

CONSEILS MEDICAUX POUR LE PELERINAGE à LA MECQUE 2022

Élaborés depuis 2009 et annuellement mis à jour par les Docteurs et Professeurs :

Amadou Gallo DIOP, Babacar FALL, ElH. Ousseynou FAYE, Ousseynou KA, Mor NDIAYE,

Ousseynou NOBA, Binetou Cheikh SECK, Papa Salif SOW, Amadou Lamine THIAM

AVANT de PARTIR au PÉLERINAGE

Il est vivement recommandé aux futurs pèlerins de s'entraîner physiquement plusieurs mois avant de se rendre au Pèlerinage. S'entraîner par une marche quotidienne d'au moins 30 minutes à une heure par jour, ou autres sports, est recommandée. Une fois aux lieux Saints de l'Islam, le pèlerin sera soumis aux rituels obligatoires qui, au total, équivaldront à plusieurs kilomètres par jour :

- TAWAF : 7 fois le tour de la KAABA
- Parcourir 7 fois la distance SAFAA et MARWA
- Plusieurs déplacements entre hôtels et mosquées
- Aller lapider les JAMRA
- Éventuels allers-retours Mina à la Mecque

- **La visite médicale**

La visite médicale des futurs pèlerins est obligatoire. Elle permet de dépister et de prendre en charge d'éventuelles pathologies.

- **Vaccinations contre les contagions infectieuses**

Les vaccinations contre la méningite et la fièvre jaune sont obligatoires. Celle contre la grippe saisonnière est recommandée. La vaccination contre le coronavirus est obligatoire : chaque pèlerin doit être correctement vacciné (en fonction des recommandations du pays). Se munir de sa carte de vaccination ou de son QR code (remises par le Ministère de la Santé) comme preuve que le pèlerin est complètement vacciné.

- **Les personnes âgées**

Pour les personnes âgées, la famille doit préparer le départ (passeport, carnet de vaccination et de santé, et argent bien gardé dans un sac particulier). S'assurer que les médicaments prescrits et leurs ordonnances ne sont pas oubliés, notamment pour les maladies chroniques. Les pèlerins qui sont sous traitement et régime antidiabétique, antihypertenseur ou autre, devront continuer à les respecter.

- Quelques précautions personnelles :

Le pèlerin devra se doter de quelques médicaments comme : les antidouleurs (pommades, gels, comprimés prescrits), les complexes multi vitaminiques, un anti-diarrhéique et des médicaments contre le rhume et les allergies, du papier toilette (surtout pour les étapes à passer en dehors de la Mecque et de Médine).

Il faut rassurer le pèlerin qui prend l'avion pour la 1^{ère} fois.

AUX ÉTAPES de MÉDINE et MAKKAH

- L'alimentation

L'alimentation doit être équilibrée, variée et sans excès. Il faut manger à des heures régulières. Des exemples de composition de ces repas sont proposés aux tableaux A et B (en annexe). Evitez les fritures (de viande, poisson, volaille, pomme de terre).

- Le climat

Cette année encore, il va faire très chaud durant le pèlerinage. Il faut boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour et éviter les boissons commerciales sucrées.

En quittant les endroits climatisés pour entrer dans la chaleur ambiante, il faut veiller à se protéger du soleil ardent (parasol, couvre-chef,...) La température peut se rafraîchir brutalement le soir ou au petit matin. Prévoir des habits adaptés dans ce cas (bonnets, écharpe, vêtement chaud).

- La protection

Des masques sont remis aux pèlerins. S'ils ne sont pas étanches et de bonne qualité, ils ne vous protégeront pas totalement contre les efflux produits par les multiples toux et éternuements de pèlerins enrhumés. Il faut éviter, si possible, de se mettre en face de quelqu'un qui tousse ou éternue.

- Les maladies infectieuses contagieuses

A toutes les étapes, prévenir les maladies contagieuses exige de chacun (e) : propreté et précaution dans les contacts. Bien et régulièrement se laver les mains au savon.

Aller consulter immédiatement dès que le pèlerin ressent des symptômes tels que : fièvre, courbature, toux, nez qui coule. Porter

un masque qui couvre le nez et la bouche en attendant la consultation et éviter de fréquenter des lieux avec beaucoup de pèlerins.

- **Avoir des repères**

Tout pèlerin doit, lors de ses déplacements, avoir des repères sur les itinéraires menant aux sites d'hébergement et aux lieux de cultes. Il doit en outre, s'habituer à passer par une seule et même porte d'entrée et de sortie au niveau des mosquées, afin de réduire les risques d'égarement. Notez bien le numéro de votre porte habituelle d'entrée et de sortie. Tout égarement par manque de repère, risque d'être payé par des détours extraordinaires pour retrouver son trajet court habituel.

- **Le badge**

Il est fortement recommandé de ne pas se séparer du badge remis par les organismes chargés du pèlerinage. Il comporte d'utiles numéros de téléphone et renseigne sur l'adresse d'hébergement, permettant ainsi de vous guider en cas d'égarement.

