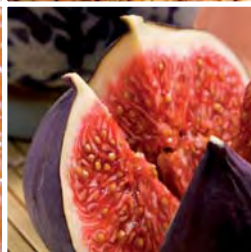


# ALIMENTATION &

# EXERCICE



EATING AND EXERCISE DURING RAMADAN

PENDANT LE  
**RAMADAN**

ALIMENTATION & EXERCICE PENDANT LE RAMADAN .....	P.3
EATING AND EXERCISE DURING RAMADAN .....	P.7

# ALIMENTATION &

# EXERCICE



PENDANT LE  
**RAMADAN**

## ALIMENTATION ET EXERCICE PENDANT LE RAMADAN

Le jeûne du Ramadan, le neuvième mois du calendrier musulman, est un des 5 piliers de l'Islam. Durant ce mois, les Musulmans ne boivent pas et ne mangent pas de l'aube au coucher du soleil. A l'occasion de l'Iftar (le repas de rupture du jeûne), il est habituel de consommer des plats traditionnels, riches en graisses et en sucres. Ces rituels modifient les profils d'alimentation et de sommeil des athlètes. Le jeûne en particulier, peut empêcher la mise en œuvre des Bonnes Pratiques en Nutrition du Sport, notamment pour ce qui concerne les points clés de l'alimentation pré-, per- et post-exercice. Cela peut affecter aussi bien la performance pendant les séances d'entraînement que la récupération en vue de séances ultérieures. Cette note d'information vous donne donc des conseils généraux pour préserver votre santé et votre niveau de performance sportive lors du Ramadan.

### **Est-ce que la pratique du Ramadan peut modifier mes performances sportives ?**

Il n'y a pas de réponse univoque à cette question, car les conditions de mise en œuvre du Ramadan, ainsi que les besoins nutritionnels relatifs au sport peuvent varier. La durée du jour de jeûne ainsi que les conditions environnementales de ce jeûne varient selon l'hémisphère, le pays et l'année calendaire. Les retentissements sur la performance seront différents selon le type de sport, l'heure de la journée et les conditions de l'environnement. La performance peut aussi varier du fait d'effets cumulés d'un jour sur l'autre. Parce qu'il n'y pas de réponse univoque à cette question, il est souhaitable que chaque sportif prenne le conseil d'un professionnel de la santé ou des sciences du sport. Par là même, il sera informé des effets possibles du jeûne sur sa santé et sa performance, et pourra alors mettre en place une stratégie alimentaire et d'entraînement basée sur les conseils de ces professionnels et sur son expérience.

### **Quel est le meilleur moyen de s'entraîner (ou de concourir) pendant le Ramadan ?**

Idéalement, le sportif devrait pouvoir manger et boire avant, pendant et après les entraînements et la compétition. Certains athlètes, pratiquant le jeûne, peuvent s'avérer capables de changer l'horaire, la durée et l'intensité de leur séance de travail afin de saisir au mieux les opportunités nutritionnelles des 24 heures. Toutefois, dans certains cas, il peut être impossible de modifier les horaires d'entraînement ou de compétition. Les indications suivantes peuvent alors vous aider à vous adapter :

- La durée et l'intensité de l'exercice devraient être adaptées en fonction de votre état nutritionnel, de votre état d'hydratation ainsi que des conditions extérieures comme la chaleur et l'humidité. Veillez à ne pas dépasser vos limites physiques.
- Vous bénéficierez de la prise récente (avant l'aube) de liquides et d'aliments pour ce qui concerne les séances du matin. Néanmoins, vous n'aurez pas de possibili-

tés ultérieures pour vous restaurer, vous réhydrater et d'une manière générale pour récupérer après ce type de séances.

- Les séances programmées pour se terminer juste avant l'Iftar vous permettront de manger et de récupérer lors de la rupture du jeûne et pendant la soirée.
- Seules les séances réalisées 2 à 3 heures après la rupture du jeûne vous permettront de vous restaurer et de vous hydrater avant, pendant et après l'exercice. Veillez toutefois à dormir suffisamment.

