

Être athlète de haut niveau musulman en compétition pendant le Ramadan: Une réflexion multidisciplinaire sur l'adaptation et la quête d'excellence en situation de jeûne

Being a Muslim Elite-level Athlete Competing during Ramadan: A Multidisciplinary Reflection on Adaptation and the Pursuit of Excellence while Fasting

Karim Chamari^{1,2}, Walid Briki³, Asma Aloui^{4,5}, Khaled Trabelsi^{5,6,7}, Olivier Hue⁸, Helmi Ben Saad⁹

1. Naufar, Wellness and Recovery Center, Doha, Qatar
2. Higher Institute of Sport and Physical Education of Ksar Said, University of Manouba, Manouba, Tunisia
3. Chercheur indépendant, Grasse, France
4. Physical Activity, Sport and Health Research Unit, UR18JS01, National Observatory of Sport, Tunis, Tunisia.
5. High Institute of Sport and Physical Education of Sfax, University of Sfax, Sfax, Tunisia
6. Research Laboratory Education, Motricity, Sport et Santé, EM2S, LR19JS01, High Institute of Sport and Physical Education of Sfax, University of Sfax, Tunisia
7. Department of Movement Sciences and Sports Training, School of Sport Science, The University of Jordan, Amman, Jordan
8. Laboratoire ACTES, UFR-Staps, Université des Antilles, Campus de Fouillole, 97157 Pointe à Pitre
9. Université de Sousse, Faculté de Médecine de Sousse, Hôpital Farhat Hached, laboratoire de recherche LR12SP09 «Insuffisance cardiaque» Sousse, Tunisie

Ancré au cœur des dynamiques sociales, culturelles et technologiques de notre époque, le sport révèle les aspirations des sociétés contemporaines tout en exposant leurs contraintes structurelles (1). L'analyse du sport révèle à quel point les contextes locaux, qu'ils soient de type géographique, climatique, culturel ou religieux, influencent les pratiques sportives (2, 3). Les disparités environnementales, à l'exemple des différences d'altitude ou de température, affectent directement les performances athlétiques (4, 5). De manière similaire, les pratiques culturelles et religieuses, à l'exemple du jeûne du Ramadan (JdR) pour les musulmans ou du Shabbat pour les juifs, redéfinissent les rythmes de vie des sportifs religieux, notamment en modifiant leurs routines d'entraînement, de compétition et de récupération (6). Ces exemples illustrent combien le sport est inséparable des contextes sociaux et culturels dans lesquels il se déploie, appelant ainsi à des réflexions pluridisciplinaires impliquant des spécialistes de la santé et de la performance sportive autour de ces changements de rythme de vie des athlètes.

Le mois du Ramadan constitue un exemple marquant de l'interaction entre le sport et la religion (7, 8). Pendant cette période de jeûne intermittent, on assiste à des ajustements importants des habitudes alimentaires, de l'hydratation et des cycles de sommeil, trois éléments essentiels de la performance et de la récupération des athlètes musulmans jeûneurs (9-19). Ces ajustements, bien qu'inévitables, se heurtent parfois à des difficultés importantes, en particulier pour les sportifs de haut niveau évoluant dans des pays occidentaux (3). Dans ces contextes, les calendriers sportifs et les environnements compétitifs, souvent ancrés dans des traditions séculaires, peinent parfois à intégrer ces réalités culturelles et religieuses (3). Par exemple, lors de la décennie 2010-2020, des événements sportifs majeurs – à l'exemple des Jeux Olympiques de Londres 2012 et de la Coupe du Monde de football FIFA en 2014 – ont coïncidé avec le mois du Ramadan. Ceci a imposé à tous les athlètes, y compris ceux observant le jeûne, un calendrier et des horaires de compétition qui ne tenaient pas compte du Ramadan. Dans ce contexte, les sportifs jeûneurs ont dû affronter des adversaires non-jeûneurs, créant ainsi une

Corresponding Author:

Helmi Ben Saad

Université de Sousse, Faculté de Médecine de Sousse, Hôpital Farhat Hached, laboratoire de recherche LR12SP09 «Insuffisance cardiaque» Sousse, Tunisie

E-mail: helmi.bensaad@rns.tn

forme d'inégalité compétitive qu'ils ont été contraints de surmonter (3, 20).