AUX ÉTAPES de MINA, ARAFAT et MOUSDALIFA

- Les conditions de séjour y sont austères, comme l'exige cette partie essentielle de 4 à 5 jours du pèlerinage. Les dettes de sommeil vont s'accumuler à cause des rituels à effectuer.
- La promiscuité, les conditions d'hygiène et l'état des toilettes, font qu'il vaut mieux respecter les conseils nutritionnels afin limiter les besoins d'aller aux WC aux urinations.
- Des exemples de composition de repas sont proposés aux tableaux C et D (en annexe). Évitez de consommer des oranges, autres agrumes, aliments riches en fibres et produits laitiers qui, accélèrent le transit. Sans attendre d'avoir soif, il faut boire régulièrement de l'eau, par petits volumes répétés.
- Lors des sorties en groupe, il faut marcher à son rythme et éviter de vouloir coûte que coûte suivre les plus aguerris,

surtout lorsqu'on est très âgé et/ou atteint de pathologies chroniques instables.

- Les sandales de marche doivent être adaptées, adhérentes et pas trop serrées.
- Pour les personnes âgées ou à mobilité difficile, il ne faut pas hésiter, à toutes les étapes, à recourir aux services des « pousse-pousse».
- Il est recommandé d'éviter de vouloir faire montre de vaillance au risque de provoquer un épuisement, des malaises, ou de réveiller des douleurs invalidantes qui pourraient vous empêcher certains rites obligatoires du Pèlerinage. Il faut éviter toute bousculade dont les conséquences sont dangereuses (chutes, entorses, voire fractures).
- Pour faire ses ablutions, il est recommandé au pèlerin de s'asseoir et d'utiliser une bouilloire, afin d'éviter de glisser sur les surfaces carrelées lisses et humides. Les chutes dans les salles d'eau sont fréquentes et traumatisantes.
- L'eau chaude des robinets et des douches peut provoquer des brûlures lors des ablutions et des bains. Il faut demander des conseils pour leur manipulation si on n'en a pas l'habitude.
- Il est interdit de fumer dans le périmètre des mosquées saintes de la Mecque et de Médine.
- Durant tout le Hadj et à toutes les étapes, des professionnels de la santé sont à la disposition des pèlerins qui peuvent recourir à leurs services à tout moment.

AU RETOUR

1. Il faut bien se reposer, surtout durant la première semaine. Les effets du décalage horaire, associés à une fatigue insidieuse, peuvent, insidieusement, réveiller un état maladif ou grippal latent.
2. Il faut s'alimenter selon les recommandations des tableaux A et B (en annexe). Évitez les excès alimentaires lors d'éventuels festins familiaux. Évitez aussi les surcharges professionnelles.

Exemples de types d'alimentation en fonction des lieux :

AUX ÉTAPES de MÉDINE et MAKKAH

Tableau A – le petit déjeuner devrait comprendre :

Aliments	Exemples et recommandations
1 boisson chaude	Thé/café/infusion (+ 1 à 2 sucres)
1 produit céréalier	Pain simple, biscottes

1 aliment riche en protéine	Fromage allégé, blanc de poulet, thon, blanc d'œuf
1 produit laitier allégé	Lait demi-écrémé, yaourt nature, lait caillé écrémé
1 fruit frais	Éplucher le fruit avant de le manger ; Éviter les jus de fruits

Tableau B – les déjeuners et dîners devraient comprendre :

Aliments	Exemples et recommandations
Aliment riche en protéine (qté :1/4 de l'assiette)	Poisson (éviter crustacés/mollusques) ; Volaille ; Oeufs Viande maigre (éviter viandes de mouton ou saignante).
Féculents (qté :1/4 de l'assiette)	Riz, pâte, pomme de terre, pain, couscous, etc.
Légumes (qté :1/2 de l'assiette)	Carotte, chou, aubergine, haricot vert, petit pois, etc. Éviter les crudités : salades, choux et légumes sans peau
1 produit laitier allégé	Lait demi-écrémé, yaourt nature, lait caillé écrémé
1 fruit frais	Éplucher le fruit avant de le manger ; Éviter les jus de fruits

AUX ÉTAPES de MINA, ARAFAT et MOUSDALIFA

Tableau C – le petit déjeuner :

Aliments	Exemples et recommandations
1 boisson chaude	Thé/café/infusion (+ 1 à 2 sucres)
1 produit céréalier	Pain blanc
1 aliment riche en protéine	Fromage à tartiner allégé, blanc de poulet, thon, blanc d'œuf, etc.
Jus de fruit naturel	Éviter le jus d'orange

Tableau D – déjeuner et dîner :

Aliments	Exemples et recommandations
Aliment riche en protéine (qté :1/4 de l'assiette)	Volaille ; Oeufs ; Poisson (éviter crustacés/mollusques) Viande maigre (éviter viandes de mouton ou saignante).
Féculents (qté :1/2 de l'assiette)	Riz, pâte, pomme de terre, pain, couscous, etc.
Légumes (qté :1/4 de l'assiette)	Carotte, chou, aubergine, haricot vert, petit pois, etc. Éviter les crudités : salades, choux et légumes sans peau.
Jus de fruit naturel	Éviter le jus d'orange