

Conseils Alimentaires

DÈS LE COUCHER DU SOLEIL

- ♦ Casser le jeûne avec des **dattes** et 1 verre de **lait (fermenté)**.

L'« IFTAR »

- ♦ Le repas du soir pourra se faire dans le respect **des traditions** (*la Chorba en entrée, puis le Couscous*)
- ♦ **Ne pas abuser des gâteaux traditionnels** (très gras et sucrés). Préférer les fruits et les laitages
- ♦ **BOIRE** régulièrement, jusqu'au coucher et penser aux eaux gazeuses salées (*plus réhydratantes*).

**Il est essentiel de bien manger,
ce qui ne veut pas dire « trop » manger !**



Le « SAHUR »

- ♦ Il est conseillé de manger avant le lever du jour.
- ♦ Prendre un **véritable repas**, proche de celui du soir ou se contenter d'un **petit déjeuner copieux** (*pain, fromage, œufs, blanc de volaille, fruits...*)
- ♦ **NE PAS OUBLIER DE BOIRE** (*thé, jus de fruits, lait...*)

S. urveillance
P. révention
O. rientation
R. echerche
T. errain

**Plateau Technique Haut Niveau
de DENAIN**
&

**Centre Médico-Technique
de SAINT-AMAND**

Renseignements et R.D.V

03.27.24.39.20

Diététicienne :

03.27.24.39.63

www.sport-porteduhainaut.com



Reproduction totale ou partielle interdite
sans autorisation de l'auteur
Dépôt enregistré sous le numéro 2008.06.0327 du 26/06/2008

Association S.P.O.R.T
de la Porte du Hainaut

SPORT
ET
RAMADAN

Par

Anne-Sophie CARLIER

**Diététicienne du Sport
Septembre 2009**

I
P
N
S

Le Ramadan

رَمَضَانَ

- ♦ L'un des rites religieux le plus important et le plus observé, du calendrier musulman.

Le Ramadan est l'un des 5 piliers de l'ISLAM

- ♦ Pendant 30 jours, du lever au coucher du soleil, les fidèles doivent s'abstenir, entre autre, de manger et de boire.
- ♦ C'est un engagement personnel et spirituel, *le moment de faire le point sur ses faiblesses.*
- ♦ Celui qui, par obligation, rompt le jeûne, devra rattraper, le plus tôt possible, chaque jour perdu, de manière consécutive ou fractionnée.
- ♦ Toute personne dont ce jeûne strict pourrait mettre la santé en danger, en est exemptée.



Le Sport à jeun

L'EAU

- ♦ Élément le plus indispensable
- ♦ Nous ne possédons pas de réserves
- ♦ Pertes à l'effort (transpiration...)



1 h d'entraînement = au moins 1 litre d'eau perdue

CONSÉQUENCES D'UNE DÉSHYDRATATION

- ♦ Fatigue, baisse des capacités
- ♦ Courbatures, crampes, blessures, tendinites...

LES ALIMENTS

- ♦ L'organisme, a besoin d'un apport régulier d'énergie et de nutriments, pour fonctionner.

CONSÉQUENCES D'UNE NON-ALIMENTATION

- ♦ Hypoglycémies, lassitude, malaise
- ♦ Fonte et faiblesse musculaire...



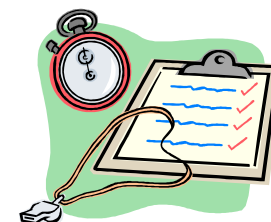
**LA PRIVATION, MÊME TEMPORAIRE,
DE NOURRITURE ET DE BOISSON,
REPRÉSENTE UN RIQUE SÉRIEUX
POUR LA SANTÉ ET LA PERFORMANCE DU SPORTIF**

Conseils Sportifs

- ♦ Le Ramadan doit être abordé dans le meilleur état nutritionnel et hydrique possible.
- ♦ Conserver un sommeil suffisant, voire faire une sieste, si l'emploi du temps le permet.

SI LES ENTRAÎNEMENTS SONT MAINTENUS

- ♦ L'intensité des efforts devra être réduite, de même que la durée et la fréquence des séances.
- ♦ S'entraîner de préférence, en début de matinée ou éventuellement, une fois la nuit tombée, après une collation légère (thé sucré, fruits secs...).
- ♦ Les étirements occuperont une place importante.



LES COMPÉTITIONS

- ♦ Elles seront (dans la mesure du possible) évitées.
- ♦ Si une échéance importante est prévue, la question de la **suspension du jeûne** (*le temps de la préparation et de la récupération*), peut se poser.