



اللجنة الوطنية الأولمبية المغربية
COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE MAROCAIN



NUTRISENSE
Eat N Perform

Le Mercredi

06
Mai

à 11H et à 13H



Visioconférence

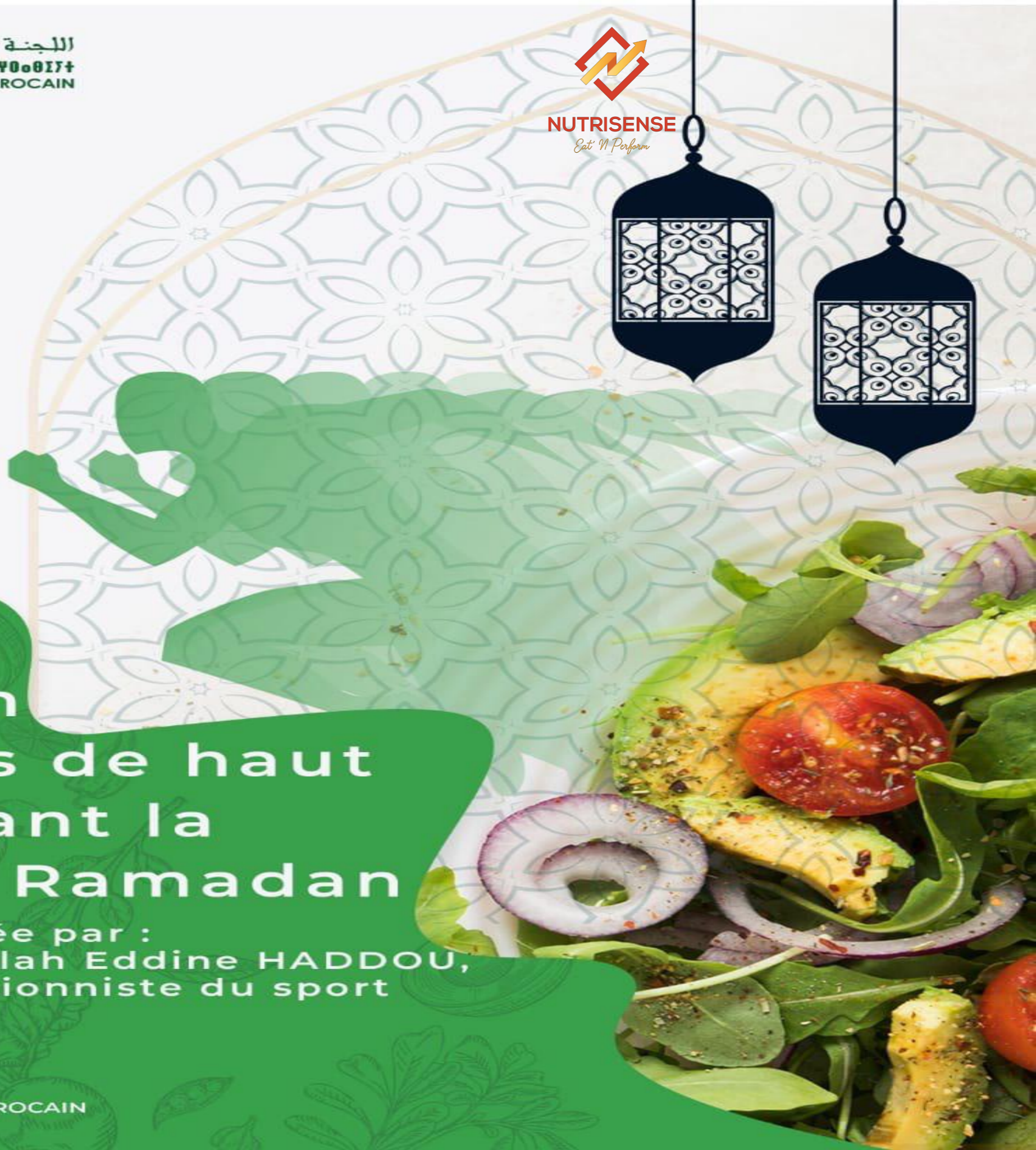
La nutrition des sportifs de haut niveau durant la période du Ramadan