La vision contemporaine de la performance sportive repose sur une approche d'optimisation rigoureuse, où chaque paramètre est analysé et contrôlé afin d'augmenter les chances de succès (21). Dans cette perspective, les performances humaines sportives sont envisagées comme des résultats quantifiables et prévisibles, résultant de facteurs physiques, techniques et méthodologiques. Cela peut renvoyer à différentes approches philosophiques, notamment au rationalisme de René Descartes (1596-1650), concevant le corps humain comme une « machine » composée d'éléments analysables par la raison et la méthode, suggérant ainsi l'idée que l'on peut, au moins en partie, contrôler ce corps-objet (22). On peut également faire le lien avec le positivisme d'Auguste Comte (1798-1857), selon lequel seules les connaissances fondées sur les sciences et l'observation empirique sont valides et permettent de guider le progrès humain. Cette vision se retrouve dans les méthodes actuelles de préparation à la performance sportive, employant des outils scientifiques et des données empiriques pour optimiser les capacités humaines et améliorer les performances (23).

Dans ce contexte, des éléments tels que l'alimentation, l'hydratation et le sommeil ne sont pas seulement des variables, mais constituent des piliers essentiels d'une préparation sportive efficace (24). Dès lors, le fait de se priver de nourriture et de boisson pendant des périodes prolongées apparaît non seulement comme une contradiction évidente avec les principes de la préparation à la performance, mais également comme une prise de risque insensée pour l'intégrité physique et psychique des athlètes (25). Cependant, cette conception de la préparation sportive néglige une dimension essentielle : la capacité d'adaptation des athlètes qui s'appuie sur de puissants leviers spirituels, tels que la foi (26). Cette perspective réintroduit une conception de l'humain qui dépasse la vision purement mécaniste d'une machine à performer, strictement soumise aux lois de l'optimisation. Elle le conçoit comme un être complexe, doté de capacités d'adaptation et de dépassement. Ces idées, souvent écartées par une pensée rationnelle et mécaniste, offrent une perspective alternative de la performance sportive, pouvant aussi être le fruit d'une quête intérieure et spirituelle (26).

Les témoignages d'athlètes ayant maintenu, voire surpassé, leur niveau de performance pendant le Ramadan, invitent à questionner les cadres de pensée traditionnels fondés sur une vision mécaniste de la performance (14). Ces récits nous incitent à adopter de nouveaux paradigmes capables d'embrasser l'humain dans toute sa complexité bio-psycho-sociale et spirituelle (26). Cette conception originale, plaidant en faveur d'une vision holistique de l'être humain, entre en cohérence avec des courants philosophiques variés (27). Par exemple, l'existentialisme, avec Jean-Paul Sartre (1905-1980), valorise la subjectivité et la quête de sens,

envisageant la capacité des humains à assumer leur liberté de choix et à donner du sens à leurs actions, en dépit des contraintes physiques, psychologiques ou sociales (27). On peut également penser à la philosophie d'Henri Bergson (1859-1941), développant les notions d'élan vital et de créativité, conçues comme des forces de vie permettant aux êtres vivants d'évoluer, de créer et d'innover. Cette conception invite ainsi à envisager l'accomplissement humain, tel que la performance sportive, comme l'expression d'une force de vie puissante et dynamique (28, 29).

Finalement, une telle perspective est compatible avec l'idée d'intégrer les pratiques religieuses et culturelles à des contextes sportifs exigeants. Ces pratiques ne sont alors plus conçues comme des freins ou des obstacles, mais bien comme des ressources capables de mobiliser des forces intérieures. Pour concrétiser cette vision, un accompagnement adapté est indispensable, articulant les dimensions physiologiques, psychosociales et spirituelles des athlètes. En replaçant l'humain au centre de la réflexion, cette démarche reconnaît et valorise la quête de sens et la connexion spirituelle qui nourrissent l'esprit tout autant que le corps.

C'est dans cette optique que nous avons conçu ce numéro spécial de La Tunisie Médicale, entièrement dédié au lien entre Ramadan et sport. Ce numéro vise à informer les acteurs du sport, en particulier ceux évoluant en Occident, des avancées scientifiques les plus récentes sur cette thématique. Le numéro spécial rassemble 11 articles (9-19), chacun explorant une facette spécifique de cette interaction complexe entre le JdR et la pratique sportive. Les auteurs ayant contribué à ce numéro spécial (physiologistes, médecins et psychologues) sont tous des experts reconnus dans leurs domaines scientifiques respectifs. L'encadré 1 offre un aperçu des 11 articles retenus dans ce numéro spécial (9-19). Par cette initiative, nous proposons une ressource précieuse destinée aux athlètes, aux professionnels qui les accompagnent ainsi qu'aux fédérations sportives. Nous espérons que ce numéro spécial apportera des éclaircissements dans l'esprit de nombreux lecteurs et encouragera davantage d'équipes de recherche à s'intéresser à la thématique du Ramadan et sport (30).

