

Boxe/nutrition/santé

Chères boxeuses, chers boxeurs

En qualité de médecin du sport spécialisé en nutrition du sport et présent dans le milieu de la boxe depuis 25 années, je vous propose, avec la supervision du Médecin National de la FFB et de la Commission Médicale Nationale à laquelle j'appartiens, d'aborder ce sujet : « **BOXE-NUTRITION-SANTE-PERFORMANCE** »

On pourrait me reprocher la longueur de cet exposé, MAIS un sportif concerné par son sport doit être en capacité de s'approprier le maximum de données pour progresser. Par ailleurs je suis autant que vous très conscient que manger correctement cela coûte cher : là je ne peux pas gérer, sinon vous conseiller, si bien sûr cela est possible, de réorganiser votre budget.

Tout d'abord une ALERTE ESSENTIELLE :

Si tu abordes un combat après avoir perdu trop de poids en peu de temps, les risques sur la santé sont majeurs ; quant au retentissement sur la performance ... Pourquoi : tu as perdu de l'eau donc tes muscles, tes tendons mais aussi ton cerveau sont déshydratés d'où : un risque accru de blessures, un état de vigilance et de réflexes abaissé, une moindre vision des coups qui arrivent (les muscles les plus fins du corps sont les muscles qui assurent la mobilité des yeux) , ET un cerveau déshydraté sera BEAUCOUP plus vulnérable en cas de commotion cérébrale ; tu as également perdu du « carburant » (glucides) : tes muscles sont donc moins alimentés et tu risques une hypoglycémie (vertiges, le cœur bat plus vite, etc.). Enfin, retiens un seul chiffre : perdre 1% de son poids c'est perdre 10% de puissance (exemple perdre en une journée 700g si tu pèses 70kg) ; et donc tes coups seront bien moins puissants ; il est donc clair qu'en qualité de médecin je ne peux qu'être très sensible à la nécessité de te proposer de mieux gérer ton poids ; dans TON intérêt ; **d'accord ??**

PLAN de ce document :

1. Je suis à peu près au poids toute la saison, à 2-3 kg près
2. Je suis en « galère » parce que je dois me soumettre à de gros sacrifices pour perdre du poids avant un combat
3. Je suis au poids à la pesée, quelle stratégie ensuite ?

1. Je suis à peu près au poids toute la saison, à 2-3 kg près :

Quelques règles à observer =

---Je mange de tout en quantités équilibrées

---Si possible je privilégie les circuits courts ; exemple : une pomme d'hypermarché est « vide » nutritionnellement ; une pomme achetée chez un maraîcher a été cueillie à maturité donc contient un maximum de vitamines et minéraux.

---**Je mange en fonction de ma faim** ; par exemple si je n'ai plus faim à la fin de mon repas, et bien je ne prends pas de dessert ; je ne me ressers pas d'un plat par « gourmandise »

---**Boissons** : BIEN boire entre les repas ; pendant un repas ne boire qu'un petit verre d'eau. Au total hors entraînements on devrait boire au moins 2l d'eau plate par jour. Laisser à portée de main de l'eau plate la nuit si réveil(s)

---**On consomme beaucoup trop de sel, de graisses, de sucres** dits « rapides » (sodas, alcool, sucre, confiture, pâtisseries, viennoiseries, etc.) à TOI de BIEN lire l'étiquetage des produits.

---**Ce que l'on mange est important, la façon dont on mange l'est autant** : prendre le temps de manger, bien mastiquer.

---**La nutrition du sportif de haut niveau répond à certaines obligations :**

A/ Un petit-déjeuner équilibré et complet =

---Un apport de « glucides » (sucre) =

°°°° Soit un petit bol de flocons d'avoine (plutôt préparé la veille au soir = 4-5 c-à- soupe de flocons, un peu de lait sans lactose = « matin léger le Lactel » ou « lait » d'amande ou de riz ou de soja ou un yaourt nature de vache ou de chèvre ou du fromage blanc 20° ou du Skyr ; quelques morceaux de kiwi et/ou banane et/ou pomme, un peu de confiture et/ou miel, un peu de compote, quelques raisins secs. Recouvrir d'un film de cellophane alimentaire, mettre la nuit au réfrigérateur ; le matin tiédir un peu au micro-ondes ; préparé la veille ce porridge sera beaucoup plus digeste que s'il est préparé le matin-même.

