

LA NUTRITION À L'IFTAR :

- **Optimiser l'hydratation** : aider le corps à récupérer suite à la perte de fluides
- **Protéines** : un apport adéquat de protéines facilite la récupération
- **Glucides** : répondre aux besoins en glucides pour la récupération
- **Choix appropriés à l'iftar** :
 - Dattes avec lait et yogourt
 - Fruits et légumes hydratants
 - Repas équilibrés contenant des aliments de tous les groupes alimentaires
 - Des Suppléments de protéines ou de glucides pourraient s'avérer nécessaires
 - Mahshi, biryani, tabbouleh, harira, maqluba, mansaf

NUTRITION DURING SUHOOR :

- **S'hydrater**
- **Manger le plus près possible du lever du soleil**
- **Plat équilibré** : un mélange de protéines, de glucides et de matières grasses saines
- **Limiter l'apport de sodium** pour éviter la déshydratation
- **Choix appropriés pour le suhoor** :
 - Des aliments riches en protéines, comme le poulet, les viandes rouges maigres, les œufs, le lait et le fromage
 - Des légumes fibreux
 - Une multivitamine pourrait s'avérer nécessaire avec ce repas
 - Gruau ou crème de blé
 - Brik à œufs, ful ramadan, aloo ki Bhujla

L'HYDRATATION PENDANT LE RAMADAN :

Développez une stratégie pour demeurer hydraté(e) pendant le jeûne :

1. Buvez toutes les heures après l'iftar pour promouvoir la réhydratation.
2. Assurez-vous de boire suffisamment, particulièrement au suhoor.
3. Rincez-vous la bouche avec de l'eau fraîche pour apaiser la soif.
4. Réduisez vos activités qui ne sont pas liées à l'entraînement pendant la journée.



SI VOUS FAITES DE L'EXERCICE EN SOIRÉE :

N'oubliez pas que la consommation d'aliments et de fluides doit être adaptée à vos besoins en matière de performance et de récupération et contribuer à tous vos besoins alimentaires de la journée.

L'objectif de la nutrition pour un athlète pendant le ramadan est d'améliorer le stockage du glycogène dans les muscles afin que l'énergie puisse être utilisée lorsque les objectifs en matière de glucides ne peuvent être atteints au cours de la journée.

EFFET DU RAMADAN SUR LA SANTÉ

- impact minimal sur les lipides sériques, le métabolisme des glucides et des protéines
- légère déshydratation
- baisse de la qualité et de la durée du sommeil

EFFET DU RAMADAN SUR LA PERFORMANCE

- la performance pourrait s'améliorer — un sentiment de concentration intense pendant le ramadan
- la déshydratation peut affecter la performance
- les troubles du sommeil peuvent affecter la performance

MOMENT DE L'ENTRAÎNEMENT

Une alimentation qui favorise la performance et la récupération est la clé dont il faut absolument tenir compte pendant le jeûne.

APRÈS LE LEVER DU SOLEIL

POUR :

- hydratation et alimentation récente

CONTRE :

- récupération retardée
- altération de la capacité de travail

AVANT LE COUCHER DU SOLEIL

POUR :

- récupération immédiate
- pic de performance prouvé

CONTRE :

- Déshydratation accrue

APRÈS LE COUCHER DU SOLEIL

POUR :

- Récupération immédiate
- Hydratation pendant l'entraînement

CONTRE

- Altération du cycle normal veille-sommeil

ÉCRIT PAR : XONIA FRANZ ET REEDE HAWTON, STAGIAIRES EN DIÉTÉTIQUE DU CCSM ET RÉVISÉ PAR JORIE JANZEN ET JANELLE VINCENT, DIÉTÉTICIENNES DU SPORT AU CCSM

References:

Burke, L. M., King, C. (2012) Ramadan fasting and the goals of sports nutrition around exercise. Journal of Sports Sciences 30 Suppl 1(sup1):S21-31 DOI: 10.1080/02640414.2012.680484
Kirkendall, D. T., Chaouachi, A., Aziz, A. R., Chamari, K. (2012) Strategies for maintain fitness and performance during Ramadan. Journal of Sports Sciences 30 Suppl 1(sup1):S103-8 DOI:10.1080/02640414.2012.687114 . Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/225046035_Strategies_for_maintaining_fitness_and_performance_during_Ramadan [accessed Mar 18 2020].
Maughan, M. J., Al-Kharusi, w., Binnett, M. S., Budgett, R., Burke, L. M., Coyle, E. F., Elwani, R., Guezennec, C-Y., Limna, J., Mujika, I., Ramadan, J., Schamasch, P., Shirreffs, S. M., Venning, P. (2010) Fasting and sports: a summary statement of the IOC workshop. Br J Sports Med 10.136.
Pilot guides. (n.d). The food of Ramadan. Retrieved from <https://www.pilotguides.com/articles/ramadan-food/>