

# REPÈRES NUTRITIONNELS

# POUR LE RAMADAN



# REPÈRES ALIMENTAIRES PENDANT LE RAMADAN



**1** Idéalement, rompre le jeûne avec un verre d'eau à température ambiante ; boire lentement, juste pour se désaltérer,

**2** À la rupture du jeûne, essayer de conserver 3 repas (foutourou / foutari, après tarawih, tsahou),



**3** Éviter les grignotages entre le Foutourou / Foutari et le Tsahou, qui favorisent la prise de poids,

**4** Éviter de consommer trop d'aliments en une seule fois pour limiter les reflux gastriques, la digestion longue, la fatigue,



**5** Boire régulièrement en fonction de ses besoins par petites quantités : eau, thé sans sucre ajoutés, eau de coco, tout au long de la période autorisée,

**6** Manger lentement (mastiquer, savourer, déguster) facilite la digestion, permet de prendre encore plus de plaisir et de mieux réguler les quantités.



**EN CAS DE PATHOLOGIE PARTICULIÈRE ET NOTAMMENT DE MALADIES CHRONIQUES,  
IL EST RECOMMANDÉ DE DEMANDER CONSEIL À SON  
MÉDECIN POUR FAIRE LE POINT SUR LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE,  
ET ADAPTER ÉVENTUELLEMENT VOS PRISES MÉDICAMENTEUSES.**

# QUELQUES EXEMPLES DE REPAS

## Foutourou / Foutari

Bananes/songes bouillis (Batabata)  
+ Rougail de tomates  
+ Poisson sauté (Fi ya hangua)  
+ 1 morceau de papaye mûre

OU

Mtsolola à la viande et aux brèdes  
+ 2 clémentines

OU

Bananes/songes frits  
+ rougail aubergines  
+ poulet à l'eau (kouhou ya maji)  
+ 1 morceau d'ananas

OU

Bananes au coco (Trove ya nadzi)  
+ salade de papaye verte

## Après Tarawih

Restes de Foutourou

OU

Gâteau ou crêpe  
+ 1 verre de lait

OU

Bouillie (Oubou) de :

- Farine de manioc,
- Tacca (trindri),
- Riz,
- Maïs,
- Vermicelles

## Tsahou

Riz  
+ Romazava de bœuf et brèdes  
mourongue (feliki mvoungue)  
+ 1 orange

OU

Gâteau ou crêpe  
+ 1 verre de lait  
+ 1 banane mûre

OU

Bouillie de riz  
(Oubou ya tsohole)  
+ Lait  
+ 1 morceau de papaye mûre.

**Profitez de la période du Ramadan pour prendre le temps de cuisiner (plats, salades, fruits et légumes, gâteaux...),**

**Variez autant que possible les repas, mangez de tout mais en quantités adaptées, en privilégiant les aliments non transformés bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, brèdes, féculents, poissons...),**

**Privilégiez les modes de cuisson à l'eau ou à la vapeur plutôt que la friture,**

**Consommez les gâteaux maison plutôt après Tarawih, et avec modération.**

# R RECOMMANDATIONS SPORTIVES PENDANT LE RAMADAN



De manière générale, il est recommandé d'éviter de pratiquer une activité physique à jeun, surtout de forte intensité. En effet, cela peut présenter des dangers notamment : hypoglycémie, déshydratation, perte de force ou bien encore malaise, sur-épuisement, fatigue, maux de tête, fonte musculaire, risque de lésions tendineuses et musculaires, accumulation de déchets dans l'organisme.

En cas de pratique d'une activité physique pendant le Ramadan, il est préconisé de l'adapter selon les règles suivantes :

- Privilégier une pratique à la tombée de la nuit, dès que vous pouvez vous hydrater,
- Privilégier les activités 2 à 3 heures après le Foutari (exemple : prière du Tarawih, marche 30 minutes au minimum...),
- Favoriser les activités de faible à moyenne intensité,
- Bien s'hydrater progressivement dès le coucher du soleil,
- Juste après l'activité, manger un fruit et un produit laitier maigre pour restaurer la glycémie,
- Si vous pratiquez en journée, favorisez les activités dans des lieux ombragés,
- Se laisser un temps d'adaptation la première semaine du Ramadan en limitant la pratique (diminution de la condition physique au cours du mois du Ramadan, visible les deux premières semaines),
- Bien s'échauffer puis s'étirer au terme de l'effort pour éviter les accidents traumatiques (tendinite, déchirure, claquage),
- S'arrêter au moindre signe de faiblesse.