°°°° Soit 3-4 tranches (à faire griller c'est plus digeste) de pain plutôt aux céréales ou mieux au sarrasin avec un PEU de beurre et de confiture ou miel (vrai miel ...)

°°°° Soit des céréales Musli ; sans faire de pub ma préférence nutritionnelle va à la variété « Kellogg's CountryStore » (peu grasse, bien équilibrée en glucides et protéines)

---Un apport de bonnes protéines : elles sont souvent déjà présentes dans la préparation de ton porridge ; sinon lait demi écrémé sans lactose « matin léger de Lactel » ; et/ou un verre de fromage blanc si possible 20% et/ou un verre de Skyr. Et/ou un blanc d'œuf et/ou jambon ou poulet.

---Vitamines et minéraux : le mieux = un kiwi ou une mandarine ou une orange ; jus de fruits bof car contient souvent plein de sucre ajouté.

---Boisson chaude : café ok mais pas trop fort, plutôt du thé vert ou noir qui a beaucoup plus d'intérêt nutritionnel ; éviter +++ café au lait qui est très indigeste.

---Eviter ++++ les viennoiseries sauf lors d'événements festifs, car vraiment c'est une catastrophe nutritionnelle (sucre ; graisses cuites)

B/ Si possible une pomme (avec la peau) ou une gourde de compote sans sucre ajouté : vers 10h30-11h (permet le maintien du taux de la glycémie)

C/ le repas de midi ; 3 situations : a. La « gamelle » sur les lieux de mon travail b. Sandwich

c. Repas structuré à domicile

- a. **La gamelle** : le mieux = une salade composée = salade de pâtes ou de riz ou de pommes de terre ou légume secs ; avec quelques cubes de fromage ou de jambon ou de volaille. Assaisonnement = plutôt citron, huile d'olive et huile de noix ou de colza. Un fruit cru.
- b. **Le sandwich** : le mieux = pain de mie complet (2 tranches par sandwich) ; un sandwich salé = par exemple fromage frais + volaille ou jambon ; un sandwich sucré = un peu de confiture ; puis un fruit cru.
- c. **Le repas « classique »**

Entrée non obligatoire ; s'il y en a une : crudités (vitamines, minéraux) assaisonnement cf. ; éventuellement suivant budget ... quelques crevettes

Plat principal ; là tu « t'accroches » en prenant compte des notions suivantes : il faudra

TOUJOURS associer un légume vert cuit et un féculent ; mais la répartition va dépendre de l'activité physique (souvent footing en début de matinée et/ou salle en fin de journée) Légume vert cuit = haricot vert, courgette, aubergine, épinard, brocoli, ratatouille, poireau, fenouil, etc.

Féculent = riz (plutôt « sélection de 3 riz »), pâtes blanches (beaucoup mieux = pâtes de quinoa, pâtes de sarrasin), semoule (plutôt complète), pommes de terre si possible cuites à la vapeur avec la peau, et 3X/S un légume sec = lentilles corail ou du Puy, pois chiche, haricot rouge, fève.

La répartition féculents / légume vert cuit sera la suivante :

Activité sportive (et/ou professionnelle !)	Lég. vert cuit	Féculent
Journée de repos	$\frac{3}{4}$	$\frac{1}{4}$
Charges de travail +	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
Charges de travail ++	$\frac{1}{4}$	$\frac{3}{4}$
Charges de travail +++	0	4/4

On mange trop de **viande** ; le midi de la viande 2-3X/S suffit ; quantité : 100-120g ; = viande rouge maigre, volaille, foie, boudin noir ; **charcuterie** 2-3X/mois ça suffit (sauf jambon blanc ok) ; **poisson blanc** 1X/S ; **poisson gras** 2X/S (sardines, maquereau, saumon) ; **Œufs** 2X/S

Fromage non obligatoire ; plutôt un yaourt nature, du fromage blanc ou du Skyr. (moins gras)

Un fruit cru. La consommation d'un dessert « plaisir » est concevable 1 ou 2X/S

D. Collation en fin d'après-midi

Si pas ou peu d'activité physique : un fruit, pomme ou poire

Si tu vas à la salle en fin d'après-midi : une petite collation comme une gourde de compote et 2 tranches de pain d'épice vers 17h ; surtout si le repas de midi a été léger.