Animée par :
Dr. Salah Eddine HADDOU,
Nutritionniste du sport

 www.cnom.org.ma

 COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE MAROCAIN

 CNOMAROCAIN





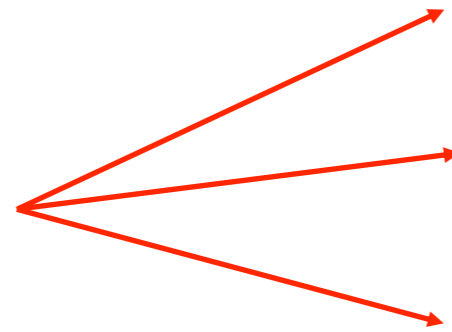
LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

.....



Ramadan mois du changement

- Nutrition
- Sommeil
- Entraînement



- Qualité
- Quantité
- Horaires





LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN



- Manger 2 à 3 repas le soir représente un réel challenge pour le **confort digestif**
- Se contenter d'un seul repas(F'tour) peut provoquer des **hypoglycémies** (surtout en cas d'entraînement dans la journée)
- Ne pas boire pendant toute la journée provoque une **déshydratation** avec des conséquences sur le muscle et les performances physiques.
- Suivre les traditions culinaires(Ch'hiwate) ramadanesques expose les sportifs a **des repas denses en calories** ce qui modifierait leurs compositions corporelles.





LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN



.....

- Le manque de sommeil **impacte négativement** le système immunitaire et augmente la vulnérabilité des sportifs aux infections
- La diminution quantitative et qualitative du sommeil chez le sportif réduit sa capacité à garder sa **condition physique** au point
- Le manque de sommeil couplé à une diète mal équilibrée est fortement impliqué dans **la survenue de blessures** chez les athlètes





LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN



- Le jeûne **perturbe les différents cycles** d'entraînement des sportifs de haut niveau.
- La condition physique des athlètes **baisse** durant les deux premières semaines du Ramadan à cause des **difficultés d'adaptation**.
- La privation de l'organisme d'eau, d'électrolytes et de sources énergétiques pendant de longues journées expose l'athlète à plusieurs risques de blessures (**Accidents tendino-musculaires, cardiaques, .. voir mort subite....**).





LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

J Sports Sci. 2012;30 Suppl 1:S109-17. doi: 10.1080/02640414.2012.696205.

Achieving optimum sports performance during Ramadan: some practical recommendations.

[Maughan RJ](#)¹, [Zerguini Y](#), [Chalabi H](#), [Dvorak J](#).

Muslim athletes should fast from sunrise to sunset each day throughout the 30 days of Ramadan. Most athletes will continue to train throughout Ramadan, and they may also be required to compete at this time, but they will also engage in the religious, cultural, and social activities that Ramadan represents. The available evidence indicates that high-level athletes can maintain performance during Ramadan if physical training, food and fluid intake, and sleep are appropriate and well controlled. Individualized monitoring of athletes may help to prevent fatigue and overtraining and to reduce the risk of consequent illness and injury. The timing and intensity of training may require adjustment to optimize the training response, and training close to or after sunset may have advantages, but this will vary between individual and team sports and between environments that are predominantly Muslim and those that are predominantly non-Muslim. Training late in the day allows nutrition interventions after training to promote adaptations to the training stimulus, to promote recovery, and might help to reduce muscle damage. Sleep deficits have a number of adverse effects on well-being and performance, and athletes should ensure adequate sleep throughout Ramadan. In non-Muslim majority environments, especially in team sports, coaches and athletes should be sensitive to the needs of their team-mates who may be fasting. Event organizers should take account of the needs of Muslim athletes when scheduling the dates and timings of sports competitions.

