LES CRAMPES

Pas de repos pour les crampes !

La crampe peut se manifester à quatre phases différentes de la gestion de l'effort physique.

- Pendant l'échauffement.
- Au début de l'exercice, lorsque les muscles commencent à être mobilisés et fortement sollicités.
- A la fin de l'entraînement, quand le corps ressent une certaine fatigue.
- Pendant la récupération, quelques heures après l'exercice physique, généralement durant la nuit.

A l'origine, un environnement inadapté à l'effort

Les facteurs déclenchant de la crampe sont nombreux et se combinent en général chez une même personne.

Le défaut d'hydratation favorise très fortement l'apparition de crampes. Il est fréquent, dans le feu de l'action et de l'effort, d'oublier de s'hydrater correctement.

La perte en sodium et en sels minéraux à travers la sueur, si elle n'est pas compensée, est également un déterminant de leur apparition.

L'absence d'échauffement ou l'insuffisance d'étirement avant un effort physique sportif, le manque de préparation physique adéquate et la fatigue, sont des causes classiques de crampes à l'effort.

Les solutions préventives à adopter d'urgence

Avant l'exercice :

Respecter l'échauffement.

Anticiper les besoins en hydratation et boire de l'eau suffisamment minéralisée et sucrée.

Pendant l'exercice :

S'hydrater régulièrement, avant d'avoir soif et par petites gorgées, avec une eau minéralisée et sucrée.

Développer un effort en rapport avec ses capacités physiques. Les séances d'entraînement doivent être progressives dans leur intensité et leur volume.

Après l'exercice :

Continuer à s'hydrater régulièrement. Une eau gazeuse riche en bicarbonate aidera à combattre l'acide lactique produit pendant l'effort au niveau du muscle.

Le cas particulier des nageurs

Les crampes des nageurs apparaissent en dehors de tout effort violent. Ces crampes sont localisées au niveau des orteils ou des mollets. Leur origine peut être rapportée à la mise en situation d'apesanteur du corps et à une perte des repères kinesthésiques (sensibilité profonde des muscles). En prévention, si l'eau est froide, il est conseillé de se mouiller progressivement et de pratiquer dans l'eau des mouvements de faible intensité et de faible vitesse.

Prévenir les crampes qui nous réveillent

Pendant l'activité physique, le retour veineux est stimulé et permet l'élimination des déchets de produits acides par les reins ou la peau. La nuit, en revanche, lorsque le corps est au repos, les toxines accumulées dans le sang stagnent déclenchant la crampe. La solution la plus simple pour réduire ce risque de réveil douloureux est relever le bas du lit et de boire de l'eau suffisamment.

Conduite à tenir en cas de crampe

- Eviter les mouvements brusques du membre touché.
- Masser avec douceur le muscle atteint et étirer doucement le muscle en étendant le membre. Le mollet comme le pied par exemple seront étirés en poussant le bout du pied vers le haut. Cet étirement doit être lent, progressif et maintenu.
- Un massage doux avec pommade sédative peut compléter ces gestes : Algipan, Décontractil baume.
- Ne pas chercher à recommencer l'effort : prendre du repos.
- Boire de l'eau sucrée et minéralisée.
- En cas de fréquence importante de l'apparition de crampes, une consultation médicale est nécessaire.