E. Dîner : mêmes principes que le midi ; en entrée, surtout s'il y a eu un entraînement, un potage de légumes est à privilégier (vitamines, minéraux ; si possible non mixé) ; pour le reste cf. repas de midi ; sauf que pour le dessert il vaut mieux un fruit cuit ou de la compote plutôt qu'un fruit cru (plus digeste donc meilleur endormissement)

F. Ne PAS oublier d'avoir de l'eau plate à portée de main la nuit !!!

2. Je suis en « galère » parce que je dois me soumettre à de gros sacrifices pour perdre du poids avant un combat

4 réflexions essentielles ?

- 1. Ma catégorie de poids est-elle vraiment la bonne : c'est un débat que doivent avoir la boxeuse ou le boxeur, et le coach ; aidés si besoin d'un spécialiste de la nutrition. On pourrait aller jusqu'à dire qu'un coach est LE responsable du choix optimal de la catégorie de poids. L'hérédité (familles de « secs », familles d' « enrobés » est bien sûr une réalité et lutter contre un souci de poids d'origine héréditaire n'est juste pas raisonnable ... La taille, l'allonge et le % de MG sont aussi des paramètres qui entrent dans la réflexion**
- 2. Devoir perdre du poids c'est apporter une dimension psychologique négative, douloureuse ; c'est beaucoup de stress avec la crainte de ne pas être au poids ; cela représente de la souffrance, des « régimes » à répétition, des privations, bref une grosse galère qui laisse et laissera des traces sur la santé physique mais aussi sur l'équilibre psychologique et nutritionnel. De plus les séances d'entraînements préalables au combat ne se déroulent pas au poids du combat : les sensations ne seront donc pas les mêmes.**
- 3. Pour la santé il est très mauvais de perdre du poids rapidement ; puis d'en reprendre, en reperdre, etc. ..., ce que vous appelez le « yoyo » ...**
- 4. J'expose une seconde fois mon ALERTE : une sportive ou un sportif qui perd trop vite du poids s'expose à une baisse OBLIGATOIRE de sa performance (puissance, vigilance, réflexes, sérénité) ; s'il perd de l'eau il perd de l'élasticité musculaire et tendineuse, il augmente le risque de blessures. Une commotion cérébrale est toujours beaucoup plus sévère si le sportif et donc son cerveau sont déshydratés et en hypoglycémie. Quand il aura mis fin à sa carrière trop souvent l'athlète s'expose à reprendre beaucoup de poids.**

Si bien que j'ai bien plus envie de vous proposer de réfléchir à la pertinence d'un changement de catégorie de poids plutôt que de vous « aider » en proposant des solutions pour perdre du poids

(sauter des repas, sauna, sudisette, sucer des glaçons pour couper la sensation de faim, etc.)
comprenez-le bien.

Voici toutefois quelques règles simples pour perdre du poids superflu : mais sachez que je vous les propose avec beaucoup de regrets...

- Arrêter le sucre, sodas, alcool, jus de fruit sucrés, desserts lactés sucrés, pâtisseries, viennoiseries, glaces, sorbets, bref tout ce qui est sucré !!
- Manger beaucoup plus de légumes verts **cuits** que de féculents ; en particulier diminuer +++ le pain
- Retirer les mauvaises graisses : fromages gras, viandes grasses, charcuterie ; pas plus de 10g de beurre 3X/j, pas de mayo, pas d'œuf (ou alors que le blanc) maintenir un poisson gras 2X/S, un peu d'huile de noix ou de colza.
- Pas de sel dans vos eaux de cuisson ; arrêter le sel dans l'assiette.
- Avec ceci tu peux perdre 4 bons kg en un mois ; perdre plus serait mauvais pour ta santé.
- Si l'écart de poids est plus important que celui (« échéancier ») que je détaille ci-dessous alors le conseil est vraiment d'annuler ton combat ; si cet écart ne dépasse pas ce que j'évoque alors tu peux suivre les consignes nutritionnelles, que tu peux adopter de façon moins sévère si tu perds du poids plus vite que l'échéancier détaillé ci-dessous :

