

Nutrition, « le poids du boxeur »

Jean-Jacques Menuet , *médecin du sport, nutrition du sport, sophrologie du sport,
ancien médecin équipe de France boxe anglaise,
médecin Ligue de Bretagne de boxe anglaise,
médecin du CRM*

Le coût d'une alimentation saine

Tout autant que vous je suis conscient des difficultés financières que rencontrent de nombreux sportifs; MAIS VRAIMENT on peut manger peu cher dès lors qu'on sélectionne ce qu'on met dans son caddy, qu'on prend le temps de cuisiner (exemple viande Bourguignon moins chère que le bifteck), qu'on ne jette pas d'aliments, Et qu'on donne à l'alimentation une place dans le budget (forfait téléphonique, le dernier Iphone, fringues, etc.)

*Mon discours n'occulte pas que quelques sportifs sont toutefois réellement dans le dur et ne peuvent pas manger correctement ...
Honte à notre société qui favorise la paupérisation ...*

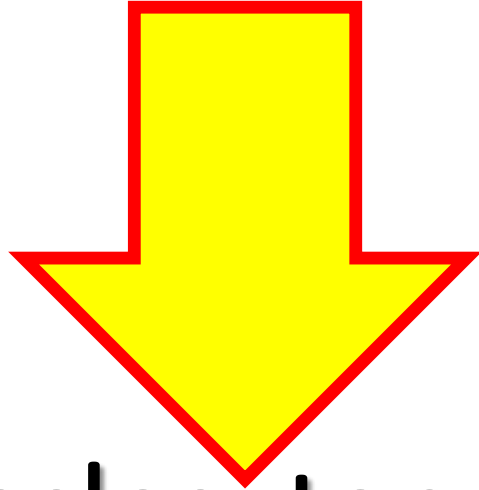
Boxe et nutrition → *de nombreuses blessures ,états de méforme et contre-performances ont pour origine une alimentation mal adaptée*

CE QUE DOIT ETRE L'ALIMENTATION QUOTIDIENNE DU BOXEUR :

- équilibrée, variée, simple, c'est le meilleur moyen pour que l'organisme dispose de tout ce dont il a besoin pour la santé et pour la performance
- adaptée aux charges d'entraînements, avant-pendant-après les séances

Mon « combat » consiste à insister sur la notion de « **plaisir** » que doit revêtir l'alimentation du sportif. **Vigilance oui, ~~régime non~~**
~~souffrance non, privations non~~

Ne pas manger équilibré, ne pas boire suffisamment, bouffer de la « mrd »



= blessures (muscles, tendinites), mauvaise récupération, perte de puissance, plus souvent malade, contre-performance

Une alimentation équilibrée = manger de TOUT

😊 Petit déjeuner : céréales muesli type « country store Kellogs » ou flocons d'avoine + raisins secs/miel; ou pain aux céréales ou pain complet; + beurre-confiture ou miel un kiwi ou 2 clémentines; café ou thé; un yaourt nature ou un verre de fromage blanc

😊 Féculents (carburant du muscle **ET** du cerveau) 😊 légumes verts cuits (fibres vitamines)

- Midi: assiette **2/3 féculents** (pâtes, riz, pommes de terre, polenta, quinoa; **SANS oublier** 2X/semaine lentilles ou pois cassés ou haricots rouges ou pois chiches) **1/3 légume vert cuit** (épinard, courgettes, aubergines, haricots verts, poireau, brocoli, chou fleur)
- Soir: assiette **1/3 féculents** – **2/3 légumes verts cuits**

😊 Viande rouge (2X/semaine) 😊 viande blanche-volaille (2X/S) 😊 Poisson (2X/S) 😊 2 œufs (2X/S)
= protéines, fer, vitamines groupe B

😊 2 laitages/j (fromage-yaourt-fromage blanc) calcium, protéines

😊 2-3 fruits/j (de saison, bien mûrs) vitamines, minéraux, oligo-éléments

😊 Crudités ou potage 1X/j vitamines, minéraux, oligo-éléments, fibres

ATTENTION aux dangers de la « muscu »

- ➡ prise de poids, ensuite galère pour le perdre
- ➡ changement catégorie, manque d'allonge
- ➡ démolissage assuré sur le ring



Du muscle pour prendre de la masse : NON!

Pour prendre de la force explosive: OUI

Nutrition et entraînements

(carburant, eau, minéraux)

😊 Boire régulièrement dans les heures qui précèdent : eau plate

😊 Collation 90mn avant l'entraînement exemple = thé , 3-4 biscuits type « Belvita céréales complètes » ou pain d'épice, une gourde de compote

😊 Boire 500ml/h pendant l'entraînement eau plate; si entraînement intensif ++ : eau + sirop de fruit + un peu de sel

😊 Boire ensuite 250ml Vichy St Yorre

Toujours un verre d'eau
la nuit à portée de main

😊 Bien boire jusqu'au coucher : dernières urines = « claires comme de l'eau » !!!