### Comment dois-je gérer mon hydratation ?

Les besoins en eau sont propres à chaque sportif, dépendant notamment de l'importance des pertes sudorales lors de l'effort en atmosphère chaude. Le jeûne du Ramadan ne modifie pas vos besoins en liquides sauf si vous changez vos types d'effort. Le défi est cependant de compenser la totalité de vos pertes liquidiennes après le coucher du soleil et avant l'aube. Il est alors préférable d'avoir un plan d'hydratation plutôt que de se fier uniquement à la soif.

**Il est facile de savoir si votre plan d'hydratation suffit à compenser vos pertes en surveillant d'une part votre poids et en vérifiant la couleur et la quantité de vos urines, notamment celles du matin au lever (qui doivent être claires et de volume normal).**

- La perte de poids secondaire à un exercice représente les pertes sudorales à remplacer. Néanmoins, vous devrez boire un volume de liquide qui représente 150% de cette perte de poids, afin de compenser les autres types de pertes hydriques (en pratique, boire 1,5 l compense une perte de poids de 1 kg).
- Il faut penser à remplacer aussi les pertes en sel en même temps que vous vous réhydratez. Ceci peut se faire soit en buvant des solutions de réhydratation sportives soit en buvant en même temps que vous mangez (la plupart des aliments contenant du sel). Cela aidera votre organisme à retenir l'eau et, dans le cas de boissons consommées avant le coucher, à éviter autant que possible les visites nocturnes aux toilettes.
- Espacer vos prises de liquide, plutôt que de boire une grande quantité en une seule fois, ce qui aide aussi à réduire les pertes urinaires non nécessaires. Ce dernier aspect est difficile à concilier avec les impératifs de sommeil.
- Ayez également recours à d'autres stratégies pour réduire votre transpiration comme, par exemple, éviter les expositions inutiles à la chaleur ou au soleil. De plus, pensez aux « vestes réfrigérantes », bains glacés, ventilateurs avant, pendant et après l'effort en ambiance chaude.

## Quelle est la meilleure manière de manger quand je romps le jeûne ?

Deux repas sont importants lors du Ramadan. Le premier (Iftar ou ftour) peut être composé de plats traditionnels mais doit être adaptée quantitativement /qualitativement aux besoins des sportifs, notamment en ce qui concerne les glucides et protéines. Le dernier repas (Sahur ou shour) doit être pris aussi près que possible de l'aube et doit prendre en compte les objectifs sportifs de la journée à venir. Il existe des recommandations générales, mais elles doivent être individualisées pour chaque sportif.

- Les besoins en glucides varient selon les besoins énergétiques de votre programme d'entraînement. Le repas du "shour" doit être riche en glucides et ce particulièrement si vous devez restaurer vos stocks énergétiques après une compétition ou un entraînement. Des protéines de haute qualité sont également nécessaires à la récupération de séances d'entraînement en résistance (ou en musculation) et doivent par conséquent figurer dans la composition du repas ou de la collation du ftour.
- Heureusement, la plupart des plats traditionnels servis au ftour sont de bonnes sources d'hydrates de carbone (par exemple les figues) et de protéines de bonne qualité (par exemple le lait). Vous pourrez consommer ces plats comme des collations de récupération de l'effort programmé tout juste avant ftour, suivi éventuellement d'une autre session d'entraînement et d'un autre repas.
- Vous devez profiter de la possibilité de vous hydrater et de vous restaurer pendant le ou les exercices réalisés après le coucher du soleil. Ceci améliorera votre performance pendant l'entraînement et contribuera aussi à atteindre vos objectifs nutritionnels. Les aliments de l'effort, tels les boissons énergétiques, les gels et les barres sont des concentrés nutritifs qu'il est aisé d'ingérer dans de telles situations.
- Enfin, le repas du shour constitue lui aussi une source intéressante d'apports liquidiens, glucidiques et protéiques, pour restaurer les réserves énergétiques et favoriser la récupération et le métabolisme, avant l'aube et le jour suivant.

