

Comprendre le jeûne du Ramadan et ses contraintes sur les athlètes: Présentation générale

Understanding Ramadan fasting and its challenges for athletes: A general overview

Asma Aloui^{1,2}, Walid Briki³, Hakim Chalabi^{4,5}, Karim Chamari⁶

1. High Institute of Sport and Physical Education, University of Sfax, Sfax, Tunisia.
2. Physical Activity, Sport & Health Research Unit (UR18JS01), National Observatory of Sport, Tunis, Tunisia.
3. Chercheur indépendant, Grasse, France.
4. Aspetar, Orthopedic and Sports Medicine Hospital, Doha, Qatar.
5. Paris Saint-Germain, Paris, France.
6. Naufar, Wellness and Recovery Center, Doha, Qatar

RÉSUMÉ

Introduction: Le jeûne du mois du Ramadan, l'un des cinq piliers de l'Islam, impose aux musulmans de s'abstenir de nourriture et de boisson de l'aube au coucher du soleil pendant 29 à 30 jours chaque année. Ce rituel, qui se décale d'environ 11 jours par an dans le calendrier grégorien, présente des défis spécifiques, notamment pour les athlètes musulmans.

Méthodes: Nous mettons l'accent, dans cet article introductif à l'issue spéciale «Ramadan et Sport», sur les athlètes musulmans qui doivent concilier les exigences de leur foi avec celles de leur discipline sportive. Jeûner pendant le Ramadan peut entraîner des contraintes physiologiques et psychologiques chez ces athlètes, surtout lors des compétitions internationales.

Résultats: Alors que dans les pays à majorité musulmane les horaires d'entraînement et de compétition sont souvent adaptés, les athlètes des pays à minorité musulmane, comme la France par exemple, ne bénéficient souvent pas d'un tel soutien institutionnel. Cela pourrait affecter leur bien-être mental et leurs performances.

Conclusion: Cette synthèse de la littérature dans le but d'introduire le numéro spécial «Ramadan et Sport» met en lumière l'importance de l'accompagnement personnalisé des athlètes musulmans pendant le Ramadan. Nous appelons à une meilleure compréhension des défis liés au jeûne dans le cadre du sport de haut niveau, ainsi qu'à la formation des entraîneurs et des personnels médicaux pour soutenir les athlètes dans leur pratique religieuse tout en préservant leur santé et leur performance.

Mots clés: Chronobiologie ; Hydratation ; Métabolisme énergétique ; Performance athlétique

ABSTRACT

Introduction: Ramadan fasting, one of the five pillars of Islam, requires Muslims to abstain from food and drink from dawn to sunset for 29 to 30 days. This ritual, which shifts annually within the Gregorian calendar, presents specific challenges, particularly for Muslim athletes.

Methods: In this introductory article to the special issue "Ramadan and Sport", we focus on Muslim athletes who must reconcile the demands of their faith with those of their sport, which can lead to physiological and psychological constraints, especially during international competitions.

Results: While training and competition schedules are often adjusted in predominantly Muslim countries, athletes in minority Muslim countries, such as France, may not receive the same institutional support. This could influence their mental well-being and performance.

Conclusion: This literature review, aimed at introducing the special issue "Ramadan and Sport", highlights the importance of personalized support for Muslim athletes during Ramadan and calls for a better understanding of the challenges associated with fasting in high-level sports. We emphasize the need for training coaches and medical staff to support athletes in their religious practices while safeguarding their health and performance.

Keywords: Athletic Performance; Chronobiology; Energy Metabolism; Hydration

Correspondance

Asma Aloui

High Institute of Sport and Physical Education, University of Sfax, Sfax, Tunisia.

