

Concilier Ramadan et sport



Comment concilier Ramadan et Sport ?

Je vous donne quelques conseils afin de maintenir vos résultats acquis, et, de pouvoir continuer une activité.

Comment continuer à perdre du poids durant le ramadan ?

Les pratiquants du Ramadan vous le diront, durant ce jeûne, on perd généralement du poids.

Pourquoi ? Car contrairement à une journée sans jeûne, les pratiquants du ramadan font moins de repas. (En général : 1 repas au coucher du soleil, 1 repas avant le lever du soleil contre 3 repas en journée sans jeûne voir + (matin, midi et soir).

De plus, lorsque cette période de jeûne est l'été, les nuits durent moins longtemps qu'en période d'hiver. Ce qui engendre un temps pour manger/boire plus restreint.

« Au mois de janvier, la nuit dure 15h44 contre 7h54 en juillet »

Certain auraient pu être ravis de perdre quelques kilos à cette occasion. Sauf ... qu'on perd essentiellement du muscle. Comme éviter la fonte musculaire ? Ce n'est pas facile, mais veillez à manger protéiné de manière répartie. (Toutes les 3 heures, une fois la nuit tombée).

Quel est le moment le plus judicieux pour continuer à faire mon cardio pendant le ramadan ?

Sachez une chose : 1% de perte d'eau = 10% de performance en moins. Imaginez votre taux de déshydratation au bout de 10 heures de jeûne ... Et surtout imaginez-vous après 10h de jeûne + 1h de cardio puis attendre 4 heures avant de boire. Faire une séance trop intense durant le ramadan est dangereux pour votre santé. Et croyez-moi que même en dehors de la période de ramadan j'ai dû mettre plusieurs fois en P.L.S. des clients car leur séance était trop intense. #Malaise.

Mes conseils :

- Faites une activité qui vous fera pas/peu transpirer tel que des étirements, yoga, pilate, gainage, proprioception **en journée**. (si vous n'avez pas la possibilité de vous entraîner le soir).

- Si vous souhaitez obligatoirement maintenir vos entraînements/intensités en cardio, entraînez-vous 2h après votre premier repas (Le temps qu'une grande partie de votre digestion soit finie et que votre corps retrouve un équilibre).
- Ou faites votre séance 1h à 2 h avant la rupture du jeûne.

Quel est le moment le plus judicieux pour continuer mes entraînements musculature pendant le ramadan ?

Premièrement mettez aux oubliettes les entraînements en force/endurance. (Beaucoup de répétitions/peu de récup')

Oubliez tout ce qui est : Crossfit, Circuit training, Power Barre (etc...) autrement vous finirez comme une tulipe en plein Sahara #Desséché #Inexistant.

Mes conseils :

- Faites un cycle de force (Moins de 6 reps – 3/5 minutes de récup) qui solliciteront le système nerveux et qui ne donneront pas énormément soif.
- Baissez vos charges (Baisse de vos performances allant jusqu'à 30%).
- Augmentez vos temps de récup'.

Comment dois-je m'alimenter ?

Le matin

Aliments conseillés :

- 1 portion de fruits riche en eau (melon, pastèque)
- 1 boisson (thé, café, lait)
- Glucides à index glycémique bas : pain complet ou aux céréales ou flocons d'avoine
- Beurre de cacahuète
- Fruits secs et oléagineux (noix, amandes, noisette...)
- Viande (blanc de dinde, de poulet...), œufs

La rupture du jeûne,

À la rupture du jeûne quotidien, pour remplacer la traditionnelle Chorba et le verre de lait fermenté, rien de mieux qu'un bon shake de whey accompagnées de quelques dattes (75g).

La whey et les dattes vous permettront de stopper le catabolisme musculaire en apportant rapidement des acides aminés et des glucides à index glycémique haut : idéal pour la reconstruction musculaire. Les acides aminés sont utilisés directement au niveau des muscles pour la reconstitution des fibres.

Les glucides à index glycémique haut quant à eux, sont assimilés immédiatement afin de régénérer les stocks de glycogène. Ces derniers permettent également de stopper la destruction des protéines musculaires. Parallèlement, l'index glycémique haut des sucres est responsable d'un pic insulémique (hormone pancréatique) et favorise le stockage des nutriments (protéines) dans les cellules et par conséquent l'anabolisme.

Exemples de repas types pour le ramadan

Ne mangez pas tout en une seule fois, essayez de fractionner vos repas dans la soirée.

Exemple 1

Entrée

Salade de poivrons cuits (vert et rouge), tomate, persil, huile d'olive et graines de sésame.

Plat

Couscous, riz ou pâtes complète (semoule, poulet et bœuf, pois chiche) + une part de légumes (carottes, navets, courgettes, haricots...).

Produit laitier

100g de fromage blanc 0% avec des fruits secs

Dessert

1 pâtisserie orientale (**une fois par semaine**) pour le côté festifs quand même, MAIS si vous pouvez la prendre le matin c'est mieux, car vous allez avoir la journée pour la dépenser.

Total énergétique (moyenne) : 1030kcal – 42g de protéine – 48,4g de lipides – 107,4g de glucides

Exemple 2

Entrée

1 Shake de protéine + 3 dattes (ou à défaut un petit verre de lait fermenté)

Brick (au four) d'aubergine, tomate, oignon, ail, œufs, thon.

Plat

130g de viande ou poisson,

Légume, (haricot, brocoli, patate douce, carotte, tomate, salade...)

100g de féculent cuit (riz, pâte, boulgour, quinoa)

Dessert

1 salade de fruits

Total énergétique (moyenne) : 940kcal – 56g de protéine – 35g de lipides – 97,5g de glucide

À éviter

Les Légumes et fruits en trop grande quantité et mal assaisonnés car ils prennent beaucoup de place dans l'estomac et coupent l'appétit rapidement. Ils doivent cependant être présents dans votre ration pour les vitamines et les minéraux.

Les sodas, fast-food, chips, snacks sont certes des bombes caloriques mais ils ne sont pas de qualité optimale pour votre organisme et muscles exigeants !

Les sucres simples, le pain blanc, les dattes. Ce sont des aliments à index glycémique haut responsables d'hypoglycémie causée par une libération brutale d'insuline entraînant un stockage rapide des glucides dans les cellules et une chute du taux de glucides sanguins.

Le protocole hydratation

Comme pour vos repas, le fractionnement est la clé d'une hydratation optimale. La boisson idéale restant l'eau, vous pouvez varier les plaisirs avec les eaux en bouteilles ou aromatisées (jus de citron, orange, etc.). Attention aux eaux gazeuses pouvant causer ballonnements et perte d'appétit.

- Avant le repas : 2 verres (400ml, 2 verres étant bien sûr un minimum !)
- Après les repas : 2 verres
- Avant le coucher : 2 verres
- Au lever : 2 verres
- Juste avant le début du jeûne : 2 verres
- Total : un apport de 2L d'eau de boisson à laquelle se rajoute l'eau des aliments (lait, thé, fruits, etc.)

Juste avant de débiter le jeûne, buvez des solutions isotoniques, comme de l'eau de coco. En plus de bien vous hydrater, les électrolytes sont essentiels pour de nombreuses fonctions dans le corps humain.