Les athlètes musulmans devraient jeûner du lever au coucher du soleil chaque jour pendant les 30 jours du Ramadan. La plupart des athlètes continueront de s'entraîner tout au long du ramadan, et ils peuvent également être tenus de participer à cette période, mais ils s'engageront également dans les activités religieuses, culturelles et sociales que le ramadan représente. **Les preuves disponibles indiquent que les athlètes de haut niveau peuvent maintenir leurs performances pendant le Ramadan si l'entraînement physique, l'apport alimentaire et hydrique et le sommeil sont appropriés et bien contrôlés.** Un suivi individualisé des athlètes peut aider à prévenir la fatigue et le surentraînement et à réduire le risque de maladie et de blessure consécutives. **Le calendrier et l'intensité de l'entraînement peuvent nécessiter un ajustement pour optimiser la réponse de l'entraînement, et un entraînement près ou après le coucher du soleil peut avoir des avantages,** mais cela variera entre les sports individuels et collectifs et entre les environnements à prédominance musulmane et ceux à prédominance non musulmane. . L'entraînement en fin de journée permet des interventions nutritionnelles après l'entraînement pour favoriser les adaptations au stimulus d'entraînement, pour favoriser la récupération et pourrait aider à réduire les dommages musculaires. Les déficits de sommeil ont un certain nombre d'effets néfastes sur le bien-être et la performance, et les athlètes devraient assurer un sommeil suffisant tout au long du Ramadan. Dans les environnements à majorité non musulmane, en particulier dans les sports d'équipe, les entraîneurs et les athlètes doivent être sensibles aux besoins de leurs coéquipiers qui peuvent jeûner. Les organisateurs d'événements devraient tenir compte des besoins des athlètes musulmans lors de la programmation des dates et des horaires des compétitions sportives.



NUTRISENSE

Eat N Perform



LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

[J Sports Sci.](#) 2012;30 Suppl 1:S21-31. doi: 10.1080/02640414.2012.680484. Epub 2012 May 3.

Ramadan fasting and the goals of sports nutrition around exercise.

[Burke LM](#)¹, [King C](#).

Ramadan fasting, involving abstinence from fluid and food from sunrise to sundown, results in prolonged periods without nutrient intake and inflexibility with the timing of eating and drinking over the day. Dietary choices may also change due to special eating rituals. Although nutrition guidelines are specific to the sport, to the periodized training and competition calendar, and to the individual, many promote the consumption of carbohydrate and fluid before and during exercise, and consumption of protein, carbohydrate, and fluids soon after the session is completed. Failing to meet overall nutritional needs, or to provide specific nutritional support to a session of exercise, is likely to impair acute performance and reduce the effectiveness of training or recovery. Muslim athletes who fast during Ramadan should use overnight opportunities to consume foods and drinks that can supply the nutrients needed to promote performance, adaptation, and recovery in their sports. Because of the benefits of being able to consume at least some of these nutrients before, during or after an exercise session, the schedule of exercise should be shifted where possible to the beginning or end of the day, or during the evening when some nutritional support can be provided.

Le jeûne du Ramadan, impliquant l'abstinence de liquide et de nourriture du lever au coucher du soleil, entraîne des périodes prolongées sans apport en nutriments et une inflexibilité avec le moment de manger et de boire au cours de la journée. Les choix alimentaires peuvent également changer en raison de rituels alimentaires particuliers. Bien que les directives nutritionnelles soient spécifiques au sport, au calendrier d'entraînement et de compétition périodisé et à l'individu, beaucoup encouragent la consommation de glucides et de liquides avant et pendant l'exercice, ainsi que la consommation de protéines, de glucides et de liquides peu après la fin de la séance. . **Le fait de ne pas répondre aux besoins nutritionnels globaux ou de fournir un soutien nutritionnel spécifique à une séance d'exercice est susceptible de nuire aux performances aiguës et de réduire l'efficacité de l'entraînement ou de la récupération. Les athlètes musulmans qui jeûnent pendant le Ramadan devraient profiter des opportunités du jour au lendemain pour consommer des aliments et des boissons qui peuvent fournir les nutriments nécessaires pour promouvoir la performance**, l'adaptation et la récupération dans leurs sports. En raison des avantages de pouvoir consommer au moins certains de ces nutriments avant, pendant ou après une séance d'exercice, le programme d'exercice devrait être déplacé si possible au début ou à la fin de la journée, ou pendant la soirée lorsque certains appuis nutritionnels peut être fourni.



