Les crampes

Définition

Une crampe est une contracture violente, involontaire, passagère et douloureuse d'un muscle ou d'un groupe musculaire (c'est-à-dire, plusieurs muscles assurant un même mouvement). Elle survient subitement et s'accompagne d'une douleur importante, mais est bénigne. Elle apparaît surtout à l'effort. Toutefois, les crampes de repos ne sont pas rares (comme les crampes nocturnes du mollet, par exemple). Les crampes d'effort n'épargnent personne : elles peuvent toucher aussi bien les sportifs de haut niveau que les amateurs du dimanche !

Ce qu'elle n'est pas :

- une courbature,
- une contusion,
- une dystonie (c'est-à-dire une perturbation du tonus musculaire),
- une claudication (soit, une douleur ou une faiblesse ressentie dans les jambes et due à un rétrécissement des artères entraînant une oxygénation insuffisante des muscles).

Symptômes

Les symptômes se ressentent souvent au niveau des fléchisseurs des bras ou des jambes (exemple : la crampe des muscles reliant deux articulations, comme le genou ou la cheville, ou la crampe des fléchisseurs du pied). Les signes se matérialisent par :

- une douleur vive et soudaine et/ou
- un spasme musculaire.

Causes

Les crampes dites « essentielles » (c'est-à-dire sans pathologie décelable), elles sont principalement dues à :

- un entraînement sportif mal ajusté,
- un équipement mal adapté,
- la fatigue musculaire,
- des contractions répétées,
- la déshydratation et/ou
- une acidité du muscle

Note : Les crampes « non essentielles » (associées à des maladies ou des traitements), sont dues à diverses pathologies comme les myopathies, l'hypoglycémie, l'insuffisance rénale, l'alcoolisme, le coup de chaleur...

Les crampes

Traitements

Traitements immédiats

Pour remédier à une crampe, il est de coutume de contrarier le mouvement en étendant le muscle en question, sur un sol froid de préférence : c'est l'étirement passif.

Exemples :

- au mollet : en se contractant, le mollet permet l'extension du pied sur la jambe (de faire des pointes). S'il est le siège d'une crampe, il faut donc doucement plier le pied vers l'avant, à angle droit avec la jambe, ou en marchant sur les talons. Lorsque ce n'est pas suffisant, il est possible d'utiliser des produits froids du commerce ou de masser délicatement le muscle.
- au niveau de la voûte plantaire : là encore, il faut fléchir les orteils vers l'avant, en les attrapant à pleine main afin d'étendre les petits muscles qui sont sous le pied.

Si la crampe ne passe pas, il est également possible de bander le muscle avec une bande élastique (type Velpeau) ou une écharpe pendant quelques instants. Mais, attention de ne pas faire un garrot !

Traitements préventifs

Plusieurs pratiques peuvent prévenir, à long et moyen termes, des crampes :

- Les crampes sont très souvent dues à un entraînement sportif mal ajusté à la forme physique du patient. Par conséquent, en cas de reprise de la culture physique, après un arrêt de quelques mois, il faut suivre un programme de remise en forme progressif, avec des exercices physiques pas trop intenses pour débiter.
Note : Mieux vaut éviter tout sport en cas de profond sentiment de fatigue.
- Parfois, c'est l'équipement sportif qui est mal adapté (exemples : des chaussures avec une mauvaise cambrure, trop petites ou non conçues pour le sport pratiqué, voire un manche de raquette de tennis trop petit, ce qui provoque une crispation de la main dessus...). Il est donc nécessaire d'utiliser le bon équipement en prenant conseil auprès des enseignants ou vendeurs spécialisés afin de se mettre au courant des améliorations du matériel.
- Il se peut également que les muscles soient mal utilisés, entraînant une mauvaise posture ou une mauvaise tenue du matériel (comme la raquette). Le muscle n'a alors pas une position ergonomique, c'est-à-dire adaptée au mouvement répétitif du sport pratiqué. Cette crampe n'est pas forcément douloureuse, mais elle est invalidante. Il faut donc « réapprendre » à utiliser son muscle correctement, notamment avec un kinésithérapeute.
- Il est conseillé de pratiquer des exercices d'étirement pendant la journée (exemple : se tenir debout face à un mur situé à un mètre et se pencher en avant pour faire reposer les mains au mur sans décoller les talons du sol).
- Il faut penser à bien s'échauffer avant des efforts (20 minutes au moins). A l'inverse, après une séance sportive, il faut étirer les muscles qui ont le plus travaillé, puis pratiquer des mouvements respiratoires afin de mieux oxygéner le sang et de diminuer les excès d'acide lactique au niveau des muscles.

