

Ils passent le bac le ventre vide

22.06.2016

Cette année, le ramadan coïncide avec les examens du bac. Un obstacle pour les élèves musulmans

GUILLAUME TRUFFER

Fribourg >> Faim, soif et fatigue, le jeûne du ramadan représente un obstacle supplémentaire pour les collégiens de confession musulmane, en pleins examens du baccalauréat. «Je me suis demandé si j'allais jeûner ou non, admet Samir El Kinani, 19 ans, étudiant en économie et droit. J'ai réussi les examens de fin de troisième année en respectant le ramadan, mais là c'est le bac. Ça joue un grand rôle pour mon avenir.» Une appréhension partagée par son ami Malik. «J'avais surtout peur au niveau de la concentration pendant les examens. Mais finalement, ça va encore.»

Cette année, la date du jeûne du ramadan coïncide avec celle des examens du bac à Fribourg. Les deux ont commencé le 6 juin dernier. *La Liberté* est allée à la rencontre de trois collégiens fribourgeois qui suivent le ramadan. Il s'agit pour eux d'une difficulté supplémentaire, alors qu'une partie de leur avenir dépend de ces examens.

«Le ramadan se base sur le calendrier lunaire, indique Mohamed Ali Batbout, porte-parole de l'Association des musulmans de Fribourg (AMF), imam et aumônier à la prison de Bellechasse. Chaque année, le jeûne se décale de onze jours en moyenne. C'est pour ça que que les dates changent.» Comme l'année dernière, la date de ce mois sacré, largement suivi y compris par les non-pratiquants, complique la tâche des collégiens de confession musulmane.

«Le but est d'être plus proche de sa foi, on pratique la charité»

Mohamed Ali Batbout

«Le ramadan consiste à s'abstenir de boire, de manger et d'avoir des relations sexuelles de l'aube au coucher du soleil. Le but est d'être plus proche de sa foi, on pratique la charité. C'est une abstention qui transcende l'esprit», rappelle Mohamed Ali Batbout. Des



Malik Temmar et Sami El Kinani appréhendaient de jeûner. Même si c'est difficile, ils assument leur choix et tiennent le coup.
Julien Chavaillaz

contraintes qui pèsent néanmoins sur les deux étudiants, lesquels habitent dans le quartier de Schoenberg, à Fribourg. Leurs repas, ils les prennent aux alentours de 21h30 et avant 3h30 le matin. «Nous nous rendormons après, pour nous réveiller finalement à 7h. Notre sommeil est coupé et nous en manquons», précise Samir. «D'habitude, nous rentrons à la maison pour faire des siestes et tenir la journée. Mais cette année, nous n'avons pas

le temps de nous reposer. Nous restons toute la journée à réviser à la bibliothèque», renchérit Malik, 20 ans, en pleine préparation de ses examens au Collège Gambach à Fribourg.

Il est possible de rompre le jeûne

Des nuits courtes et une période de jeûne qui s'étale sur pratiquement dix-huit heures d'affilée: une situation difficile pour les deux étudiants, qui pourraient pourtant interrompre leur jeûne et le rattraper plus tard, comme leur religion le permet. «Le ramadan est un exercice très intime. Il est livré au libre-arbitre de chacun», souligne Mohamed Ali Batbout. «J'ai déjà pensé à rompre le jeûne en voyant toute la matière à maîtriser pour l'économie. Mais en avançant dans les révisions, j'ai vu que ça allait», confie Samir.

Maymouna Dhif, une Marloise de 19 ans qui a choisi l'option anglais au Collège Sainte-Croix, à Fribourg, a un tout autre avis. Elle aussi a fait le choix de passer ses examens du bac en pratiquant le jeûne. «Je suis musulmane, donc je le fais. C'est comme suivre le carême pour les chrétiens, expliquet-elle. Je me retrouve avec moi-même et avec Dieu. C'est un mois où je m'investis plus dans ma foi, où je pense plus aux autres, comme ceux qui n'ont ni eau, ni nourriture dans certaines régions du monde.» Et ce jeûne prolongé ne semble pas gêner la jeune femme, au contraire même. «Le fait de passer le bac me fait oublier la faim. Comme je fais travailler mon cerveau, je reste concentrée sur autre chose. Ça m'aide», raconte-t-elle en souriant.