NUTRISENSE

Eat N Perform



LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

Les **points clés** d'une nutrition sportive performante:

- **Discipline** nutritionnelle: comportement alimentaire initial du sportif.
- **Stratégie** nutritionnelle selon le type de sport ou de l'effort exercé.
- **Adaptation** nutritionnelle selon le profil du sportif et son plan d'entraînement et de compétition.
- **Suivi** Nutritionnel: outil de contrôle et de correction





LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

Axes d'intervention nutritionnelle

- La composition corporelle:
Bilan Bio impédancemétrique
ou Anthropométrique
- L'apport énergétique total/
Carburant pour les séances
- Stratégie d'hydratation
- Solutions de récupération
- Supplémentation evidence
based **(si besoin)**

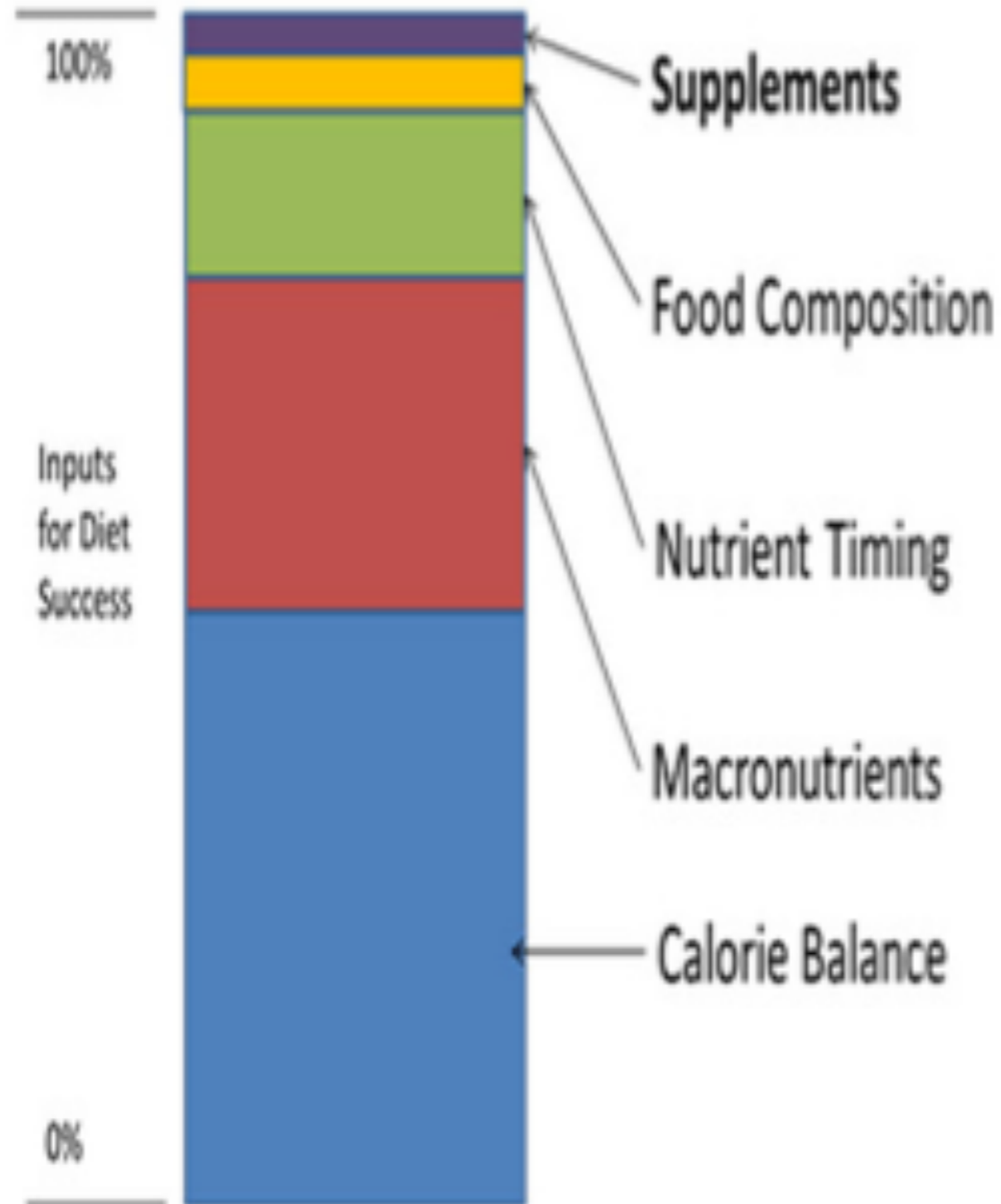




LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

Comparing Magnitudes

.....