Les crampes

- Boire beaucoup et régulièrement au cours d'un exercice physique (avant, tout au long et après l'effort) est indispensable, quelque soit le niveau sportif. Il ne faut pas attendre d'avoir soif. En effet, la sudation entraîne une perte importante d'eau et de sels minéraux (la sueur est salée). Pour compenser les pertes, il existe certes des préparations spécifiques à diluer dans de l'eau (elles contiennent notamment des sels minéraux, du sucre et parfois des vitamines), seulement, elles sont chères. Il est donc aussi simple de boire de l'eau diluée pour moitié avec du jus de fruits et, éventuellement, un peu de sel (mais pas trop sinon le goût risquerait d'empêcher d'en boire suffisamment).

Note : Certains fruits sont également utiles pendant une pratique sportive car ils apportent des glucides simples, c'est-à-dire de l'énergie rapidement utilisable par l'organisme. Ainsi, les bananes apportent non seulement sucres simples, mais aussi du potassium, et les fruits secs (abricots, raisins, figues, amandes, noix...), assez riches en énergie, sont de véritables concentrés de sels minéraux et sont facilement transportables.

- En période de forte chaleur, il est recommandé d'augmenter les apports en eau, d'autant plus s'il y a pratique sportive. En outre, le principe de tout traitement préventif des crampes est l'ingestion d'eau salée (1/2 cuillère à café par litre) ainsi que les techniques de refroidissement (exemples : serviette mouillée, douche fraîche...).
- Il existe certains médicaments à base de quinine. Toutefois, leur utilisation systématique est déconseillée dans la mesure où ils peuvent provoquer quelques (très) rares effets indésirables comme des crises d'hypoglycémie, des anémies, des réactions anaphylactiques...
Note : Les sportifs ont chacun leur « truc » pour faire passer les crampes. Ainsi, dans leur trousse à pharmacie, ils ont presque tous leurs produits à base de magnésium, de potassium ou des produits homéopathiques...

Selon des croyances populaires :

- L'ingestion de nombreux produits laitiers est souvent considérée à tort comme la cause des crampes. Aucun lien n'existe entre les deux mécanismes.
- Les moyens suivants n'ont pas d'efficacité démontrée et prouvée :
 - o un pain de savon de Marseille dans le lit,
 - o des aimants permanents,
 - o des bouillottes ou vessie de glace,
 - o la contention élastique,
 - o les apports vitaminiques et
 - o les inhibiteurs calciques (ou antagonistes du calcium).

Conclusion

Que le sportif soit de haut niveau ou du dimanche, il n'est pas à l'abri d'une crampe. C'est une contraction involontaire du muscle, douloureuse et momentanée. Il est souvent possible de la faire passer en étirant le muscle doucement. Toutefois, pour prévenir au mieux ces crampes, il est impératif :

- de s'hydrater (et de penser à augmenter ses apports en eau proportionnellement à la chaleur et à la durée de l'exercice),
- de ne pas lésiner sur l'échauffement avant l'exercice physique,
- de faire des étirements musculaires à la fin de la séance,
- d'avoir un équipement et du matériel adaptés à son sport, sa pratique et sa morphologie,
- de ne pas se crispier sur un mouvement, mais d'essayer de toujours trouver la bonne position.