

Crossfit & Santé Bucco-Dentaire :

TRAIN HARD, SMILE STRONGER



Le saviez-vous?

Le CrossFit est un **sport d'intensité, de puissance et de précision**.

On entend beaucoup parler de nutrition, de mobilité, de récupération, mais un élément reste trop souvent oublié: **la santé bucco-dentaire**.

Une bouche en bonne santé influence directement la **performance**, la **posture**, la **respiration** et même la **prévention des blessures**.



En CrossFit, où chaque détail compte, la bouche est un **véritable maillon de la chaîne de performance**.



FOYERS INFECTIEUX

Les **infections dentaires chroniques** (comme une carie non soignée, une parodontite ou une dent dévitalisée infectée) libèrent des **médiateurs inflammatoires** dans tout l'organisme.

Des études ont montré que le **traitement d'un foyer infectieux** améliore la cicatrisation.

  **En d'autres termes, une dent malade peut altérer ton snatch ou ton clean & jerk.**



LES CONSÉQUENCES

Ces foyers infectieux parfois silencieux peuvent :

- **Retarder la cicatrisation et la guérison;**
- **Favoriser les tendinites, inflammations et contractures;**
- **Augmenter le risque de blessure.**



SYNDROME DE LA BOUCHE SÈCHE

Il est très fréquent **de respirer par la bouche** lors d'un WOD intense.

Ajoute à cela la **déshydratation**, la prise de **compléments protéinés** ou de **boissons acides** : le **risque de xérostomie augmente**.

La bouche sèche favorise l'apparition de **caries**, les **gingivites**, le **développement de candidoses** (champignons)...

💧 **L'hydratation** n'est pas qu'une question de muscles – c'est aussi une affaire de dents.



RÔLES DE LA SALIVE

La salive joue de nombreux rôles:

- **Protèger les muqueuses,**
- **Réguler le pH buccal,**
- **Permettre la digestion,**
- **Préserver la flore bactérienne buccale...**



POSTURE, OCCLUSION ET STABILITÉ

La posture correspond à la **position du corps humain et à son orientation dans l'espace**.

Une **mauvaise occlusion dentaire** (façon dont les dents s'emboîtent entre elles) peut provoquer des **variations** dans la posture.

Inversement, **une mauvaise posture** (tête projetée, tension cervicale, respiration thoracique haute) peut **entraîner des troubles de l'occlusion et du bruxisme** (serrer les dents pendant la charge ou le stress).

Chez les CrossFitters, cela peut se traduire par :

- Une **perte de stabilité** lors des squats ou des overhead lifts,
- Une **asymétrie** dans les tirages ou les squats,
- Des **douleurs** cervicales ou lombaires persistantes.



CONSEILS

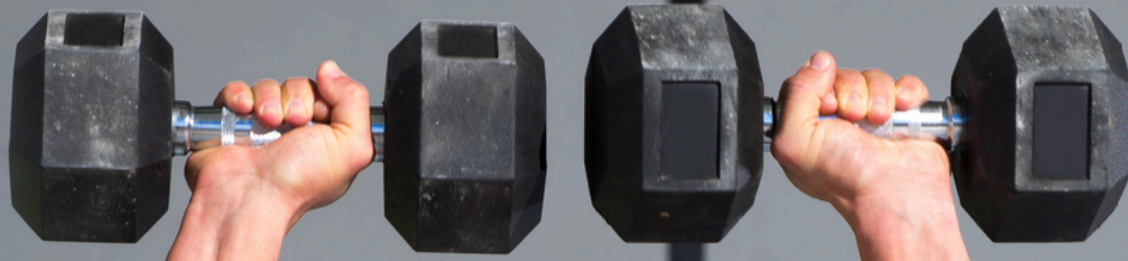
Pour optimiser ta performance et réduire les douleurs, il faut:

- Réaliser un **bilan postural complet**,
- **Consulter son chirurgien-dentiste**,
- **Se coordonner** avec ton kinésithérapeute, ostéopathe ou podologue...



VISITE CHEZ LE DENTISTE

- ✓ **Bilan bucco-dentaire complet**, incluant un examen de l'occlusion, une recherche de foyers infectieux et la mise en place d'un plan de traitement.
- ✓ **Évaluation posturale et musculaire** en lien avec un dentiste du sport ou un kiné spécialisé.
- ✓ **Confection et port d'une gouttière occlusale personnalisée** en cas de bruxisme lors de l'effort.



À 1 mois des Open, la prévention se joue dès maintenant.

- ✓ **Hydratation régulière** avant, pendant et après l'effort.
 - ✓ **Alimentation équilibrée et alcalinisante** pour limiter l'acidité buccale.
 - ✓ **Travail respiratoire et de relâchement mandibulaire** pour limiter le stress musculaire.
- 🦷 La **préparation bucco-dentaire** fait partie intégrante de la performance globale.