

# Les crampes musculaires<sup>1</sup>

## *Maudite crampe, l'ennemi juré des sportifs...*

La crampe, survenant pendant la pratique d'un sport, est une contraction involontaire, transitoire et douloureuse d'un muscle, le plus souvent dans les membres inférieurs, dont les muscles se tétanisent quelques secondes ou minutes à cause des toxines accumulées. En effet, cette contraction résulte de la transformation des glucides en acide lactique. Elle peut survenir pendant ou juste après un effort (il existe aussi des crampes nocturnes, dont l'origine est encore mal connue).

Les crampes sont favorisées par un effort prolongé, la chaleur, le froid, la fatigue, un mouvement mal exécuté, la déshydratation, l'abus d'excitants ou une carence en minéraux, des chaussures défectueuses...

Il existe différentes raisons qui expliquent les crampes. **La première, une mauvaise hydratation** : nous le savons tous, la chaleur métabolique due à l'effort, la sueur et parfois le manque d'apport liquidien sont en amont et en aval des facteurs de dégradation ou de non-reconstitution du capital hydrique. **La seconde, la perte d'oligo-éléments** : calcium, magnésium et potassium sont consommés à l'effort, et pour peu que le capital de base soit faible, il pourra apparaître des crampes qui sont le témoin de la perturbation de la contractilité musculaire efficace. Le muscle a en effet besoin de ces oligo-éléments pour accomplir un cycle contractile.

En dehors d'une surconsommation, on peut mettre en cause un déficit des apports alimentaires ou une fuite due à des médicaments notamment les diurétiques et la cortisone.

**La troisième, un manque de fondier** : la diminution de la capacité aérobie entraîne pour des efforts intenses et prolongés une élévation excessive de l'acide lactique car l'organisme doit alors utiliser le sucre musculaire en l'absence d'oxygène. Ce phénomène appelé glycolyse anaérobie est surproducteur d'acide lactique et donc pourvoyeur de crampes. Même un champion très entraîné peut être sujet à cet état s'il dépasse ses limites. **La quatrième**, un cas particulier : **la caféine** qui peut être pourvoyeuse de crampes si elle est absorbée en dose excessive ou à la chaleur. À noter que les personnes dont le foie est fragile accumulent la caféine et donc en subissent les effets pervers plus facilement. **La cinquième, la position**

**pour les cyclistes.** Elle peut être en cause dans le cas de selles trop basses ou d'un pédalage excessif de la pointe. Il est inutile de consulter le khamasutra pour connaître la meilleure position, consultez votre marchand de cycles ! Et enfin **la sixième, une mauvaise circulation veineuse** peut se manifester par des crampes.

### Résumé de ce que l'on sait au sujet de la prévention :

- boire abondamment de l'eau (riche en magnésium de préférence), et des jus de fruits fraîchement pressés pour éliminer les déchets métaboliques accumulés dans votre organisme.
- assurer un apport de calcium, magnésium et de potassium en consommant régulièrement des céréales, des pâtes demi-complètes, du pain complet, des avocats, des abricots secs, des bananes et du jus d'orange frais.
- prendre des vitamines B6
- manger du miel
- manger salé, alimentation riche en vitamine C, D, E
- éviter l'excès de café et de réglisse (qui provoque une fuite de potassium)

### On peut aussi conseiller les trucs suivants :

- Cuprum Met 9 ch : prendre 10 granules avant ou après l'effort, sous la langue (c'est un produit homéopathique).
- Sportenine : homéopathique aussi, du laboratoire Boiron, ce médicament est conçu pour les sportifs. A croquer ou à prendre en boisson.
- Rocmaline : mélange de deux acides aminés détoxifiants, la Citrulline et l'Arginine. Prendre 3 ampoules par jour durant 10 jours.
- Ionimag : 2 comprimés par jour pendant 10 jours (jamais inutile le magnésium, mais goûtant tellement mauvais !).

<sup>1</sup> fArticles%20Santé/Crampes%20:%20du%20neuf%20contre%20les%20crampes.webarchive