La fatigue? Ce n'est pas un problème non plus pour Maymouna. «Comme les examens écrits avaient lieu le matin ou l'après-midi, j'ai pu gérer en faisant des siestes.» Pour la jeune femme, l'exercice n'est donc pas si difficile. «C'est tout dans la tête. On a un peu faim et soif, mais ça ne nous empêche pas de vivre», résume-t-elle.

Un choix assumé

Les collégiens de confession musulmane doivent donc composer entre privations, révisions et examens. Mais sont-ils désavantagés pour autant? «Ce n'est pas

quelque chose qui nous a beaucoup préoccupés, explique Pierre Marti, recteur du Collège Gambach. Nous n'avons eu aucune demande spéciale.» C'est aussi le cas au Collège Sainte-Croix et au Collège Saint-Michel, où aucun traitement de faveur n'a été enregistré. «On ne fait pas d'exception pour les examens écrits, ça demanderait trop d'organisation de prévoir une autre session après le ramadan», souligne Romain Jaquet, proviseur au collège Saint-Michel. «Sur les douze jours de la session des examens oraux, il est de toute façon prévu une épreuve par jour au maximum. En plus, des demandes d'aménagement d'horaire peuvent être faites par tout élève avant la session.» Des aménagements qu'aucun des trois collégiens n'a demandé. «C'est à nous de nous adapter. Faire le ramadan est mon choix, je l'assume», déclare Samir. «On est fier de passer le bac avec cette difficulté supplémentaire.» >>

LE RAMADAN EN BREF

Le jeûne du ramadan est l'un des cinq piliers de l'islam, composés de la profession de foi, de la prière, de l'aumône et du pèlerinage à La Mecque. Il permet au croyant de «brûler ses péchés», d'après l'origine arabe du mot (*ramida*, qui signifie chaleur brûlante). Le jeûne se pratique le neuvième mois du calendrier lunaire musulman, où le Coran a été révélé pour la première fois. «Le jeûne est observé dès la puberté», indique Mohamed Ali Batbout, porte-parole de l'Association des musulmans fribourgeois. L'islam prévoit certaines situations où le jeûne peut être interrompu, notamment en cas de voyage, de maladie, de grossesse ou de mise en danger de la personne, et compensé plus tard. **GT**

«Pas de risques pour la santé»

Le Dr Ahmed Wahid, médecin généraliste à Villars-sur-Glâne et musulman, connaît les effets du jeûne.

Il indique que sa clientèle augmente d'environ 40% durant la période du ramadan. «Il n'y a pas vraiment de risques pour les personnes en bonne santé, explique-t-il. En théorie, le jeûne peut provoquer un état de fatigue, de la déshydratation et des maux de tête. Dans la pratique, les personnes à risque comme les personnes âgées ou les femmes enceintes ne font pas le ramadan».

Le ramadan semble poser peu de problèmes aux bacheliers. «Ils ont un métabolisme qui s'adapte facilement au jeûne, souligne la doctoresse Anne-Catherine Barras, spécialiste en médecine interne générale et référente médicale pour la nutrition clinique à l'Hôpital fribourgeois (HFR). Pour la concentration, «il n'y a pas de problèmes le matin. Mais l'après-midi, l'attention baisse et ils ont moins de réflexes. C'est une combinaison entre trois facteurs: la déshydratation, la baisse de glycémie et la fatigue», ajoute-t-elle.

Les médecins apportent leurs conseils pour passer le jeûne. «Il faut bien s'hydrater le soir avec de l'eau minérale, conseille le Dr Wahid. Si on mange correctement le matin, on tient sans problème dix à douze heures sans nourriture.» Pour la doctoresse Anne-Catherine Barras, il faut aussi «des sucres lents et de la graisse pour fabriquer des corps cétoniques, une source d'énergie que le cerveau est capable d'utiliser à la place du sucre». GT