Email: asma.aloui@issep.usf.tn

INTRODUCTION

Le jeûne du mois du Ramadan (JdR) fait partie des pratiques religieuses de l'Islam qui est l'une des grandes religions monothéistes (1). L'Islam est fondé sur la croyance en un Dieu unique et sur l'acceptation du Coran comme livre sacré des musulmans (1). Selon le philosophe allemand Immanuel Kant, «la religion (considérée subjectivement) est la connaissance de tous nos devoirs en tant que commandements divins» (2). Cette définition permet d'éviter les mauvaises interprétations du concept général de religion (2).

Les enseignements de l'Islam reposent sur cinq piliers fondamentaux structurant la vie religieuse et spirituelle des musulmans (1). Ces cinq piliers sont: **i)** La «*Shahada*», ou profession de foi, qui constitue la déclaration de foi en l'unicité de Dieu et la reconnaissance de Muhammad (que la paix soit sur lui) comme prophète, **ii)** La «*Salat*», ou prière, qui est pratiquée cinq fois par jour à des moments spécifiques, **iii)** Le «*Zakât*», ou aumône légale, qui est un acte de charité, exigeant que les musulmans donnent une partie de leurs richesses aux personnes dans le besoin, **iv)** Le «*Sawm*», ou jeûne, qui est observé pendant le mois sacré du Ramadan, période durant laquelle les musulmans jeûnent de l'aube au coucher du soleil, et **v)** Le «*Hajj*», ou pèlerinage, qui est une obligation pour ceux qui ont les moyens de se rendre une fois dans leur vie à La Mecque, en Arabie Saoudite. Cette pratique est concomitante à «*Eid Al Id'ha*», ou «fête du sacrifice», qui est une célébration religieuse ayant lieu chaque année hégirienne environ 70 jours après la fin du mois du Ramadan. Ces cinq piliers renvoient aux actes essentiels de l'Islam que chaque musulman est tenu de réaliser et jouent un rôle central dans la vie des musulmans (1). En 2020, l'Islam comptait environ 1.9 milliards d'adeptes à travers le monde, soit 24.9% de la population mondiale (3). Ce nombre devrait augmenter pour atteindre environ 2.2 milliards en 2030 et 2.5 milliards en 2040, représentant respectivement 26.5 et 28.1% de la population mondiale (3). Ces chiffres montrent que les devoirs religieux de l'Islam concernent un nombre important d'individus dans le monde.

L'objectif de ce manuscrit, fondé sur une revue narrative de la littérature, est d'introduire ce numéro spécial dédié au sport pendant le mois du Ramadan. Nous résumons succinctement ce qu'est le mois du Ramadan et décrivons les grandes lignes des différents environnements dans lesquels les athlètes musulmans pratiquent le JdR.

Jeûne du mois du Ramadan

Pour se conformer au quatrième pilier de l'Islam, à savoir le JdR, les musulmans pratiquants du monde entier participent chaque année au rituel du jeûne quotidien, observé de l'aube au coucher du soleil, pendant une période de 29 à 30 jours au cours du mois sacré du Ramadan (1). Ce dernier, basé sur le calendrier lunaire, se décale chaque année par rapport au calendrier grégorien (1). Ainsi, le Ramadan commence chaque année 10 à 12 jours plus tôt que le Ramadan de l'année précédente et

traverse les quatre saisons sur un cycle de 33 ans (4). Cela entraîne des durées de jeûne qui varient selon la saison (4). En outre, lors de la même année, la durée du jeûne varie considérablement d'une région à l'autre du globe en fonction de la latitude (4). En effet, les pays situés à des latitudes élevées, proches des pôles, connaissent les journées les plus longues pendant les solstices d'été respectifs (autour du 21 juin dans l'hémisphère nord et du 21 décembre dans l'hémisphère sud). Par exemple, en été, l'Islande connaît des journées extrêmement longues. À Reykjavik, la capitale, la durée du jour est d'environ 21 heures de lumière continue, avec seulement quelques heures de crépuscule. Pour ces durées de jeûne excédant les 20 heures, les textes religieux suggèrent des adaptations pour faciliter l'observance (4).