DECLARATION. Les auteurs déclarent qu'un outil d'intelligence artificielle générative (ChatGPT éphémère) a été utilisé pour améliorer la clarté et la cohérence de la rédaction du présent manuscrit. Cet outil a été employé uniquement à des fins de perfectionnement linguistique, garantissant que le texte reste clair et cohérent sans modifier le contenu scientifique ni générer de nouveaux textes (31, 32).

Encadré 1. Aperçu des 11 articles inclus dans le numéro spécial dédié au jeûne du Ramadan (JdR) et sport

Titre (Référence)	Objectifs
Comprendre le jeûne du Ramadan et ses contraintes sur les athlètes: présentation générale (9)	.Introduire le numéro spécial dédié au sport pendant le mois du Ramadan. .Résumer succinctement ce qu'est le mois du Ramadan et décrire les grandes lignes des différents environnements dans lesquels les athlètes musulmans pratiquent le JdR.
Impact du mois du Ramadan sur la performance sportive (10)	.Examiner les effets du JdR sur la performance sportive en s'appuyant sur les résultats des études scientifiques disponibles. .Analyser l'influence du JdR sur divers aspects de la performance, notamment l'endurance, la force et la récupération, tels qu'évalués dans la littérature.
Entraînement et compétition pendant le Ramadan–Recommandations pratiques pour athlètes et entraîneurs (11)	.Fournir des conseils pratiques pour l'entraînement et l'optimisation de la performance pendant le Ramadan.
Surveillance de la santé mentale des athlètes durant le mois de Ramadan (12)	.Proposer une approche novatrice de la surveillance de la santé mentale des athlètes durant le Ramadan. .Explorer les outils disponibles permettant une évaluation complète du bien-être physique, mental et social des athlètes tout au long de cette période de jeûne, tout en tenant compte des particularités et des exigences propres à ce contexte.
La récupération post-exercice durant le mois de Ramadan (13)	.Traiter l'impact du JdR sur la récupération post-exercice.
Ramadan et sport : Étude pilote sur les regards de professionnels et de sportifs dans divers contextes culturels (14)	.Examiner les défis rencontrés par les sportifs jeûneurs du Ramadan et les membres du staff technique et médical qui les accompagnent, dans des pays à majorité et à minorité musulmane.
Optimiser la communication avec les athlètes en période de jeûne du Ramadan : Stratégies et conseils pour les entraîneurs (15)	.Explorer les différents styles de communication des entraîneurs, en se concentrant sur leur impact sur la performance et le bien-être des athlètes durant le Ramadan.
Stratégies nutritionnelles pour les sportifs en jeûne pendant Ramadan (16)	.Proposer des recommandations pratiques pour les nutritionnistes et préparateurs physiques, notamment pour les athlètes en bonne santé dans des pays non musulmans.
Evaluation du statut hydrique et du sommeil des athlètes durant le mois de Ramadan (17)	.Identifier et évaluer les outils et méthodes les plus adaptés pour surveiller le statut hydrique et le sommeil des athlètes pendant le Ramadan. .Explorer les relations potentielles entre ces deux facteurs durant cette période. .Présenter des recommandations pratiques pour les athlètes, les entraîneurs et le personnel médical.
Comment le staff médical peut soutenir les sportifs pendant le Ramadan? (18)	.Détailer comment le staff médical peut soutenir les sportifs pendant le Ramadan.
Jeûner et performer pendant le Ramadan : La foi et la spiritualité autonome comme ressources d'adaptation psychologique chez les athlètes musulmans – Une réflexion théorique en contexte occidental (19)	.Explorer la manière dont les athlètes musulmans peuvent vivre leur spiritualité. .Se pencher sur la question du JdR en contexte de compétition, envisagé comme une épreuve spirituelle traversée de contraintes multiples – physiques, psychologiques, sociales et religieuses. .Evoquer les mécanismes psychologiques d'adaptation mobilisés par les athlètes pour concilier les exigences de leur spiritualité et celles de la performance sportive.