# EATING & EXERCISE



DURING  
**RAMADAN**

# EATING AND EXERCISE DURING RAMADAN

The ritual of fasting during Ramadan, the ninth month of the Muslim calendar, is one of the five Pillars of Islam. During this month, Muslims do not eat or drink anything from dawn to dusk. At the Iftar (break of fasting), it is customary to consume traditional foods which are rich in fat and sugar. Such rituals change an athlete's eating, drinking and sleep patterns. Fasting is likely to prevent the athlete from following current sports nutrition guidelines particularly concerning the consumption of key nutrients before, during or after an exercise session. This may interfere with performance during the session and recovery for subsequent sessions. This pamphlet provides some general information to safeguard health and performance while exercising during Ramadan.

## **Will fasting during Ramadan affect my sporting performance?**

There is no simple answer to this question, because the conditions surrounding Ramadan and the nutritional needs of sport vary. The length of the fasting day and the environment wherein the fasting period takes place vary according to the hemisphere, the country and the year. Effects on performance will be different according to the type of sport, the time of day, and the environmental conditions. Performance level may also vary within the period of Ramadan, if there is a "carry-over" effect from one day to the next. As there is no single answer, it is best that athletes seek advice from their sports science and medical team. This will allow each athlete to be aware of possible effects of fasting on health and sports performance, and help develop a personal plan of diet and exercise based on professional advice and experimentation.

## **What is the best way to exercise during Ramadan?**

Ideally, an athlete should be able to eat or drink before, during and after a training session or competitive event. Some athletes who are fasting may be able to change the timing, duration and intensity of their workouts to better suit their opportunities for nutritional support over the 24 hour period. In some situations, however, it may be impossible to change the training or competition timetable. The following ideas may be useful in helping to develop a personal plan:

- The duration and intensity of exercise should be modified according to nutritional preparation, hydration levels and environmental conditions such as heat and humidity. Care should be taken not to exceed exercise capacity.
- Good eating and drinking habits the previous evening and before dawn will contribute towards successful exercise the next morning. However, there will be no opportunity to refuel, rehydrate and recover after these sessions.
- Exercise sessions scheduled to finish just before Iftar are favourable in that it is permitted to eat for recovery at the break of the fast and during the evening.



- Exercise sessions undertaken 2 to 3 hours after the break of the fast will benefit from the best opportunities to fuel and hydrate before, during and afterwards. However, it is also important to keep regular hours of sleep.

### **How should I manage my hydration?**

Each athlete has their own fluid requirements, with the main contributing factor being sweat loss incurred through exercise and exposure to hot conditions. Ramadan fasting may not change total daily fluid needs unless exercise patterns are changed. The challenge, however, is to be able to replace daily fluid needs during the period from dusk until dawn. Having a drinking plan will be better than relying on thirst:

**Athletes can assess how well their hydration plan is meeting their fluid loss by monitoring changes in body mass and the colour/quantity of urine produced on first waking up in the morning (which must be clear with normal volume).**

- Changes in body mass over an exercise session represent the sweat loss that needs to be replaced. However, a volume of fluid that is 150% of this amount will need to be consumed to account for other losses over the day (i.e. 1500 ml to replace a loss of 1 kg).
- Salt intake should be increased at the same time as drinking fluids. This can be done either by drinking with meals (most foods contain some salt) or by drinking Oral Rehydration Solutions that contain salt, especially to aid rehydration. This will help retain the fluid consumed, and in the case of drinks consumed before going to bed, help to minimize any sleep disturbance arising from toilet visits during the night.
- Spacing fluids over the available time rather than drinking large volumes on a single occasion also helps to reduce unnecessary urine loss. However, this may be difficult to balance against the need for sleep.
- Use other strategies to minimize sweat loss such as staying in cool conditions where possible, and avoiding unnecessary exposure to the sun or hot environments. In addition, make use of ice vests, ice baths and fans to stay cool before, during and after exercise in hot weather.

