

BOXE ET NUTRITION : les principales règles

Bien choisir sa **catégorie de poids** (allonge, puissance, sensations, etc.) c'est un débat entre le boxeur, son coach, et éventuellement un nutritionniste du sport.

Le meilleur moyen pour que l'organisme bénéficie de tout ce dont il a besoin pour la santé et la performance c'est une **nutrition simple, variée, équilibrée**, en ne sautant pas de repas : bien déjeuner le matin, manger de tout, varier les féculents (pâtes, riz, pommes de terre, semoule, pois chiches, lentilles, haricots secs), manger des crudités, varier les légumes verts cuits, manger des fruits, des laitages, de la viande, du poisson, limiter les graisses, boire régulièrement.

Bien gérer les entraînements = jamais d'entraînement à jeun, le dernier repas doit dater de moins de 3-4 heures sinon il faut consommer une petite collation une petite heure avant l'entraînement (exemple un thé, quelques biscottes aux céréales avec un peu de confiture) ; bien boire pendant les entraînements, 500ml par heure c'est le minimum, boire dès le début de la séance puis un petit peu par un petit peu, très régulièrement ; de l'eau plate si l'entraînement dure environ une heure ; si la durée dépasse une bonne heure ajouter un peu de sirop de fruit (grenadine ou autre parfum) et un peu de sel (une pincée par 500ml) car en transpirant on perd du sel.

Une règle essentielle : les **dernières urines** de la journée doivent être **très claires** sinon il faut reboire ; ne pas hésiter à boire la nuit.

Être au poids suffisamment tôt : suivre un régime trop sévère, faire du sauna, sucer des glaçons, suer dans une sudisette, arrêter de boire et/ou de manger la veille du combat, etc. etc. car tout ça, ça déshydrate, ça fait perdre du jus physique et mental. On peut accepter que le boxeur perde au maximum un kg par semaine pendant les 3 semaines qui précèdent un combat ; et bien sûr entre les combats et surtout pendant l'intersaison il ne faut pas prendre plus de 3 kg au dessus de sa catégorie.

Combats : chaque boxeur a ses habitudes et surtout ses repères, pas question de tout modifier, car ça peut retentir sur le mental. Les grandes règles = le dernier repas (qui doit contenir des féculents et très peu de gras) doit dater de moins de 3-4 heures; boire régulièrement (eau plate) entre la fin de ce repas et la collation qui va être consommée une bonne heure avant le début de l'échauffement (un thé, un peu de céréales ou 2 biscottes aux céréales) ; boire régulièrement un petit peu par un petit peu pendant l'échauffement (eau peu sucrée, ou mieux eau plate avec un peu de Fructose en poudre, on en trouve dans les hypermarchés : une c-à soupe pour 500ml d'eau plate) Certains boxeurs consomment 10 minutes avant de rentrer sur le ring un petit tube de gel de glucose (DECATHLON, Overstim, autres marques) avec une petite gorgée d'eau pour bien rincer la bouche : c'est un sucre « rapide » qui évite le risque d'hypoglycémie pendant le combat et qui ajoute un peu de « peps » physiquement, à essayer avant un entraînement.

En complément de ce que sait déjà très bien faire le boxeur avec les conseils de son coach et de son propre médecin, consulter un **nutritionniste** spécialisé dans le sport peut être utile pour gérer certaines situations : changement de catégorie, difficultés à être au poids, surveillance du poids et surtout du pourcentage de masse grasse, difficultés à prendre de la masse, gérer correctement le Ramadan, comment suivre les bonnes règles si le boxeur est végétarien, le boxeur diabétique, crampes fréquentes, hypoglycémies, carences en Fer ou autres éléments, etc. etc.