Sport durant le Ramadan: à faire de façon modérée

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 29-08-2009 12:19:34

L'exercice physique serait-il dangereux quand on jeûne ? Quels sports faut-il exercer ? Dans quelles conditions ?...Des questions que les pratiquants de sports se posent beaucoup durant le mois de Ramadan...Réponse avec Pr. Ahmed Bennis, Chef du Service Cardiologie au CHU Ibn Rochd.

Peut-on exercer le sport pendant ramadan ?

Le sport est bénéfique pour la santé. L'exercice physique régulier permet de prévenir un certain nombre de maladies comme le diabète et l'hypertension artérielle. Il permet d'avoir une bonne hygiène de vie. Le mois de ramadan est caractérisé par un certain nombre de changement physiologique comme l'alimentation, l'hydratation, l'alternance sommeil vieille.

On peut faire du sport pendant le mois de ramadan mais à condition de respecter un certain nombre de règles:

- Avant la rupture du jeûne : faire du sport de façon modéré en évitant de s'exposer au soleil (périodes dangereuses en milieu de journée). Ne pas trop dépasser ses capacités. Il faut savoir s'arrêter en cas de douleur thoracique, de difficulté respiratoire et savoir être à l'écoute de son corps. La première semaine du mois de ramadan est une période difficile, il faudrait être très prudent.

- Après la rupture du jeûne : 2 à 3 h après un f'tour très léger, c'est la bonne période mais toujours le mot d'ordre c'est de ne pas dépasser ses capacités physiques et de se dire que l'essentiel c'est le maintien du corps.

Quels sont les risques à courir ?

Les risques existent quand on méconnait un certain nombre de règles. On peut avoir des attaques cardiaques ou cérébrales. Quelques cas malheureux de mort subite sont intervenus au cours du sport pendant le mois de ramadan. On peut avoir également des poussées tensionnelles.

Le risque existe surtout pour les personnes de plus de 40 ans tabagiques, diabétiques et également ceux qui n'ont jamais pratiqué une activité sportive.

Certain sports sont dangereux comme les sports avec décompte de points ou lorsqu'il y a un objet convoité comme un ballon. Le tennis aussi après 40 ans peut générer des accidents cardiaques.

Pour ceux qui peuvent l'exercer dans quelles conditions doivent-ils le faire ?

Attention, il faudrait modérer l'activité physique pendant le mois de ramadan surtout avant la rupture du jeûne. Il faudrait éviter les périodes très chaudes et essayer de rapprocher le plus possible le

sport de la période de rupture. Il faudrait s'arrêter rapidement en cas de douleur à la poitrine ou en cas de sensation de malaise ou de difficulté respiratoire.

Il faut également éviter les sports de compétition et tout esprit de combat.

Quels genres de sport peuvent-ils exercer ?

Les sports de compétitions sont à éviter. Il faudrait surtout privilégier les sports de loisirs comme la marche, la natation, le vélo, le golf.

Il faut éviter tous les sports à forte dépense énergétique.

Quels conseils donner aux gens ?

La modération est le maitre mot. Il faut être progressif et être à l'écoute de son corps et ne pas se transformer en sportif du ramadan.

Marcher, faire un peu de vélo ou nager et surtout ne pas forcer et s'arrêter dès que le corps donne des signales de détresses: douleur à la poitrine, difficulté respiratoire, essoufflement, malaises...

Menara