• « Échéancier » ++++. :

- **A un mois du combat 5 kg (3-4 kg c'est mieux ...) de trop est vraiment le MAXIMUM**
- **A 15 jours + 3 kg (+ 2 kg c'est mieux ...) est le MAXIMUM**
- **A une semaine + 2 kg (+ 1 kg c'est mieux ...) est le MAXIMUM**
- **A 3 jours 1 bon kg (+ 500g c'est mieux ...) est le MAXIMUM**

Si tu n'es pas en confiance pour ton poids, le stress avant la pesée constituera un handicap majeur pour la qualité de ton combat.

Alors le jour de la pesée tu ne mangeras ni ne boiras ni le matin ni le midi et tu mangeras et te réhydrateras après la pesée. Ainsi très vite après la pesée il faudra boire en une bonne heure un litre d'eau plate avec un peu de sirop de fruit, 5 doses rases de Malto (marque Aptonia chez Décathlon), 2 comprimés effervescents de minéraux (=électrolytes) achetés en pharmacie (par exemple un tube d'HYDRATIS) 3 pincées de sel ; puis si combat pro (= pesée la veille) dîner avec une bonne quantité de féculents ; si combat amateur, en espérant que ton combat aura lieu tard : du gâteau de riz ou de semoule dès la fin de la pesée, en le mangeant tranquillement en 15-20 minutes, c'est beaucoup mieux qu'un simple sandwich. Et une pâte de fruits 10 minutes avant le début de l'échauffement.

- **Sauna, s'entourer d'une couverture devant un poêle, corde à sauter ou footing en sudisette : avant la pesée tout a été vu :** juste tu perds de l'eau donc de la puissance ; un médecin ne peut pas valider cette stratégie ; tu vas combattre avec des muscles, des tendons, et un cerveau déshydratés. **Quant aux suppos ou poires pour vider l'intestin ... là aussi tu perds plein d'eau et de minéraux... Clairement le Délégué du gala doit avoir le courage d'annuler un combat ...**

- **Bref, un médecin ne peut pas valider une perte de poids trop rapide, je pense que tu l'as compris. D'accord ??**

3. Je suis au poids à la pesée ; quelle nutrition ensuite ?

Pro = je combats le lendemain ; dîner et repas suivants habituels, pas trop de graisses ; et consommer la boisson décrite ci-dessus tout au long de la soirée ; même boisson pendant toute la journée (1,5 litre au total) puis 2 petites gorgées de cette boisson

Tous les ¼ d'heure pendant l'échauffement. Une pâte de fruits ou un tube de gel glucidique pendant le milieu de l'échauffement, avec une gorgée d'eau ; une dernière petite gorgée d'eau avant de quitter les vestiaires pour rejoindre le ring.

Amateurs : le sandwich « classique » n'est pas un bon choix (car = « sucre rapide » qui reste très peu de temps dans le sang) ; opter plutôt pour du gâteau de riz ou de semoule, avec une quantité qui bien sûr va dépendre de ton heure de combat ; 2-3 c-à soupe si tu combats en tout début de soirée ; une boîte entière si combat à 23h ; manger par petites quantités ; et boire tranquillement (débuter dès la fin de la pesée et continuer à boire pendant l'échauffement) 2 gorgées par ¼ d'heure de la boisson glucidique et minéralisée que j'ai décrite ci-dessus. Une pâte de fruits pendant le milieu de l'échauffement, avec une gorgée d'eau ; une dernière petite gorgée d'eau avant de quitter les vestiaires pour rejoindre le ring.

Je te propose de lire à plusieurs reprises ce document, de ressentir ce qui te convient ou pas ; c'est TOI qui gères ta santé et ta nutrition ; tu connais ton corps et tes sensations. Ce document concerne donc la boxeuse (le boxeur) et son Staff. Ton coach te connaît bien, et lui aussi est à tes côtés pour veiller à ta santé.

Bien cordialement à toutes et tous.

JJdok. Médecin de la Ligue de Bretagne et du CD35 ; membre de la commission médicale nationale de la FFB