

ESSAYEZ  
DE MAINTENIR.  
**3 REPAS**

**BUVEZ**  
RÉGULIÈREMENT PAR  
PETITES QUANTITÉS

**MANGEZ DE TOUT**  
EN QUANTITÉ ADAPTÉE

**LIMITEZ**  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
**À JEUN**

FOUTOUROU  
FOUTARI

APRÈS  
TARAWIH

TSAHOU

EAU DE COCO

CITRON PRESSÉ

THÉ SANS SUCRE

EAU

LÉGUMES  
FRUITS  
POISSONS  
...

Tsoumou  
ndjema na  
unono! \*

\* Bon ramadan,  
bonne santé!

Plus d'information sur  
[www.mayotte.ars.sante.fr](http://www.mayotte.ars.sante.fr)