

# ALIMENTATION & EXERCICE



EATING AND EXERCISE DURING RAMADAN

PENDANT LE  
**RAMADAN**

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS



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.