

LE RAMADAN

En toute sécurité pour les travailleurs



Le ramadan est une période sacrée et festive pour les musulmans.

Pourtant, ce mois de partage et de réjouissances peut avoir des conséquences sur la sécurité des travailleurs qui pratiquent le jeûne.

Jeûne et manque de sommeil

De l'aube au crépuscule, le travailleur qui pratique le ramadan s'abstient de manger et de boire ce qui risque d'engendrer une déshydratation, notamment en période estivale, et peut entraîner une diminution de sa vigilance ou de sa concentration.

Durant la nuit, il fête ce temps de ramadan, en veillant et en partageant des mets délicieux. Toutefois, il empiète ainsi sur ses heures de sommeil et risque de se mettre en danger en cas d'activité lourde ou de travail à un poste de sécurité.

1

Le cas particulier du travailleur diabétique

Chaque année, une mise en garde est faite à l'attention des travailleurs diabétiques qui jeûnent. Les médecins estiment que le risque d'aggravation de l'état de santé est réel sans parler des complications éventuelles.

Bien que le ramadan soit une obligation religieuse et que de nombreux travailleurs musulmans diabétiques pratiquent le jeûne, il est possible d'en être exempté pour cause de diabète.

Un travailleur diabétique doit consulter son médecin traitant avant d'entreprendre une période de jeûne ; ce dernier jugera des contre-indications à pratiquer le jeûne et prendra contact avec le médecin du travail en cas de difficultés particulières.

Mesures de précaution

Du point de vue du travailleur: Jeûner et travailler correctement, c'est d'abord une question d'organisation personnelle.

Chez soi, pour éviter le relâchement au travail durant le mois de ramadan:

Veiller à bien organiser les prises alimentaires autorisées:

- Boire suffisamment d'eau avant le lever du soleil,
- Au moment de la rupture du jeûne, d'abord se nourrir et ensuite boire de l'eau en petites quantités,
- Eviter les sucres rapides, les graisses, les repas longs à digérer le soir,
- Eviter de consommer trop d'excitants durant la nuit (café, sucre, boissons gazeuses),
- Le repas du matin, avant le lever du soleil est très important ; on y favorisera la prise de sucres lents et de protéines (légumes, viande, fromage ou laitage, semoule).



Avoir une bonne hygiène de vie:

- Pour faciliter le sommeil:
 - Dans la mesure du possible, tenter de se coucher avant 23h30,
 - Ne pas prévoir de repas lourds, ni d'activités sportives avant le coucher,
- Etre actif physiquement dans la journée (marcher, monter les escaliers,...).
- Lorsque les horaires de travail le permettent, prévoir une sieste d'une demi-heure.
- Se réserver du temps pour soi, sa famille, ses loisirs, etc.

Au travail:

- Les tâches demandant beaucoup de concentration ou physiquement lourdes doivent de préférence être exécutées le matin, avec l'accord de l'employeur.
- En cas de problème, tenter de trouver avec ses collègues et ses supérieurs, des solutions équitables et profitables pour tous.

Du point de vue de l'employeur: en entreprise, l'attitude courante consiste à refuser tout traitement de faveur.

2

Dans la majeure partie des cas, le salarié continue de remplir les objectifs de l'entreprise et s'adapte à ses contraintes et non l'inverse. D'ailleurs, la législation du travail, ne prévoit rien en la matière et l'arrangement se fait bien souvent entre collègues. Néanmoins, l'employeur pourrait prendre quelques initiatives pour protéger au mieux ses travailleurs qui jeûnent.

Par exemple:

- Répartition des tâches qui tiennent compte des risques spécifiques pour un travailleur à jeun,
- Si possible, permettre un temps de travail et des pauses flexibles (réduction de la pause de midi, pause supplémentaire aux équipes du soir et de nuit),

En cas de doute par rapport à la sécurité,
l'employeur ne doit pas hésiter à faire appel au médecin du travail.

