

Les préparatifs du mois de jeûne rituel battent leur plein pour le petit million de musulmans de Belgique.

Des pratiquants qui vont mettre les petits plats dans les grands durant ces 30 jours de partage.

Une période bénie pour le commerce, tant spécialisé que généraliste.

REPORTAGE

GUILLAUME BOSMANS (ST.)
JULIEN BOSSELER

C'est comme la période avant Noël ou le Nouvel An. La semaine précédant le ramadan, c'est la cohue. Il faut savoir gérer tout ce monde. Les gens sont plus stressés », confie, un brin nerveuse, Marsela, une des caissières de Hmarket. Niché entre le canal et une friche industrielle à Anderlecht, ce supermarché taillé sur mesure pour les consommateurs musulmans déborde de monde, alors que va démarrer le mois de jeûne rituel. Les caddies, poussés principalement par des femmes, forment une file d'attente aux caisses qui s'étend jusqu'aux rayons des tomates et des céleris... ou du moins ce qu'il reste de l'étal. Les fruits et légumes frais mais aussi les pois chiches, les dattes, les conserves, les bidons d'huile de tournesol et autres feuilles de brick s'épuisent aussi vite qu'ils sont réapprovisionnés, victimes de leur succès.

C'est sûr : le ramadan constitue un sacré phénomène de consommation pour le petit million de musulmans que compte la Belgique. A quel point ? « C'est assez difficile d'estimer l'augmentation de l'affluence », répond, pour sa part, Hassan, un des gérants du magasin Hmarket, arborant un sourire confiant, tout en disposant des boîtes de thon sur les étagères. A vue de nez, la fréquentation est en hausse d'environ 30 %, estime-t-il, tout en précisant : « Il y a tout de même moins de monde que l'année dernière à la même période. » Et passé les préparatifs de cette année, Marsela le sait : « Cela va se calmer, avant de reprendre à la fin du mois de ramadan, juste avant la fête de l'Aïd el-Fitr. »

Des invitations vespérales en pagaille

Pourquoi au juste la communauté musulmane est-elle prise de cette frénésie d'achats alimentaires ? Il faut en revenir aux fondamentaux du ramadan, explique Michaël Privot, islamologue à l'ULiège : « Durant ce mois saint, défini selon le calendrier lunaire, les musulmans pratiquent tous en même temps le jeûne sec (pas question ni de manger, ni de boire) du lever au coucher du soleil, ce qui leur fait prendre conscience de leur existence comme communauté. Une forte identification de groupe s'en dé-



Le ramadan, un sacré phénomène de consommation

Dans le supermarché Hmarket d'Anderlecht, c'est la foule des grands jours à l'approche du ramadan et de ses repas de rupture de jeûne en famille et entre amis.

© JULIEN BOSSELER.

gage. C'est pour cela qu'il leur semble important de rompre le jeûne ensemble, entre membres de la famille et entre amis. Ils s'invitent les uns les autres pour mettre en avant des valeurs de partage. »

C'est ainsi que s'organisent de nombreux repas aux tables bien garnies, nécessitant des heures, voire des jours en cuisine préalablement. « On fête la fin de la journée avec contentement, après de gros efforts. Ne pas avoir bu ni manger durant toute la journée donne faim mais aussi parfois mal de tête », souligne Michaël Privot. Alors, les pratiquants se lâchent et savourent ensemble les nombreux mets mitonnés par leurs hôtes. « A ces invitations mutuelles, s'ajoute l'anticipation du jeûne qui va reprendre avec le retour du soleil. De nombreuses personnes en viennent donc à préparer et à manger plus que nécessaire », décrit l'islamologue. « Cela débouche sur davantage de consommation alimentaire et même sur du gaspillage, ce qui peut sembler paradoxal pour un mois de jeûne. »

Occupée à faire le plein de fruits secs chez Tanger Markt à Anderlecht, Nadia confirme avec un sourire timide : « C'est une période où l'on est censé consommer moins. Mais ce n'est pas vraiment le cas

au final. Nous mangeons beaucoup de dattes, qui se marient à merveille avec la soupe. Entre les fruits secs, les chebakia (pâtisserie en forme de fleur ou de rose, frite et trempée de miel) et d'autres gâteaux, nous dépensons pas mal. » Sans parler de la soupe harira, un mets traditionnel marocain pour rompre le jeûne, composé de viande, de pulpe de tomate, de pois chiche et de vermicelle. C'est d'ailleurs ce dernier ingrédient qui manque à Mohamed, se faufilant entre les rayons du magasin anderlechtois Aswak Souk. « Je me dépêche avant la cohue du week-end. »

