yu S. A survey of fasting during pregnancy. *Singapore Med J.* 2004;45(12):583–6.
45. Robinson T, Raisler J. Each one is a doctor for herself": Ramadan fasting among pregnant Muslim women in the United States. *Ethn Dis.* 2005;15(1 Suppl 1):S1–99.
46. Bajaj S, Khan A. Women's Health in Ramadan. *Med Update.* 2013;332–4.
47. Hoskins A. Pregnancy and fasting during Ramadan. *BMJ.* 1992;304(6836):1247.
48. Mubeen S, Mansoor S, Hussain A, Qadir S. Perceptions and practices of fasting in Ramadan during pregnancy in Pakistan. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2012 Nov;17(7):467–71.

# RESUME

## **Contexte:**

Les femmes enceintes ont la possibilité de ne pas jeûner pendant le ramadan. Comme l'ont montré certaines études pour les patients diabétiques, on peut supposer qu'un nombre non négligeable de femmes observent pourtant le jeûne du ramadan pendant leur grossesse.

## **Matériel et méthode:**

Nous avons réalisé une étude qualitative auprès d'un échantillon raisonné de femmes musulmanes ayant été enceintes durant le ramadan au cours des trois dernières années. L'enquête s'est déroulée de Novembre 2014 à Février 2015 par des entretiens individuels semi-directifs avec chacune d'entre-elles. Ils étaient ensuite retranscrits puis analysés. Ce travail a pour but d'analyser l'attitude des femmes musulmanes enceintes pendant le ramadan; de connaître leurs représentations, motivations et sources d'informations du jeûne du ramadan.

## **Résultats:**

L'échantillon est composé de 15 femmes musulmanes, originaires du Maghreb ou d'Afrique noire, et d'une patiente convertie.

12 d'entre-elles ont jeûné, entièrement ou en partie, pendant leur grossesse.

Pour 6 de ces femmes, le sujet a été abordé en consultation avec le médecin.

## **Conclusion:**

L'étude met en évidence deux éléments principaux :

- la majorité des femmes jeûnent pendant leur grossesse.
- le sujet n'est que rarement abordé en consultation médicale.

Cette constatation devrait nous faire évoluer dans l'approche de la thématique en tant que soignant, afin de ne plus ignorer l'état de jeûne de nos patientes pendant le ramadan, et d'améliorer leur prise en charge.

**Mots clés : grossesse, ramadan, femmes**