### **What is the best pattern of eating when I break the fast?**

Two meals are important in Ramadan: The first one (Iftar or ftour) can be composed of customary foods but should be adapted in quantity and in quality to meet the athlete's special needs for carbohydrate and protein. The last meal (Sahur or shour) should be

---

eaten as close as possible to dawn and should contribute to sporting goals for the day ahead. General recommendations can be made but should be individualized for each athlete:

- Carbohydrate needs vary according to the nutritional requirements of different exercise programs. Carbohydrate-rich foods should be included in the the four meal, especially if trying to refuel after completing a session of training or competition. High-quality protein is also needed for recovery after resistance training or prolonged intense workouts/events, and should also be included in the four meal or snack.
- Fortunately, many of the traditional foods consumed at four are good sources of carbohydrate (e.g. figs) and high-quality protein (e.g. milk). These can be consumed as a recovery snack after an exercise scheduled just before four, followed by a meal and further training session according to the individual's schedule.
- Athletes should take advantage of opportunities to fuel and hydrate during any exercise practiced after dusk. This may enhance performance during that session, as well as contribute to total daily nutritional targets. Special sports foods such as sports drinks, gels and bars may provide a compact form of nutrition that is easy to consume in such a situation.
- Lastly, the shour meal should also provide a good source of fluid and carbohydrates for refueling and high-quality protein for repair and recuperation, before dawn of the next day.

## ما هو أفضل اسلوب لتناول الطعام عند إفطار الصائم؟

يوجد وجبتان هامتان في شهر رمضان : يمكن اختيار وجبة الإفطار من الأطعمة المعتادة طبقا للعرف و التقاليد ولكن يجب أن تكون ملائمة من حيث الكم و النوع لتلبية الإحتياجات الخاصة بالللاعب من الكربوهيدرات والبروتينات. والوجبة الأخرى" السحور" ويجب تناولها في أقرب موعد قبل طلوع الفجر بقدر المستطاع ويجب أن تساهم في تحقيق الأهداف الرياضية لليوم التالي.

ويمكن تقديم توصيات عامة ولكن يجب أن تكون فردية لتناسب مع كل لاعب على حدة :

- تختلف الحاجة إلى الكربوهيدرات وفقا للطاقة الى تحتاجها في برنامجك التدريبي . يجب ادراج المواد الغذائية الغنية بالكربوهيدرات في وجبة الإفطار وخاصة إذا كنت تحاول تعويض الطاقة لجسمك بعد الانتهاء من وحدة تدريب أو منافسة. كما ان هناك أيضا حاجة إلى البروتينات عالية الجودة للاستشفاء بعد تدريبات المقاومة أو التمرينات والمسابقات لفترات طويلة كما يجب أيضا ادراج هذه البروتينات في وجبة الإفطار أو الوجبة الخفيفة .

- لحسن الحظ ، تعد العديد من الأغذية التقليدية المستخدمة في وجبة الإفطار مصدرا من المصادر الجيدة للكربوهيدرات (مثل التين) والبروتينات ذات القيمة الغذائية العالية (مثل الحليب) ويمكنك تناول هذه الأغذية كوجبة خفيفة خلال الإفطار للاستشفاء من التدريب السابق في البرنامج ، و يلي ذلك الوجبات الغذائية ثم الوحدات التدريبية الأخرى وفقا لبرنامج تدريبيك

- يجب الاستفادة من الفرص المتاحة لتعويض الطاقة وتوازن السوائل بالجسم اثناء التدريب الذى يتم بعد وجبة الإفطار. وهذا قد يعمل على تحسين الأداء خلال تلك الوحدة التدريبية ، فضلا عن المساهمة في تحقيق كافة الأهداف الخاصة بالتغذية. وتعد الأغذية الرياضية الخاصة مثل المشروبات الرياضية والأغذية على هيئة قطع وعجان لينة (جل) نموذجا غذائيا متكاملًا سهل الاستهلاك في مثل هذه الحالة.