Agneaux et veaux deux fois plus vendus

En effet, la grosse foule affluera avant dimanche et le début du ramadan, véritable aubaine pour les commerces spécialisés... mais aussi pour la grande distribution traditionnelle. Celle-ci veut sa part du gâteau de cette consommation communautaire. « Cette période devient de plus en plus importante pour nous », confirme Regine Van Tomme, directrice de la communication de Carrefour, livrant quelques chiffres de ventes éloquentes. Durant cette période, l'enseigne,

qui a développé une action spécifique pour la deuxième année consécutive, écoule « deux fois plus d'agneau et de veaux, 30 % d'épices et d'œufs en plus, de même que 20 % de riz et de semoule et 15 % d'huile supplémentaires ». Colruyt Group, Delhaize, Lidl et Aldi sont au diapason, avec une offre adaptée selon les besoins locaux, des prospectus publicitaires, certaines promotions et des hausses de vente notables à la clé.

La réponse à un besoin exprimé par les pratiquants ? Michaël Privot nuance : « Disons que, jusqu'à il y a dix à quinze ans, la société belge, grande distribution incluse, n'a guère prêté attention au ramadan, reconnaissant plus rapidement le Nouvel An chinois ou Halloween. Les musulmans se sont donc principalement tournés vers les petits commerçants pour se ravitailler. Aujourd'hui, la grande distribution classique met en évidence des aliments halal durant le mois de jeûne, ce qui satisfait les musulmans. Ils sont contents de trouver ces produits dans les rayons des supermarchés, même si ce n'était pas une revendication ou une attente de leur part. » Leur vie en est facilitée. Et leur budget d'autant plus vite dépensé.

la nutritionniste « C'est plus le mois de la bouffe que de la spiritualité »

ENTRETIEN

JULIEN BOSSELER

Consultante en nutritionnisme, Najia El Jaouhari connaît bien le ramadan, puisqu'elle le pratique elle-même depuis 33 ans. Forte de sa propre expérience et de sa connaissance de la communauté arabo-musulmane, elle pose un regard critique sur certaines habitudes de consommation à l'occasion du mois rituel de jeûne.

Consomme-t-on plus durant le ramadan, qui est pourtant caractérisé par le jeûne ?

Malheureusement, oui, on mange plus. C'est une période marquée par des excès alimentaires, parce qu'on a peur d'avoir faim la journée suivante. On voit ainsi fleurir des tables surchargées, avec un effet de mode : les prendre en photos.

C'est à ceux qui auront les plus remplies... Dans les salles de prière pour femmes, cela sent la nourriture car elles passent leurs journées dans leur cuisine. C'est donc plus le mois de la bouffe que de celui de la spiritualité. Au lieu de se consacrer à son jeûne et à cette dimension spirituelle, on passe son temps à cuisiner et à manger. C'est une grande erreur.

Pourquoi ?

Durant le ramadan, on est censé remercier son corps et marquer sa gratitude envers son Seigneur d'être en bonne santé. Or, c'est une vraie catastrophe pour la santé de rompre le jeûne avec des aliments trop gras et trop sucrés. Sans parler du pain avec de la farine blanche, les stars du ramadan que sont les dattes enrobées de sucre, ainsi que les pâtisseries comme les chabakias et

les sellous créent un stress biochimique dans l'organisme quand elles sont engouffrées très vite et en grosses quantités après une journée sans boire ni manger... Puis, n'oublions pas que le jeûne fait rétrécir l'estomac. En plus, ces repas ont lieu tardivement, peu avant d'aller au lit. On se couche donc ballonné, ce qui détériore le temps et la qualité de sommeil. Il y a encore beaucoup de travail de conscientisation à mener à ce sujet, même si certaines familles commencent à diminuer leur consommation alimentaire au ramadan.

Comment rompre le jeûne sainement ?

D'abord en buvant de l'eau tempérée, ensuite en mangeant comme au petit-déjeuner, qui constitue par essence une rupture du jeûne (on « dé-jeûne »). On privilégiera donc des protéines, des glucides lents et des légumes. Et on banni-

ra tout ce qui est lourd, comme la soupe harira avec de la farine ajoutée qui tombe comme un caillou sur l'estomac. La cuisine marocaine n'est pas mauvaise. Tout dépend du choix et de la cuisson des ingrédients.

A propos d'ingrédients, que pensez-vous de la montée en puissance de la grande distribution durant le ramadan ?

Je ne vois pas ce que les supermarchés apportent comme valeur ajoutée du point de vue de la qualité nutritionnelle des produits qu'ils mettent en avant pour l'occasion. Je pense par exemple à l'huile d'olive coupée avec de l'huile de table. Les acteurs de la grande distribution, qui veulent leur part du gâteau commercial, apportent une réponse aux besoins de leurs clients musulmans. Mais elle n'est pas bonne.