

Comment éviter les crampes ?¹

La conjugaison de plusieurs actions préventives peut venir à bout d'un problème de crampe. Ensuite, d'autres mesures sont concomitantes à l'effort et nécessitent des réajustements quantitatifs et qualitatifs de votre pratique.

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR ...

En premier lieu, suivez la conduite d'un échauffement bien dirigé selon les codes de la progressivité et conclu par de légers étirements des faisceaux et groupes musculaires qui seront sollicités durant l'activité.

Un **échauffement de vingt minutes** augmente convenablement votre température corporelle mais n'est pas suffisant pour valider la totalité des objectifs qui lui incombent. La recommandation usuelle est en effet d'accorder au moins une demi-heure à l'éveil musculaire. Ce délai est nécessaire à l'échauffement des parties internes du corps: système articulaire, tendineux, ligamentaire ...

Le jour de la compétition ou d'une longue sortie dans l'attente immédiate du départ, faites suivre ce bloc d'échauffement par quelques sprints pour préparer la montée en régime de l'organisme.

Qu'est-ce qu'une crampe ?

On définit la crampe comme une contraction involontaire et parfois violente d'un muscle et/ou d'un groupe musculaire. Son apparition est soudaine, douloureuse et le plus souvent simultanée à l'effort physique.

CHOISISSEZ LE MATÉRIEL APPROPRIÉ

Une paire de chaussures mal adaptée à votre pied, notamment au niveau de la cambrure plus ou moins prononcée, des longueurs de manivelles trop longues ou trop courtes, des cales à l'angulation mal réglée, une assise trop en avant ou trop en arrière, peuvent à terme provoquer des crampes dues à la répétition du pédalage.

RESPECTEZ UNE BONNE HYDRATATION AVANT L'EFFORT

Buvez en prévision des pertes occasionnées par la sudation (eau et sels minéraux) ; d'autant plus en période de forte chaleur mais sans oublier que le froid est aussi un facteur de déshydratation. La crampe peut survenir en cas de déshydratation importante, suite à certaines carences en sels minéraux. Lorsqu'il fait frais, à la montagne par exemple, la sensation de soif étant absente: forcez-vous à boire!

RÉAJUSTEZ VOTRE PRATIQUE : Adaptez l'intensité d'effort au niveau de pratique

La cause principale d'une crampe est la fatigue musculaire associée à la diminution des réserves énergétiques. L'accumulation des déchets métaboliques qui en résulte entraîne une augmentation de l'acidité musculaire favorisant le mécanisme physiologique des crampes. Une intensité d'effort prolongée et inadaptée au *niveau* d'entraînement majore ces risques. Sachez donc adapter *votre* effort à *votre niveau* de pratique afin d'éviter trop d'incursions dans les filières lactiques, favorisant à terme l'arrivée de la crampe.

La cause principale d'une crampe est la fatigue musculaire associée à la diminution des réserves énergétiques.

¹ TORSET, Loïc. Comment éviter les crampes ? Cyclo-Coach #11, juin-juillet 2010, p 60-63.

PORTEZ DES MANCHONS DE COMPRESSION

La contraction localisée et répétée d'un *même* muscle est un élément déclencheur des crampes. Toutefois, cet élément peut être maîtrisé en partie par l'utilisation d'une technologie qui a fait ses preuves et qui habille aujourd'hui les jambes de nombreux sportifs: la compression. Le port de manchons, *via* leur tissage serré, réduit considérablement l'accumulation des toxines au *niveau* de la jambe et plus particulièrement lorsque l'effort se prolonge (ceci est *valable* dans de nombreuses disciplines). Le gainage occasionné induisant un meilleur retour *veineux vers* le cœur; l'oxygénation du

muscle est alors plus efficace; facilitant, ainsi, la récupération pendant l'effort. De plus, cela permet de réduire les légers *mouvements* d'oscillation des muscles lors de l'ascension d'un col en danseuse et donc de repousser la fatigue musculaire et limiter, de ce fait, le risque de crampes.

Conseil :

Utiliser des manchons de compression développés pour le cyclisme sur route. Ces manchons peuvent être portés avant et après l'effort mais aussi lors des entraînements en endurance sur des sorties de plus de 2 heures. Les manchons accentuent l'endurance, limitent les risques de blessures et améliorent la récupération.

ÉTIREZ-VOUS JUDICIEUSEMENT

Il sera toujours bénéfique de prendre quelques secondes pour étirer légèrement un muscle ou un groupe musculaire sensible, plutôt que d'attendre le déclenchement d'une véritable gêne. Soignez le travail de positionnement. L'exécution d'un geste mal réalisé répété dans le temps, tel qu'un mauvais positionnement du pied, favorise également l'apparition des crampes : cales fixées trop à l'avant ou à l'arrière de la semelle. N'hésitez pas alors, à demander des conseils à des professionnels de l'entraînement qui sauront vous aiguiller et vous corriger.

Profitez également des périodes creuses de l'entraînement ou de l'échauffement pour réaliser un travail de gamme, de placement, lors de sorties à faible intensité ou sur home-trainer. En somme, apprenez à pédaler rond avec un geste juste.

Attention aussi au froid car il est difficile de peser sur l'environnement climatique. Le froid accroît la dépense énergétique au niveau des groupes musculaires et donc la fatigue. Il est toujours conseillé une protection contre le froid, *via* des vêtements adaptés. Concernant l'hydratation pendant l'effort, les eaux à solution saline, telles les différentes boissons énergétiques de l'effort peuvent être utilisées.