REFERENCES

- Lefèvre B, Raffin V. Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire. Les pratiques physiques et sportives en France. 2023. Lien: <https://injep.fr/wp-content/uploads/2023/03/ouvrage-ENPPS.pdf> (Dernière visite: 27 mai 2025).
- WWF France. Les Français pourraient perdre jusqu'à 2 mois d'activité sportive par an dans un monde à +4°C. Lien: <https://www.wwf.fr/vous-informer/actualites/dereglement-climatique-sport> (Dernière visite: 27 mai 2025).
- DeLang MD, Salamh PA, Chtourou H, Saad HB, Chamari K. The Effects of Ramadan Intermittent Fasting on Football Players and Implications for Domestic Football Leagues Over the Next Decade: A Systematic Review. *Sports Med.* 2022;52(3):585-600.
- Periard JD, Eijvogels TMH, Daanen HAM. Exercise under heat stress: thermoregulation, hydration, performance implications, and mitigation strategies. *Physiol Rev.* 2021;101(4):1873-979.
- Périard JD, Nichols D, Travers G, Cocking S, Townsend N, Brown HA, et al. Impact of exercise heat acclimation on performance in hot, cool and hypoxic conditions. *SSEJ.* 2024;6(3):275-87.
- Chamari K, Roussi M, Bragazzi NL, Chaouachi A, Abdul RA. Optimizing training and competition during the month of Ramadan: Recommendations for a holistic and personalized approach for the fasting athletes. *Tunis Med.* 2019;97(10):1095-103.
- Chamari K, Aziz AR, Moumen Jamai T, Sayrafi OAL, Khalladi K, Bragazzi NL, et al. Aspetar clinical guideline: Ramadan fasting and exercise for healthy individuals. *N Asian J Med.* 2023;1(2):7-19.
- 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.
- Aloui A, Briki W, Chalabi H, Chamari K. Understanding Ramadan fasting and its challenges for athletes: A general overview. *Tunis Med.* 2025; 103(7):859-861. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5766.
- 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.
- 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
- 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
- Abaïdia AE. Post-exercise recovery during the month of Ramadan. *Tunis Med.* 2025; 103(7):883-890. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5775
- 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
- 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
16. 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
 17. 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
 18. 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
 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
 20. Farooq A, Herrera CP, Zerguini Y, Almudahka F, Chamari K. Knowledge, beliefs and attitudes of Muslim footballers towards Ramadan fasting during the London 2012 Olympics: a cross-sectional study. *BMJ Open.* 2016;6(9):e012848.
 21. Damerval T. Sport et activité physique: la science entre en jeux. Lien: <https://anr.fr/fr/actualites-de-lanr/sport-et-activite-physique-la-science-entre-en-jeux/> (Dernière visite: 27 mai 2025).
 22. Queval I. Le corps-machine. In: Laffont R, éditeur. *Le sport, le diable au corps.* Paris 2021. p. 115-31.
 23. Smith R, Smoll F. Logical positivism. Quantitative measurement in the study of coaching behaviours, their effects on athletes, and their modification In: Nelson L, Groom R, Potrac P, editors. *Research Methods in Sports Coaching.* 2nd ed. London: Routledge; 2025.
 24. Bahr R, Hassanmirzaei B, Tabben M, Chaabane M, Chebbi S, Rekik R, et al. Injury prevention in football. *Aspetar Journal.* 2023;66-72.
 25. Chamari K, Haddad M, Wong del P, Dellal A, Chaouachi A. Injury rates in professional soccer players during Ramadan. *J Sports Sci.* 2012;30 Suppl 1:S93-102.
 26. Briki W, Amara M. Perspective of Islamic self: Rethinking Ibn al-Qayyim's three-heart model from the scope of dynamical social psychology. *J Relig Health.* 2018;57(3):836-48.
 27. Aggerholm K. Existential philosophy and sport. In: McNamee M, Morgan WJ, editors. *Routledge handbook of the philosophy of sport.* 1st ed. London: Routledge; 2015. p. 142–160
 28. Reybrouck M, Schiavio A. Music performance as knowledge acquisition: a review and preliminary conceptual framework. *Front Psychol.* 2024;15:1331806.
 29. Richard V, Holder D, Cairney J. Creativity in motion: Examining the creative potential system and enriched movement activities as a way to ignite it. *Front Psychol.* 2021;12:690710.
 30. 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):321-3.
 31. Dergaa I, Zakhama L, Dziri C, Ben Saad H. Enhancing scholarly discourse in the age of artificial intelligence: A guided approach to effective peer review process. *Tunis Med.* 2023;101(10):721-6.
 32. Dergaa I, Chamari K, Zmijewski P, Ben Saad H. From human writing to artificial intelligence generated text: examining the prospects and potential threats of ChatGPT in academic writing. *Biol Sport.* 2023;40(2):615-22.