LE POIDS DU BOXEUR :

- Être au bon poids ... : la gestion du poids et de la « masse grasse » en fonction du calendrier des combats est bien sûr un objectif essentiel, ça renvoie à la notion du **bon choix de la catégorie de poids**
- En tant que médecin soucieux de la santé du sportif que je suis amené à suivre et à conseiller je considère qu'un entraîneur NE PEUT PAS AUTORISER son boxeur à perdre 3 kg pendant la semaine qui précède un combat; il faut savoir annuler un combat, **ce qui importe c'est la santé du boxeur. C'est le boxeur qui va se faire démolir, pas le coach....**
- Je fixe en général cet impératif : **+3kg à un mois du combat +1,5kg J-15 +1kg maxi à 4-5 jours**
- Avoir des difficultés à être au poids avant un combat c'est devoir gérer la **CRAINTE** de ne pas être au poids, c'est moins bien dormir car les **hypoglycémies** nocturnes (quand on n'a pas assez mangé le soir) dégradent la qualité du sommeil et donc ça limite fortement la sérénité de l' **approche mentale** du combat
- Être au poids (maxi +1,5kg) pendant les 15 jours qui précèdent le combat c'est ressentir pendant les entraînements les mêmes **sensations physiques et physiologiques** que celles qui accompagneront le combat ; c'est donc mieux se préparer avec de **bons repères physiques et psychologiques**

Perdre du poids trop vite c'est une **CATASTROPHE** pour la santé et pour la performance ; POURQUOI :

1/ Tu perds de l'eau Et si pendant l'effort l'organisme est mal hydraté les risques sont les suivants (pour la performance mais aussi pour la santé) :

- Les tendons sont moins hydratés : tendinites
- les muscles sont moins bien irrigués : crampes, perte de la fluidité du geste, contractures, elongations
- Le cœur bat plus vite
- La température du corps s'élève, pouvant aller jusqu'au coup de chaleur (maux de tête, vertiges)
- Les réflexes la vigilance et la lucidité sont diminués car le cerveau est moins bien irrigué, les choix tactiques ne sont pas adaptés
- Quand **on perd 1% de son poids en eau = on perd 10% de puissance** Un boxeur de 71 kg qui arrive à son combat en ayant perdu 2 kg pendant les deux jours qui précèdent le combat (c'est à dire 3% de son poids) aura perdu 30% de puissance !!!
- La récupération après l'effort sera moins bonne

2/ Tu vas manquer de carburant pendant l'effort (sucre et protéines dans le sang) : vertiges, perte de puissance, avec le risque d'une hypoglycémie et d'un malaise. La vigilance est très altérée si le cerveau manque de sucre.

3/ Tu vas manquer de vitamines et de minéraux perte de performance

Donc c'est l'assurance d'une contre-performance ... sans compter les risques gravissimes d'un KO sur un cerveau déshydraté ...

EN PRATIQUE voici la stratégie nutritionnelle pour préparer un combat : (hypothèse pesée fin d'après-midi, combat soirée)

- **Si le boxeur s'y est pris à temps pour être au poids, c'est simple :**
 - le petit déjeuner a été structuré ; éviter toutefois le lait.
 - le midi le boxeur mange des pâtes ou du riz (plutôt du riz basmati) ; pas de crudités ni légumes verts car ça diminue la qualité de la digestion ; pas de légumes secs la veille ni le jour du combat (ça ballonne) ; de la viande blanche ou de la volaille ou du jambon ; le moins de graisses possible car ça freine la digestion : donc pas de frites, pas de charcuterie, pas de fromage ; pas de fruit, plutôt de la compote de fruits (plus digeste)
 - si vraiment il est au poids, boire régulièrement dans l'après-midi.
 - Dès que la pesée a été effectuée il faut consommer une petite collation : par exemple
 - 2-3 tranches de pain d'épices
 - Ou 3-4 biscuits aux céréales (Belvita aux céréales complètes)
 - Ou 2 barres de céréales en vérifiant toutefois que le % de lipides est inférieur à 10%
 - Dès la fin de la pesée boire par petites quantités de l'eau plate (1-2 gorgées) toutes les 20 minutes jusqu'au combat.
 - **MIEUX +++** Je conseille (à tester au préalable sur des mises de gants ou séances de sparring) de consommer pendant les 90 minutes qui précèdent le début de l'échauffement 300 ml de cette boisson : eau plate + une dose rase de « **MALTO** » (Décathlon ou autre) qui est un sucre « lent » qui va compléter les réserves de carburant pour les muscles, ce qui permet de s'assurer de l'absence de survenue d'une hypoglycémie pendant le combat. Consommer cette boisson un petit peu par un petit peu, par exemple une gorgée toutes les 10-15 minutes.