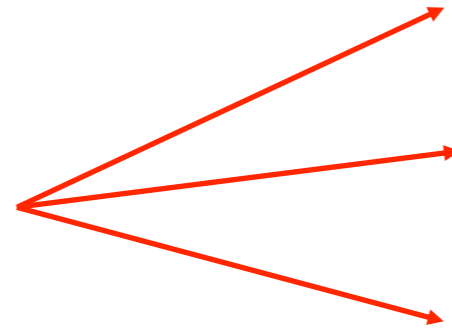
LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

.....



Ramadan mois du changement

- Nutrition
- Sommeil
- Entraînement



- Qualité
- Quantité
- Horaires





LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

La performance de l'athlète passe aussi par son assiette...



BUILD A PERFORMANCE PLATE THEN EAT IT!

ON LIGHTER TRAINING DAYS

- $\frac{1}{2}$ plate fruits and vegetables
- $\frac{1}{4}$ plate whole grains or other energy-enhancing foods
- $\frac{1}{4}$ plate lean proteins

ON HARD TRAINING DAYS

- $\frac{1}{2}$ plate whole grains or other energy-enhancing foods
- $\frac{1}{4}$ plate fruits and vegetables
- $\frac{1}{4}$ plate lean proteins





LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

Quel timing et quelle intensité pour les entraînements?

.....

OPTION 1:

S'hour

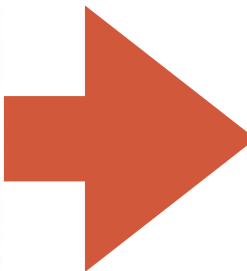
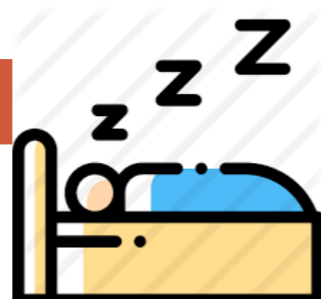
Training

F'tour

(5 à 6 h)

(5 à 6 h)

(1 h)



OPTION 2:

F'tour

2 h

(1,5 à 2 h)

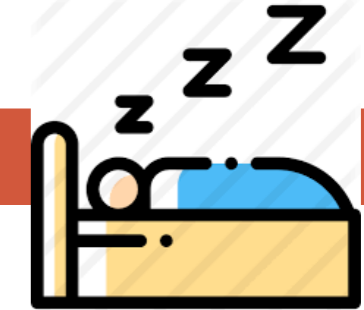
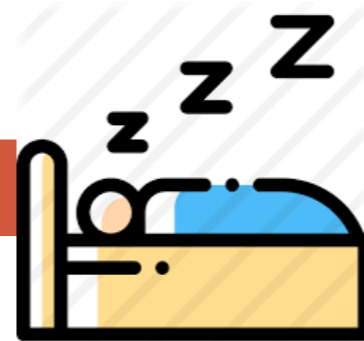
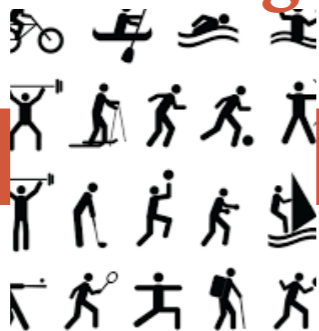
Training

Diner

(5 à 6 h)

S'hour

(5 à 6 h)





LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

Sur le plan pratique...