- وأخيرا ، ينبغي تناول وجبة السحور التى تحتوى على مصادر جيدة من السوائل والكربوهيدرات للتزود بالطاقة والبروتينات ذات القيمة الغذائية العالية من أجل التعويض والتكيف، قبل طلوع فجر اليوم التالي.

- سوف تستفيد من الوحدات التدريبية التي تنتهي مباشرة قبل الإفطار من خلال قدرتك على الاستشفاء بعد تناول وجبة الإفطار وخلال المساء.
- سوف تستفيد من الوحدات التدريبية التي تؤدي بعد 2-3 ساعات عقب الإفطار لأنها تسمح لك باستعادة الطاقة والسوائل قبل وأثناء وبعد التدريب. ومع ذلك فمن المهم أيضا الحفاظ على ساعات منتظمة من النوم.

### كيف يمكنني ضبط توازن السوائل بالجسم؟

إن لكل لاعب احتياجاته الخاصة من السوائل لارتباطها بعوامل رئيسية كفقدان العرق أثناء التدريب والتعرض لظروف الجو الحار. وصوم رمضان قد لا يغير اجمالي احتياجاتك اليومية من السوائل إذا لم تغير أساليبك التدريبية. ويتمثل التحدي في أن تكون قادرا على استبدال احتياجاتك اليومية من السوائل خلال الفترة التي تتراوح من غروب الشمس حتى طلوع الفجر. فوجود خطة للشرب سيكون أفضل من الاعتماد على الإحساس بالعطش:

يمكنك تقييم مدى نجاح خطتك الخاصة بإعادة توازن السوائل المفقودة من الجسم عن طريق مراقبة التغيرات التي تحدث في كتلة الجسم ولون و كمية البول الذي يتم اخراجه عندما تستيقظ في الصباح.

- إن التغيرات في كتلة جسمك خلال وحدة تدريب يومية تعادل كمية العرق المفقود و التي يجب تعويضها. ومع ذلك فربما تحتاج إلى شرب كمية سوائل تبلغ 150 ٪ من هذه الكمية لتعويض أي فقد آخر للسوائل على مدار اليوم (أي أن 1500 مل تعوض فقدان 1كجم)

- يجب عليك تعويض الملح في نفس وقت تعويض السوائل و يمكن تحقيق ذلك عن طريق الشرب أثناء تناول الطعام (فمعظم الأطعمة تحتوي على كمية من الملح ) أو عن طريق تناول محاليل تعويض السوائل بالجسم التي تحتوي خاصة على الملح الذي يساعدك على تحقيق توازن السوائل بالجسم . والملح سيساعدك بالاحتفاظ بالسوائل التي تتناولها، وفي حالة استهلاك السوائل قبل الذهاب إلى النوم، فإنه سيساعدك على تقليل اضطرابات النوم الناجمة عن الزيارات المتكررة لدورة المياه أثناء الليل.

- تقسيم تناول السوائل على فترات زمنية أفضل من تناول كميات كبيرة مرة واحدة حيث أن ذلك سيساعدك أيضا على تقليل التخلص من فقدان البول غير الضروري. وربما يكون صعبا تحقيق التوازن في مواجهة الحاجة إلى النوم.

- استخدم طرق أخرى للحد من فقدان العرق مثل البقاء في أماكن غير حارة كلما أمكن و تجنب التعرض غير الضروري لأشعة الشمس أو الحرارة . و بالإضافة إلى ذلك استخدم طرق أخرى مثل استعمال السترات المبردة و أخذ حمامات باردة و استخدام المراوح للحفاظ على انتعاش الجسم قبل و بعد و أثناء التدريب في الجو الحار

