Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 3

Rubrik: Page du lecteur

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

PAGE DU LECTEUR

Ecrivez-nous!

Avez-vous une remarque à faire au sujet de la revue? Ecrivez-nous! Quelque chose à suggérer? Nous en serons heureux! Avez-vous un problème touchant à un aspect quelconque du sport que vous pratiquez et pensez-vous que nous puissions vous aider à le résoudre? Faites-nous-en part! S'il présente un intérêt de portée suffisamment générale, nous vous répondrons par ma plume ou par celle d'un spécialiste si la question est trop spécifique! (Y.J.)

Sport, alimentation et ramadan

Il y a un certain temps déjà, Chiab Habdelhafid, de Sétif en Algérie, aurait aimé en savoir plus sur les effets du jeûne par rapport à la pratique sportive (voir MACOLIN 6/1989). D'emblée, j'aurais pu répondre qu'ils sont nuisibles et affirmer, avec le Dr Denys Barrault, Chef du département médical de l'INSEP, à Paris, que c'est un non-sens pour un sportif de haut niveau. Le Dr Barrault qui écrit: «Il y a incompatibilité entre le jeûne et une haute dépense énergétique. A tous les sportifs musulmans qui me consultent à ce sujet, j'essaie d'expliquer qu'un effort spirituel est souhaitable pour l'équilibre mental d'une personne, mais qu'il peut être réalisé autrement.» En d'autres termes: il faudrait choisir entre le jeûne et la compétition. J'ai encore en mémoire ce cross international, en France, au cours duquel le grand Rhadi, vice-champion olympique de marathon à Rome (1960), s'était effondré alors qu'il était en tête, restant plusieurs minutes au sol, sans connaissance. On avait dit, alors: «victime du ramadan!».

Le Dr Pierre Jenoure, de la Praxisklinik Rennbahn (avec les docteurs R. Feinstein et B. Segesser), à qui je me suis adressé, a bien voulu traiter ce sujet pour MACOLIN.

Chaque année, à l'époque du ramadan, de nombreux sportifs musulmans se posent la question de savoir s'ils doivent totalement arrêter la compétition pendant cette période, s'ils peuvent continuer à s'y adonner, mais à un niveau inférieur, ou s'il existe un moyen de concilier compétition au meilleur niveau et jeûne imposé.

Je précise d'abord, pour ceux qui ne le sauraient pas, que le ramadan correspond à une lunaison annuelle pendant laquelle les pratiquants ne sont autorisés à prendre ni nourriture solide, ni boisson entre le lever et le coucher du soleil. Cette loi est absolue, tout en permettant quelques légères dérogations. Les femmes enceintes, les enfants et d'autres personnes occupant des fonctions spécifiques, par exemple, peuvent bénéficier d'allégements de la règle du jeûne.

Dans la pratique donc, le besoin calorique correspondant au métabolisme de base augmenté du métabolisme d'activité devra être couvert uniquement par une prise d'alimentation ayant lieu après le coucher du soleil.

Or, si l'on se réfère aux règles de la diététique du sport moderne, il est conseillé de répartir le besoin calorique total sur un grand nombre de repas, cinq étant considérés comme un nombre optimal (petit déjeuner, collation, déjeuner, collation, dîner). Pendant le ramadan, une telle pratique n'est pas possible. Et comme le ramadan n'exclut pas les activités professionnelles durant la journée, il est indispensable, la nuit venue, de respecter les heures de sommeil nécessaires à la récupération. Ce point est important pour le sportif. En rapport avec le sommeil, justement, beaucoup de personnes ont de la peine à dormir le ventre plein. La prise d'un repas lourd, assurant une couverture calorique complète peu avant de se coucher, peut donc poser des problèmes. Pratiquement, il paraît logique de diminuer le besoin calorique en réduisant le degré d'activité pendant la période du jeûne, et de répartir ce besoin sur un repas immédiatement après le coucher du soleil et sur un second, immédiatement avant le lever du soleil. Ces deux repas doivent être copieux, surtout celui du matin qui aura à assurer la couverture énergétique de toute la journée.

Ainsi, l'effet régénérateur capital du sommeil ne sera pas perturbé, élément d'équilibre important pour un sportif soumis, de surcroît, à une situation particulière.

On peut remarquer, ici, que la composition de l'alimentation n'a pas à être modifiée et qu'elle peut continuer à obéir aux critères généralement admis d'une alimentation sportive équilibrée. Il pourrait éventuellement être intéressant, en relation avec une optimalisation de la digestion, de se nourrir de préparations liquides telles qu'elles existent sur le marché. Non seulement elles sont plus faciles à digérer que des repas solides, mais leur composition est en outre idéale. Leur grand désavantage réside toutefois au niveau de la psychologie, autre élément capital de la performance sportive. En effet, l'absence du repas qu'implique ce genre de pratique alimentaire élimine un moment social important.

Quoi qu'il en soit, il est primordial de veiller à la conservation d'un équilibre d'hydratation impeccable. Au niveau du sport, les déficits liquidiens représentent fréquemment des facteurs limitant la performance.

La problématique de l'alimentation en rapport avec la performance sportive est aussi très variable d'une discipline à l'autre. Cette affirmation ne change pas de valeur pour le pratiquant musulman. Il est plus facile pour un footballeur, même de bon niveau, de poursuivre ses activités sportives pendant le ramadan, que pour un coureur de marathon ou un autre sportif d'endurance. Chez ces derniers, en effet, les réserves glycogéniques, directement dépendantes de l'alimentation et de l'apport continuel de glucides, sont des facteurs limitatifs dont il faut tenir compte. Pour cette catégorie de sportifs, il est sans doute indispensable de réduire l'intensité des efforts pendant le mois du jeûne.

Une dernière remarque encore: la performance sportive est la résultante de nombreux facteurs. De plus en plus, on découvre l'importance de la psychologie en tant que facteur déterminant de la disponibilité à l'effort. L'alimentation, en plus de ses effets purement somatiques, exerce également une influence considérable sur l'équilibre psychique de l'individu. Si la période de jeûne dictée par le ramadan est assumée de manière positive par son pratiquant, on peut penser que les effets négatifs dus aux difficultés d'approvisionnement seront largement compensés par une certaine élévation spirituelle favorisée par ce genre de pratique. Et, pour l'instant, aucun laboratoire de physiologie au monde ne saurait démontrer l'inexactitude d'une telle affirmation. ■