Menus types durant le Ramadan

Cette proposition correspond aux besoins d'un Sportif d'un poids moyen de 70kg

Menu FTOUR:

- 3 à 5 dattes moyennes
- 1 bol de soupe (Harira, Potage de légumes avec morceaux de viande ou Céréales au lait)
- 1 verre de 200 ml de jus de fruits à base de lait ½ écrémé
- 100 gr de pain complet avec un accompagnement (Huile d'olive ou fromage ou beurre).
- 1 bol de salade de fruits

Menu DINER :

- Une salade de crudités au thon et sauce vinaigrette (pas de mayonnaise)
- 180 gr de Poisson ou Viande maigre ou Poulet (NON FRITS)
- Un plat de pâtes* complètes avec sauce maigre (tomate ou blanche)

*Le plat de pâtes peut être remplacé par un plat de légumes avec 100 gr de pain, cuits à la vapeur ou en tagine avec le minimum de matières grasses possible.

Menu SHOUR

- 2 grands verres de lait ½ écrémé (400 ml) ou équivalent (flan, yaourt,...)
- 60gr de céréales (orge ou blé ou flocons d'avoine)
- 1 fruit au choix ou 3 dattes moyennes

Plats à forte densité calorique

Exemples de certains plats marocains habituellement consommés durant le Ramadan

- Harira: 350 Kcal / bol
- Chebakiya : 400 Kcal / 100gr
- Sfouf / Selou : 260 Kcal / 100gr
- Briouates sucrées : 300 Kcal / 100gr
- Msemen (non garni): 350 Kcal / 100gr
- Harcha (non garni): 200 Kcal / 100gr
- Cake au chocolat: 240 Kcal / 100gr
- Viennoiseries: 400 Kcal / 100gr
- Friture de poissons : 260 Kcal / 100gr
- Mini Pizza: 270 Kcal / 100gr



اللجنة الوطنية الأولمبية المغربية
to]LSit tolo[SO+ to]Ho[0I+ to[40o0I]+
COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE MAROCAIN