• **Si le boxeur n'a pas pu ni manger ni boire depuis le début de journée :**

- Très vite après la pesée il faut rapidement reconstituer du carburant glucidique et réhydrater ... Je conseille de consommer tranquillement, mais dans la 1/2heure qui suit la pesée, une petite salade de riz ou de pâtes (peu d'huile, quelques cubes de jambon blanc ou de poulet ou de dinde, pas de tomates ni crudités), puis un peu de compote de fruits (compote de pomme ou pomme-banane, etc.)
- Trop souvent le boxeur se nourrit d'un sandwich : ce n'est pas la bonne solution ... Dans ce cas-là : très peu de beurre, pas de charcuterie, pas de mayo, plutôt jambon blanc ou poulet ou dinde. Et ajouter une gourde de compote de fruits et 3-4 biscuits aux céréales type « Belvita aux céréales complètes »
- Puis le boxeur consomme en une heure 300ml d'eau plate avec une dose rase de « **MALTO** »

- Cas du **boxeur pro qui s'est pesé la veille**, le MEILLEUR choix pour le repas d'avant compétition c'est de consommer **le tiers d'un GATOSPORT** 3 heures avant le début de son échauffement ; puis d'en remanger 2-3 bouchées 1 heure avant le début de cet échauffement. Il consommera également le « **MALTO** » pendant les 90 minutes avant le début de l'échauffement.

Tout de suite après le combat il est intéressant de boire tranquillement en une heure 500ml d'une boisson ainsi composée : 250ml de Vichy St Yorre (pour tamponner l'acide lactique accumulé pendant l'effort, et ça permet de compenser les pertes en sel liées à la sueur) et 250ml de jus de raisin noir (apport de sucre et de potassium); puis repas ou sandwich de l'organisateur.

Ne jamais reprendre plus de 3 kg après un combat

10 conseils pour perdre 3 petits kg en un mois sans nuire à sa santé

- Supprimer les glucides à « index glycémique élevé » : sucre, miel, pain blanc, pâtes et riz trop cuits, céréales soufflées ou en pétales, confiture, purée de pommes de terre, sodas, jus de fruits, sirop, alcool.
- Privilégier les glucides à « index glycémique bas » : pâtes cuites « al dente », riz basmati semi-complet ou complet, sélection de 3 riz Taureau Ailé », semoule de maïs, pomme de terre cuite à la vapeur avec la peau, quinoa, céréales complètes type flocons d'avoine, légumes secs (lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots secs), pain complet ou aux céréales.
- Bien déjeuner le matin, manger moins le soir que le midi. Croquer une pomme avec la peau vers 11h puis 18h avec un yaourt nature dans lequel on ajoute une cuillère à café de son d'avoine ; une compote sans sucre avant le coucher.
- Dans l'assiette du midi : moitié féculents, moitié légume vert cuit ou crudité ; dans l'assiette du soir : 1/3 féculents pour 2/3 légumes verts cuits (ou potage de légumes)
- Ne boire que de l'eau plate ou du thé peu infusé. Boire plutôt entre les repas.
- Par semaine : viande blanche ou volaille sans la peau 3 fois; viande rouge maigre 1 ou 2 fois ; poisson blanc ou produit marin 2 fois; pas plus de 3 œufs; limiter ou supprimer le fromage mais d'accord pour des yaourts nature ou du fromage blanc à 20%mg.
- Saler un peu moins.
- Pas plus de 10g de beurre par jour ; une cuillère à café d'huile d'olive et une cuillère à café d'huile de colza par jour.
- Aromates, condiments, couleurs, odeurs, saveurs, sauces dégraissées : oui pour le plaisir des yeux et du palais !
- Si besoin des conseils spécifiques seront apportés par un spécialiste de la nutrition.
- STOP obligatoire : pizza, quiche, kèbab, pâtisseries, viennoiseries, glaces, sorbets, alcool.

Les compléments alimentaires

Ton meilleur médicament
c'est le contenu de ton
assiette ;)

- ─ Pendant les 2 jours qui précèdent le combat, et le matin de la journée du combat il est intéressant de consommer des « **BCAA** » (magasin de sport; attention aux achats sur le net): 2 comprimés en une seule prise ; ce sont 3 acides aminés qui permettent d'assurer un meilleur rendement musculaire et qui diminuent le risque de lésion musculaire ; pendant les périodes de grosses charges d'entraînement je conseille également au boxeur de consommer 2 comprimés matin et soir de **BCAA**.
- ─ Octobre, décembre, février: prendre une ampoule par mois de **VITAMINE D** (consolidation du squelette en fixant le calcium alimentaire, participe aussi à la synthèse de la Testostérone)

Je vous encourage
à relire
régulièrement ce
document