L'observance du Ramadan concerne tout musulman pubère en bonne santé et implique une restriction hydrique et alimentaire totale de l'aube au coucher du soleil, durant tout le mois du Ramadan (1). D'autres comportements sont également prohibés durant la journée, tels que les rapports sexuels, la prise de médicaments non essentiels ou toute autre forme de consommation de substances et le tabagisme (1). Sont exemptés de jeûner, entre autres, les enfants, les personnes malades, dont le jeûne pourrait mettre leur santé en péril, ainsi que les femmes en menstruations.

Jeûne du Ramadan et sportifs musulmans

La période de JdR a des implications importantes pour les athlètes musulmans (5). Le Ramadan, pouvant se dérouler à n'importe quel moment de l'année, coïncide parfois avec des périodes d'entraînements intenses et de compétitions sportives majeures (6). Par conséquent, les athlètes doivent concilier les exigences religieuses avec celles de leur pratique sportive (4). Environ 5% des athlètes participant à des compétitions internationales majeures, telles que les Jeux Olympiques, sont issus de pays à majorité musulmane (7). Lorsque les événements sportifs coïncident avec le Ramadan, les athlètes doivent concilier préparation sportive et observance du jeûne, impliquant des contraintes physiologiques et psychologiques (4).

L'impact du JdR sur les performances des sportifs musulmans est un sujet d'importance croissante dans la littérature scientifique (5). Le jeûne ainsi que les modifications des cycles de sommeil et des habitudes alimentaires influencent considérablement la préparation physique et mentale des athlètes, ainsi que leurs performances lors des compétitions (5). Les ajustements nécessaires pour minimiser les effets négatifs sur la performance et la santé, comme la modification des horaires d'entraînement et de compétition, sont rarement mis en œuvre dans les contextes internationaux ou dans les pays à minorité musulmane (5).

L'adaptation des athlètes et des entraîneurs au mois du Ramadan varie selon le contexte (6). Dans les pays à majorité musulmane, les rythmes de vie et les activités sont souvent adaptés pour tenir compte du JdR, avec des calendriers d'entraînement et de compétition ajustés en conséquence (6). En revanche, dans les pays

à minorité musulmane, comme la France par exemple (où les Musulmans représentaient 10% des 64.8 millions de Français en 2023 (8)), ces adaptations ne sont pas institutionnalisées (6). Les athlètes doivent souvent gérer ces contraintes seuls ou avec peu de soutien, ce qui peut augmenter leur stress et diminuer leurs performances (6). En outre, les athlètes pratiquant le Ramadan dans les pays à minorité musulmane expriment parfois un manque de soutien de la part de leurs institutions sportives et de leur équipe technique, pouvant ainsi affecter leur bien-être mental (9).

Conclusion

La collection d'articles (10-19) de ce numéro spécial se propose de synthétiser les connaissances en sciences du sport liées à la pratique du JdR afin d'aider les sportifs musulmans et leurs entraîneurs. Ceci nous paraît important étant donné que dans plusieurs pays, y compris la France, il n'existe à notre connaissance pas de formation spécifique sur le Ramadan et le sport de haut niveau, que ce soit dans les cursus de formation des médecins et des équipes médicales ou dans ceux des entraîneurs et cadres techniques. Ce numéro spécial offre une compréhension approfondie et informée des contraintes spécifiques auxquelles les athlètes musulmans sont confrontés durant le Ramadan, tout en soulignant la nécessité d'une prise en compte individualisée de leurs besoins. Cette approche intégrée vise à conjuguer les aspects pratiques, spirituels et scientifiques afin de mieux appréhender et surmonter les contraintes physiologiques et psychologiques liées à l'observance du JdR, en vue de préserver la santé des athlètes et les aider à maintenir leur niveau de performance optimal. Ce numéro spécial est un appel (i) à la communauté sportive à s'informer sur les spécificités du mois du Ramadan, et (ii) aux scientifiques pour continuer les recherches dans le domaine.