Ce déficit ou déséquilibre dans les échanges d'ions au cœur de la cellule musculaire peut avoir plusieurs causes:

- la déshydratation qui ralentit la conduction de l'influx nerveux

À titre de traitement préventif, ne pas hésiter à ingérer une eau préparée en diluant ½ cuillère à café de sel par litre d'eau. Pour les plus sujets aux crampes, l'ingestion avant l'activité de pastilles minéralisées peut s'avérer une arme utile et préventive.

- l'augmentation de la température au sein du muscle
- une mauvaise alimentation
- un effort de durée et d'intensité inhabituelle pour le muscle

LUTTEZ CONTRE L'ACIDE LACTIQUE

La fabrication d'énergie au sein du muscle conduit à une production de déchets (recyclables) et principalement d'acide lactique. En cas d'effort intense et prolongé, la production d'acide lactique est plus importante et celui-ci s'accumule dans le muscle. Cet engorgement rend le muscle de plus en plus rigide et rend l'effort plus difficile, l'accompagnant d'une sensation de fatigue. Bien sûr, l'entraînement aide à davantage recycler l'acide lactique et par conséquent à retarder cette accumulation. L'augmentation de la quantité d'acide lactique dans la cellule perturbe la libération d'ions calcium. C'est ce déséquilibre ionique qui conduit à la crampe.

Ce problème peut être plus sensible chez certaines personnes possédant un métabolisme ou une activité enzymatique affaiblis. L'acide lactique et autres acides organiques sont alors mal dégradés, s'accumulent et acidifient les tissus.

L'augmentation de la quantité d'acide lactique dans la cellule perturbe la libération d'ions calcium. C'est ce déséquilibre ionique qui conduit à la crampe.

10 conseils nutritionnels

1. **Évitez l'abus d'excitants**, thé, café dont l'effet diurétique occasionne une fuite au quotidien des minéraux de l'organisme. Évitez aussi l'excès de réglisse, qui peut encourager la fuite de potassium.
2. **Évitez les sources alimentaires acidifiantes** tels que les excès de protéines animales, excès de viande, de charcuterie, de fruits de mer, abats, poissons gras, excès de graisses saturées.
3. **Privilégier des sources alimentaires riches en minéraux** comme les céréales complètes (pâtes, riz, semoule, blé ...), les fruits (banane, abricot, jus de citron, pamplemousse ...), les légumes frais et les légumes secs (pois chiches, petits pois ...), les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, *avocat.*), le miel.
Pour les personnes consommant très peu de sel, il est possible d'augmenter très légèrement ses apports (1 cuillère à thé soit 1 g/1,5g par repas) au cours des repas précédant la compétition.
4. **Boire suffisamment au quotidien** (1,5l d'eau par jour) et privilégier des eaux bien minéralisées et équilibrées.
5. **En aval des compétitions, favoriser les boissons ioniques** (type boissons d'attente), y compris à l'entraînement les jours qui précèdent. Pendant la compétition, boire régulièrement par petites gorgées une boisson dite « de l'effort » (0,5l/h minimum). Le cas échéant sur des formats « ultra » ou sous forte chaleur, il est possible de recourir à des pastilles polyminéralisées (type Saltstick), en prenant soin de respecter les recommandations du fabricant.
6. **Évitez les aliments contenant de l'acide lactique** (E270) : légumes en saumure, poissons fumés, salaisons, sauces cuisinées (certaines sauces tomate), aliments lactofermentés (uniquement les personnes ayant une déficience enzymatique).
7. **Privilégier des aliments riches en vitamines B1 et B2** (les vitamines B1 et B2 sont impliquées dans le métabolisme des glucides. Une carence favorise l'accumulation de déchets métaboliques dans le muscle). **Les aliments les plus riches en vitamine B1** sont les levures et le germe de blé (respecter les posologies en raison de la teneur en purines), céréales complètes, légumes secs, fruits secs, fruits oléagineux. **Les aliments les plus riches en vitamine B2** sont également les levures et le germe de blé, fromages, œufs, légumes secs, fruits secs, fruits oléagineux.
8. **Privilégiez les aliments alcalins**: boissons au soja, riz, châtaigne, quinoa, noisette, amande, légumes verts, fruits doux et mûrs, huiles vierges ...
9. **S'alimenter régulièrement dans l'effort**, sous forme d'un apport glucidique (boisson, gel, pâte) pour éviter l'épuisement prématuré des réserves musculaires. Celui-ci apparaît comme un facteur déclenchant des crampes. À ce titre, il est important de bien respecter la phase de charge glucidique les jours précédant

l'épreuve.

10. **Consommer des eaux riches en minéraux et bicarbonate type Vichy au autre.**
La veille de la compétition pour faciliter l'élimination des toxines (ou ajouter 1 cuillère à café de bicarbonate de soude à *vo*tre boisson pendant le repas). Pour les personnes n'appréciant pas l'eau pétillante, une astuce consiste à laisser s'échapper le gaz durant l'avant-veille afin d'avoir une eau dégazéifiée.

DEUX MESURES INCONTOURNABLES

Hydratation après l'effort. Il est recommandé de consommer des eaux variées à concentration élevée en sels minéraux.

Étirement après l'effort. Il est toujours utile de bien rappeler l'intérêt d'une pratique systématique des étirements sur les muscles sollicités en post-effort.

Produit recommandé : X-TREME Power Drink Inkosport (bulle)

X-TREME Power Drink Inkosport est une préparation pour boisson spécialement développée pour les sports à dépense énergétique intense et notamment les sports d'endurance, permettant de compenser les besoins énergétiques et hydriques et de couvrir les besoins élevés en vitamines et électrolytes. À consommer pendant l'activité physique, cette préparation est bien tolérée pendant l'effort (ph neutre) et grâce à son goût excellent il permet d'étancher agréablement la soif.