Nutrition du Sportif de Haut Niveau

durant le Ramadan



NUTRISSENSE

Eat N Perform

Dr Salah Eddine HADDOU
Nutritionniste du Sport



NUTRISSENSE

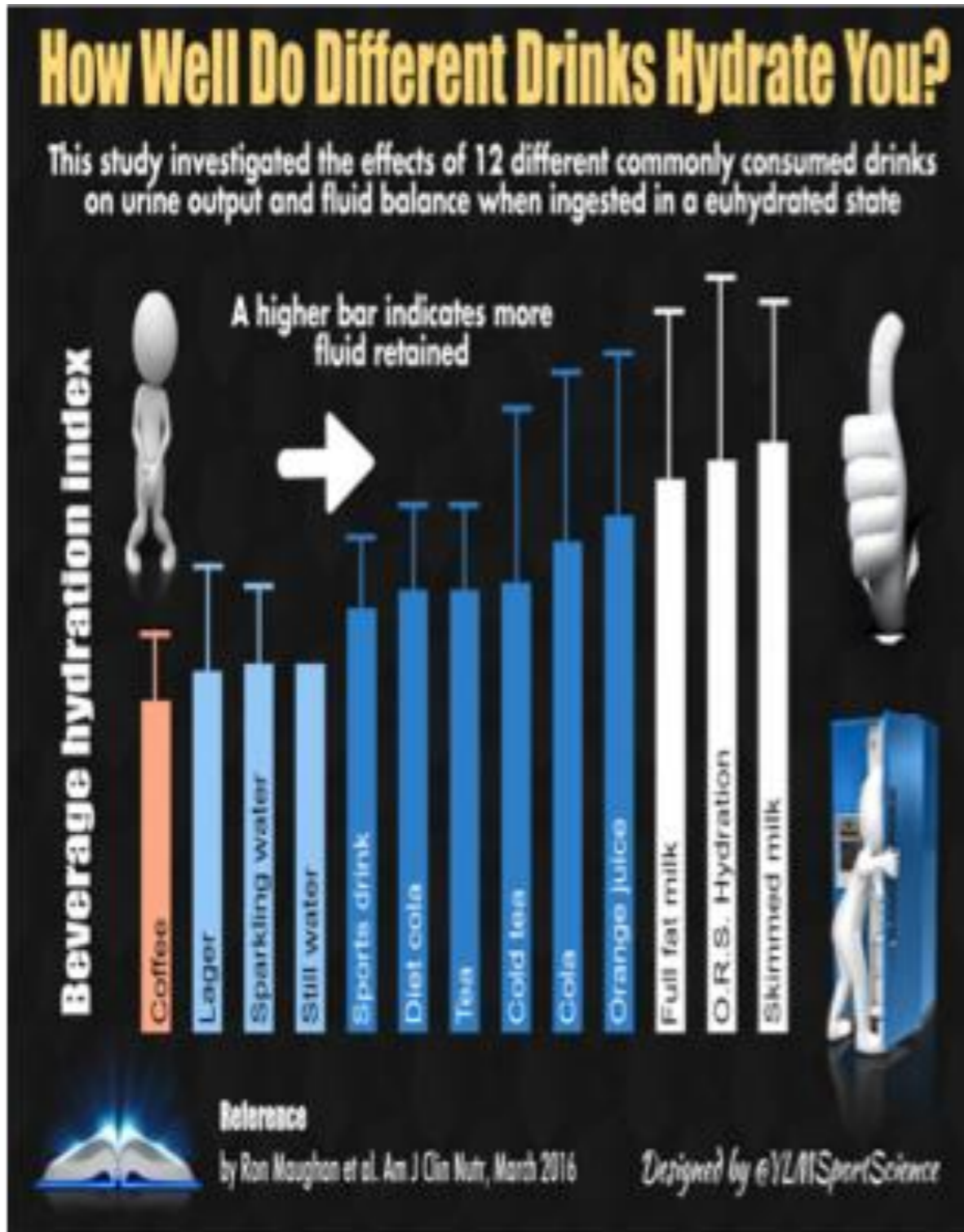
Eat N Perform



LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

La performance de l'athlète passe aussi par son assiette...

.....



MILK AS A RECOVERY DRINK

Chocolate Milk and Endurance Exercise Recovery: Protein Balance, Glycogen, and Performance

WILLIAM B. LIPP¹, STEFAN M. PASCHKE², MICHIEL B. COLLETTI³, KRISTIN E. KARDONIS⁴, ERIN W. CARBONE⁵, EFFREY M. ANDERSON⁶, and NANCY K. BODRICK^{7,8}

¹Exercise Science Department, Southern Connecticut State University, New Haven, CT; ²Department of Nutritional Sciences, University of Connecticut, Storrs, CT; ³Department of Health, Behavior, and Society, Johns Hopkins University, Baltimore, MD; ⁴Department of Exercise and Sport Sciences, University of North Carolina, Chapel Hill, NC; ⁵Department of Nutrition, University of North Carolina, Chapel Hill, NC; ⁶Department of Nutrition, University of North Carolina, Chapel Hill, NC; ⁷Department of Nutrition, University of North Carolina, Chapel Hill, NC; ⁸Department of Exercise and Sport Sciences, University of North Carolina, Chapel Hill, NC

Milk is an effective drink to support muscle recovery

Effect of milk supplement timing on the attenuation of exercise-induced muscle damage

Emma Cockburn, Emma Stevenson, Philip R. Hayes, Paula Robinson-Anstey, and Glyn Howatson

Consumption of fluid skim milk promotes greater muscle protein accretion after resistance exercise than does consumption of an isonitrogenous and isoenergetic soy-protein beverage¹⁻³

Scott B. Williams, Mark J. Tarnopolsky, Matthew J. MacDevitt, Jay R. MacDevitt, David Armstrong, and Stuart M. Phillips

















LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

➤ Sommeil et blessures chez les athlètes

Sleep and Injury in Young Athletes

Référence : Fox et al. Sports Med 2019

Designed by @YLMSportScience

STUDY	POPULATION		FINDINGS		
Luke et al. (2011)	360 young elite athletes (13.8 ± 2.6 years)		The number of fatigue-related injuries was higher when athletes' normal sleep duration was less than 6 h per night		
Milewski et al. (2014)	112 young athletes (15±2 years)		The risk of injury increased by 110% when athletes usually sleep less than 8 h of sleep per night		
Rosen et al. (2017)	340 young elite athletes (17±1 years)		When a minimum of 8 h of sleep was obtained, injury risk was reduced by 61%		
Van Rosen et al. (2017)	496 adolescent elite athletes (17±2 years)		Decreased sleep volume (sleep prior to the injury compared to the preceding 4 weeks) was a risk factor for injury		
Watson et al. (2017)	75 youth soccer players (16±2 years)		Sleep duration & quality were not significant predictors of injury		

