

## Les crampes du sportif

**Les crampes sont** des contractions violentes , involontaires , passagères et très douloureuses d'un muscle. On distingue des crampes secondaires, symptômes de diverses maladies, et des crampes essentielles, bénignes , que l'on rencontre en particulier chez le sportif, pendant ou juste après l'effort. Ce sont ces dernières qui nous intéresseront ici.

**Les crampes surviennent brutalement**, traduites par une douleur très vive et par une contracture palpable et visible d'un muscle. Elles se produisent plus souvent dans les muscles fléchisseurs des membres et pour les marcheurs et cyclistes, dans les mollets et les muscles de la plante des pieds. Leur durée est brève, cédant le plus souvent progressivement à l'étirement du muscle concerné.

**Il ne faut pas les confondre** avec des courbatures, une tétanie, ou des phénomènes neurologiques comme les dystonies ou myotonies.

**Elles sont dues :**

- ♣ à la fatigue musculaire et à l'accumulation d'acide lactique au cours d'un effort prolongé
- ♣ à la déshydratation
- ♣ à un manque de sodium (lié à la sudation au cours d'un effort intense, en particulier sous la chaleur)

*Note : Crampe et sodium. La contraction musculaire est activée par l'augmentation du calcium dans la fibre musculaire. Pour permettre la relaxation musculaire le calcium est évacué par trois transporteurs, dont l'un, qui représente 30 % des échanges de  $Ca^{++}$ , fonctionne grâce au sodium. Si la concentration en  $Na^+$  diminue ( par exemple, si la sudation, qui élimine beaucoup de  $Na^+$  n'est compensée que par de l'eau pure ), ce transporteur cesse de fonctionner, le calcium s'accumule dans la fibre musculaire, dont la relaxation est altérée.*

- ♣ et, peut être (mais sans preuve convaincante) à l'accumulation d'électricité statique au cours de l'effort, qui ne serait pas la cause directe, mais le facteur déclenchant de la crampe.

**La prévention repose sur :**

- ♣ l'hydratation suffisante au cours de l'effort, en utilisant si la sudation est abondante, des boissons enrichies en sodium (type Gatorade®, Powerade®, ou, plus simplement, 6 cuillerées à café de sucre en poudre et 1 cuillerée à café de sel pour 1 litre d'eau).
- ♣ La mise à la terre, pour décharger l'électricité statique. Les cyclistes , en particulier, isolés de la terre par leurs pneus et dont le frottement du cuissard en matière synthétique sur la selle peut produire de l'électricité statique, trouveront peut être, s'ils sont sujets aux crampes, un soulagement en touchant le sol de leurs mains nues à chaque arrêt, voire en marchant pieds nus quelques minutes.

**Le traitement de la crampe déclenchée** repose sur l'étirement du muscle concerné. La prise d'antalgiques peut soulager les douleurs post crampe.

**Conclusion :** *Au cours d'un effort intense, surtout s'il fait chaud, buvez beaucoup, mais pas de l'eau pure ! Faites des étirements si vous sentez la crampe venir et n'oubliez pas la prise de terre !*