

FAST : TON GUIDE RAPIDE DE NUTRITION PENDANT LE RAMADAN

(Remarque : L'acronyme « FAST » est conservé de la version anglaise originale. Dans ce cas, le mot anglais « fast » fait référence au jeûne.)

F – FAIS LE PLEIN AU SUHOOR POUR UNE ÉNERGIE DURABLE

Le suhoor* est l'occasion de faire le plein d'énergie pour la journée à venir.

Priorise :

- Glucides riches en fibres – Flocons d'avoine, pain de blé entier, quinoa, patates douces pour une énergie stable
- Protéines – Œufs, yogourt grec, tofu, poulet pour la construction et la réparation musculaire
- Gras sains – Avocat, noix, graines de chia pour favoriser la satiété
- Hydratation – Eau, tisanes et fruits riches en eau (melon d'eau, oranges) pour compenser les pertes hydriques

Exemple : pain de blé entier + œufs brouillés + avocat + eau

A – ADAPTE TON ENTRAÎNEMENT

Discute avec ton entraîneur·e et ton/ta diététiste du meilleur moment pour t'entraîner afin d'optimiser tes performances pendant le jeûne.

- Avant l'iftar* – Le rendement peut diminuer après une longue journée de jeûne. Privilégie un entraînement de faible intensité.
- Après l'iftar – Tu peux maintenir ton horaire habituel, puisque tu peux t'alimenter, t'hydrater et récupérer.
- Après le suhoor – Tu seras bien nourri·e et hydraté·e, mais sans possibilité de refaire le plein ensuite. Ajuste l'intensité et le volume au besoin.

S – STRATÉGISE TON IFTAR POUR OPTIMISER LA RÉCUPÉRATION

L'iftar est le moment de remplacer l'énergie et les liquides perdus pendant le jeûne, avec des glucides et des protéines.

Meilleurs choix :

- Glucides rapides : dattes, fruits, smoothies pour un regain d'énergie immédiat
- Protéines maigres : poulet, poisson, tofu, lentilles pour la réparation musculaire
- Assiette équilibrée : grains entiers, légumes, protéines et gras sains

Exemple : 2 dattes + légumes rôtis + quinoa + soupe poulet-légumes + saumon grillé

Collation de récupération avant le coucher :

Une autre occasion de refaire le plein et de favoriser la récupération musculaire (ex. : yogourt grec avec fruits et miel ou smoothie)

T – TEMPS DES REPAS : PLANIFIE D'AVANCE

Un plan structuré peut t'aider à maintenir tes performances pendant le Ramadan. Exemple :

- Iftar : refaire le plein avec des glucides faciles à digérer (craquelins, pain blanc, céréales/barres céréalières, fruits), protéines et hydratation
- Avant le tarawih* : repas ou collation légère pour maintenir l'énergie. Continue de t'hydrater
- Tard le soir / avant le coucher : repas ou collation de récupération. Et bien sûr, hydrate-toi
- Suhoor : hydratation + repas équilibré pour soutenir l'énergie durant le jeûne

Stratégie d'hydratation :

- Bois de l'eau régulièrement entre l'iftar et le suhoor (1 à 2 tasses par heure – boire toutes les 15 minutes)
- Inclure des boissons avec électrolytes (boisson sportive, comprimés d'électrolytes)
- Limiter la caféine et les boissons énergisantes pour éviter la déshydratation



Définitions

*Suhoor : repas consommé avant le lever du soleil (dernier repas avant le début du jeûne)

*Iftar : repas consommé au coucher du soleil pour rompre le jeûne

*Tarawih : prière effectuée après la cinquième prière de la journée, généralement 1 à 2 heures après l'iftar

Références (en anglais) :

Bajerska, J., Bold, K., Bouguila, J., Chamari, K., & Shephard, R. J. (2023, March 22). The Ramadan-fasting athlete: Competing in good health and for optimum performance. British Journal of Sports Medicine Blog. <https://blogs.bmj.com/bjbm/2023/03/22/the-ramadan-fasting-athlete-competing-in-good-health-and-for-optimum-performance/>

Bajerska, J., Bold, K., Bouguila, J., Chamari, K., & Shephard, R. J. (2021, April 17). The fasting athlete: Considerations to support the fasting athlete during training and competition. British Journal of Sports Medicine Blog. <https://blogs.bmj.com/bjbm/2021/04/17/the-fasting-athlete-considerations-to-support-the-fasting-athlete-during-training-and-competition/>