## تناول الأطعمة وممارسة التمارين الرياضية خلال شهر رمضان

إن فريضة الصيام خلال شهر رمضان أى الشهر التاسع من التقويم الهجرى هى ركن من أركان الإسلام الخمسة. وخلال هذا الشهر، لا يأكل المسلم أو يشرب منذ طلوع الفجر حتى غروب الشمس (أى الإفطار) ومن المعتاد أثناء الإفطار فى شهر رمضان أن يتناول المسلم الأغذية التي تحتوى على نسبة عالية من الدهون والسكريات. ومن ثم تؤدي هذه العادات إلى تغيير أنماط الأكل والشرب والنوم عند اللاعب. فالصوم على وجه التحديد ربما يمنع اللاعب من اتباع الإرشادات الحالية للتغذية الرياضية وخاصة التوجيهات الخاصة باستهلاك مواد غذائية رئيسية قبل وأثناء وبعد الوحدة التدريبية. وقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب أثناء الوحدة التدريبية أو على استشفائه للوحدات التدريبية التالية. ويقدم هذا الكتيب بعض المعلومات العامة التي تساعد على حماية صحة اللاعب وأدائه أثناء التدريب خلال شهر رمضان

### هل يؤثر الصوم خلال شهر رمضان على أداى الرياضى ؟

لا توجد إجابة ثابتة أو مؤكدة على هذا السؤال وذلك لإختلاف الظروف المحيطة بشهر رمضان وإختلاف الاحتياجات الغذائية الرياضية. فتختلف مدة يوم الصيام والبيئة التي يصام فيها وفقا لنصف الكرة الأرضية والبلد الذى يقطن فيه وفصول السنة. ولذلك تختلف التأثيرات على الأداء وفقا لنوع الرياضة وللوقت الذى تمارس فيه أثناء النهار وكذا الظروف البيئية. وربما تختلف وفقا للفترة التي يأتى فيها شهر رمضان وإذا كان هناك تراكم تأثير التدريب من يوم إلى اليوم الذى يليه. ولأنه لا توجد إجابة ثابتة، فمن الأفضل أن يسعى كل لاعب إلى الحصول على نصائح الفريق الطبى والرجوع إلى أخصائى العلوم الرياضية. وبذلك ستكون على علم بالآثار المحتملة للصيام على صحتك وأدائك الرياضى كما تساعدك على وضع برنامج شخصى لنظامك الغذائى وتمرينك الرياضية بناء على تجربتك ومشورة المختصين.

### ما هى أفضل طريقة لممارسة التمارين خلال شهر رمضان؟

من الناحية المثالية، ينبغي أن يكون اللاعب قادرا على تناول الطعام أو الشراب لتوفير الدعم الغذائى قبل وأثناء وبعد الوحدة التدريبية أو المنافسة. فيمكن لبعض اللاعبين الصانمين تغيير توقيت تدريبهم ومدته وشدته لى تتلائم بشكل أفضل مع الفرص المتاحة لهم للحصول على الدعم الغذائى خلال فترة 24 ساعة. ومع ذلك في بعض الحالات قد يكون من المستحيل تغيير توقيت التدريب أو المنافسة. وقد تفيدك الأفكار التالية عند وضع برنامجك الخاص :

- ينبغي تعديل مدة التمرين وشدته وفقا للإعداد الغذائى الخاص بك ومستويات توازن السوائل بالجسم والظروف البيئية مثل الحرارة والرطوبة.
- احرص على عدم تجاوز قدراتك التدريبية
- سوف تستفيد أثناء الوحدات التدريبية الصباحية من استراتيجيات تناول الطعام الجيد والشراب خلال الليلة الماضية وقبل طلوع الفجر. ومع ذلك فلديك فرصه محدودة لإعادة مستوى الطاقة أو تعويض السوائل أو الاستشفاء بعد هذه الوحدات التدريبية.

## التغذية وممارسة الرياضة خلال شهر رمضان





# التغذية وممارسة الرياضة خلال شهر رمضان



ALIMENTATION & EXERCICE

PENDANT LE  
**RAMADAN**