Images fournies par PresenterMedia



While there is some variability in the threshold where sleep duration is associated with increased injury risk in young athletes, existing research suggests that higher injury rates occur concomitantly with lower sleep durations





LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

Astuces pour améliorer le sommeil pendant le confinement

TIPS TO SLEEPING WELL DURING THE QUARANTINE

In collaboration with Shona Halson, PhD - Expert in sport recovery

Designed by @YLMSportScience

This infographic describes some practical sleeping advices contributing to creating an effective routine when homebound for coronavirus

1 Consistent bed & wake times will help you to maintain a healthy sleep routine



2 Open your windows and expose yourself to sunlight if possible. It can be good for your mood and for your body clock



3 Staying physically active during the quarantine can be important for sleep. Training regularly is important to accumulate fatigue and to promote sleep pressure in the evening



6 Avoid alcohol and large meals too close to bedtime



4 A short nap during the first part of the afternoon can be important if you are sleep deprived. But naps should not interfere with ability to sleep at night (not too long and not too late)



7 Identify how much caffeine, when it is consumed and how this influences sleep, can help determine individual intakes that minimize sleep disruption. For many, consuming caffeine in the late afternoon can impair sleep

5 Maintain social connectivity, especially if you live alone. It can be important for your mental health and wellbeing



8 Try to avoid smartphones, computers, video games immediately prior to bedtime. Using blue light blocking technology on phones can also be helpful to reduce their stimulating effect



9 Avoid lying in bed awake for long periods of time. Ideally, go to bed when sleepy. Alternatively, if you cannot sleep get out of bed and do something non-stimulating before returning to attempt sleep



General guide for room temperature

17-20°C

10 It is normal to not sleep perfectly every night, so it is OK to accept sleep may not be great during difficult circumstances. Excessive stress and worry about sleep will not be helpful. During times of stress and uncertainty finding relaxing activities such as breathing exercises, meditation etc. may be helpful before sleep. Seek professional help to manage stress and anxiety if needed (and possible) and reach out to friends and family for extra support



NUTRISSENSE

Eat 'N Perform



LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

Hommage a notre CNOM...

.....



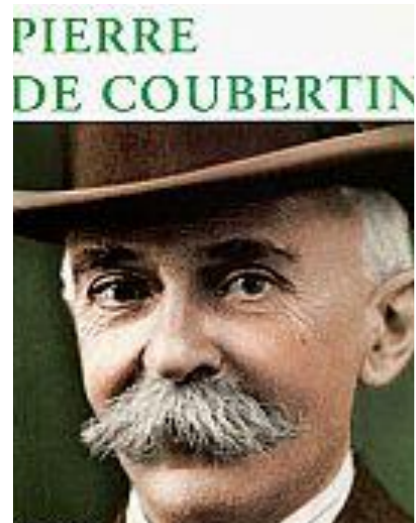
NUTRISSENSE
Eat 'N' Perform



LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

Hommage au Mouvement olympique....

.....



*Le sport va chercher la peur pour la dominer,
la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre.»*

Pierre de Coubertin,
Rénovateur et Fondateur des Jeux Olympiques modernes



NUTRISENSE
Eat 'N Perform



LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

Hommage a la commission medicale du CIO...

.....



Ronald Maughan



Louise Burke



Asker Jeukendrup





LA NUTRITION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DURANT LE RAMADAN

.....

► *MERCI DE VOTRE ATTENTION*



DR. SALAH EDDINE HADDOU

+212 (0) 6 63 63 66 48 drhaddou@gmail.com

CONSULTING EN NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE
MONITORING DIÉTÉTIQUE DES SPORTIFS D'ÉLITE
STRATÉGIES NUTRITIONNELLES DE LA PERFORMANCE