Références

1. Rahman A, Ghamidi GA. Exploring the five pillars of Islam. *Al-Awan*. 2024;2(01):19-28.
2. Kant E. La religion dans les limites de la simple raison. Partie IV, section 1. In: Philonenko A, traducteur. *Œuvres philosophiques*. Tome III. Paris : Gallimard, Bibliothèque de la Pléiade; 1986. p. 183-184.
3. The future of world religions: Population growth projections, 2010-2050. Lien: <https://www.pewresearch.org/religion/2015/04/02/muslims/> (dernière visite: 20 Mars 2025).
4. Ahmed I. Ramadan fasting in extreme latitudes. *J Soc Health Diab*. 2014;2(1):53-54.
5. Washif JA, Aziz AR, Chamari K. The impact of Ramadan intermittent fasting on Muslim and non-Muslim athletes: A global perspective. *Tunis Med*. 2024;102(6):321-323.
6. Chamari K, Guezguez F, Khalladi K, Chtourou H, Moumen Jamai T, Chaouachi A, et al. Aspetar clinical guidelines: Ramadan fasting and exercise for healthy individuals. *Tunis Med*. 2023;101(1):1-14.
7. Taheri A. Why do Muslim states do so badly in international sports? Lien: <https://www.arabnews.com/node/254642> (dernière visite: 20 Mars 2025).
8. Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE). Religious diversity in France: intergenerational transmissions and practices by origins – Immigrants and

descendants of immigrants. Lien: <https://www.insee.fr/en/statistiques/7342918?sommaire=7344042> (dernière visite: 20 Mars 2025).

9. Amjad M, Cavallario JM, Harris NA, Welch Bacon CE. Muslim collegiate student-athletes' experience with fasting during Ramadan while participating in sport. *J Athl Train*. 2024;59(5):474-486.
10. Aloui A, Abaïdia AE, Chtourou H, Chaouachi A. Impact of the month of Ramadan on sport performance. *Tunis Med*. 2025;103(7):862-867. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5767.
11. Chamari K, Briki W. Training and competing during Ramadan—Practical recommendations for athletes and coaches. *Tunis Med*. 2025;103(7):868-876. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5757
12. Abaïdia AE. Post-exercise recovery during the month of Ramadan. *Tunis Med*. 2025;103(7):883-890. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5775
13. Trabelsi K, Morillas Pedreno JJ, Bertrand C, Chalabi H, Chamari K. Nutritional strategies for fasting athletes during Ramadan. *Tunis Med*. 2025;103(7):907-916. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5826
14. Trabelsi K, Romdhani M, Morillas Pedreno JJ, Bertran C, Jahrami H, Chamari K. Assessment of hydration status and sleep in athletes during ramadan month. *Tunis Med*. 2025;103(7):917-927. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5828
15. Boujelbane MA, Ammar A, Trabelsi K, Jahrami H, Briki W. Monitoring the mental health of athletes during the month of Ramadan. *Tunis Med*. 2025;103(7):877-882. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5823
16. Khacharem A, Trabelsi K, Dellal A, Dupont G, Chalabi H, Chamari K. Optimizing communication with athletes during the Ramadan fasting period: Strategies and tips for coaches. *Tunis Med*. 2025; 103(7):899-906. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5800
17. Dhoubi J, Jellad A, Chalabi H, Ben Saad H. How can medical staff support athletes during Ramadan? *Tunis Med*. 2025;103(7):928-935. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5763
18. Fitouri C, Yaakoubi A, Dellal A, Aloui A, Latiri I, Chamari K, Ben Jomâa H. Ramadan and sport: A pilot study on the perspectives of professionals and athletes in diverse cultural contexts. *Tunis Med*. 2025;103(7):891-898. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5795
19. Briki W, Chamari K. Fasting and performing during Ramadan: Faith and autonomous spirituality as psychological resources for adaptation in muslim athletes – A theoretical reflection within a Western context. *Tunis Med*. 2025;103(7):936-942. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.6043