

# La santé du jeune boxeur

Dr Jean-Jacques Menuet, médecin de la Ligue de Bretagne, ancien médecin Equipe de France

# Connexion internet :

**Si tu lis ce fichier avec un ordinateur connecté à internet, tu peux cliquer sur tous les liens qui sont en couleur bleue et soulignés: ça renvoie à des conseils plus détaillés**

# **Pour progresser = ça + ça + ça + ça + ...**

**Relation COACH(s)/BOXEUR : prépa physique, entraînements, MATOS (gants, bandes, chaussures), RECUP**

**Le mental**

**Nutrition équilibrée et adaptée, gestion du poids**

**Hygiène du sport, hygiène de vie, sommeil**

**Suivi dok, dents, yeux, kiné, etc.**

# La santé

- Vaccins** à jour (ton médecin)
- Consulter rapidement **ton médecin** si problème (il n'y a pas de « *petit rhume* » ou « *petite tendinite* »)
- Adapter** les entraînements si maladie ou blessure
- Suivi **dentaire** régulier; **yeux** si besoin

# HYGIENE DU SPORT

••• Savoir **ECOUTER/ANALYSER** ses sensations et **S'ADAPTER** (contenu de l'entraînement, repos)

••• GAINAGE

••• ETIREMENTS

••• PROPRIOCEPTION

••• Savoir **RÉCUPÉRER**

# Sommeil

◦◦◦ Conseils pour bien s'endormir et pour un sommeil récupérateur

◦◦◦ Sommeil = réparation-récupération muscles-tendons-carburant-hormones / et mémoire

# Nutrition de tous les jours

••• **Variée, équilibrée** → santé et performance

••• **Un petit déjeuner complet** : laitage, pain aux céréales ou complet, ou céréales; beurre, confiture; un fruit ou compote.

••• Repas de **midi** et du **soir** équilibré; associer légumes

**verts cuits** ( privilégier la cuisson vapeur qui préserve les vitamines et les minéraux; haricots verts, fenouil, épinard, courgettes, aubergines, brocoli, endives cuites, oignons cuits, céleri-branche, poireau, etc. ) **et féculents** (pâtes, riz, pomme de terre, semoule de blé ou de maïs, quinoa, lentilles, pois chiche, pois cassé, haricots secs) Une fois/jour: **viande** ou **poisson** ou **œufs**. Potage le soir. **Eau** plate à table. Pas trop de **graisses**. **Laitage**, **fruit**.

••• **Un goûter** : pain ou céréales, un fruit.

••• **Éviter** (mais pas interdit ) 1X/semaine : pizza, Mc Do, kébab, sandwich, Sodas

# Nutrition entraînements

- Boire (eau) pendant l'après midi qui précède
- Collation 90 minutes avant
- Boire régulièrement pendant (500ml/h ...) = eau plate + un peu de sirop de fruit + 3 pincées de sel; chacun sa bouteille
- Si « fringale » manger une barre de céréales ou pâte de fruits
- 250ml Vichy St Yorre après
- Bien boire jusqu'au coucher

# Nutrition combats

◦◦◦ Voici tous les conseils pour bien gérer la journée de compétition

◦◦◦ **Cadets et Juniors : LA priorité c'est la santé, PAS QUESTION de faire « régime », juste il faut être dans la bonne catégorie de poids ... et savoir (boxeur et ... coach) refuser ou différer un combat si on est loin du poids !!!**

# Prévention dopage ...

- Site AFLD *sans le savoir tu peux être positif à un contrôle*
- Et 1 et 2 et 3 .. (dok, pharmacien, notice)
- Respect éthique sportive
- Sportif responsable de tout ce qui entre dans son corps

# Boxe et blessures

- **Epistaxis** (le nez qui saigne): [tous les conseils ici](#) Ne pas hésiter à **consulter un ORL**
- **Blessures au niveau de la main** : AVANT TOUT: qualité et technique de pose des bandes, qualité des gants, qualité du geste. Avis médical au moindre doute (radio ?)
- **L'œil**: ATTENTION, avis médical au moindre doute
- Dans le sac : **Arnica** 5CH et **Cuprum** 5CH = 5 granules de chaque avant et après entraînement ou combat, et si ecchymoses, hématome Coach : **glace**, glacière, glaçons, bombe de froid

# ***Bonne saison !***

