



Aïe... une crampe



Tout sportif, du dimanche ou de haut niveau, a déjà été pris de crampes. Non pas intestinales, mais de celles qui fusillent en plein effort. Mais si personne n'est épargné, elles demeurent un mystère et entretiennent leur lot d'idées reçues. Nombre de conseils sur internet, plus farfelus les uns que les autres, montrent à quel point la crampe est méconnue. Tentative d'éclaircissement avec le docteur Philippe Le Van, médecin du sport à l'Institut national du Sport et de l'Education Physique (Insep).

Une crampe, c'est bénin

VRAI

Philippe Le Van : « A priori, une crampe, ce n'est pas grave. Tout dépend du contexte : comment elle se déclenche et sur quel muscle. Parfois, il arrive que l'on soit réveillé par des crampes nocturnes. Quand cela arrive fréquemment, il faut consulter, mais lors d'un effort, il n'y a rien d'alarmant. »

Il y a moins de « risques » d'avoir une crampe en natation

VRAI/FAUX

P. L. V. : « Il n'y a pas d'études qui démontrent clairement une prédominance des crampes dans un sport plus que dans un autre. Une crampe n'est pas prédictible, et en cela elle est très difficile à étudier. »

L'âge est un facteur déclenchant

FAUX

P. L. V. : « A priori non, car il y a une notion d'effort. L'âge n'a rien à voir, ce qu'il faut prendre en compte, c'est la condition et l'état musculaire de la personne. »

Manger des aliments riches en po-

tassium (banane, abricot, pommes de terre, épinard) évite la crampe

VRAI/FAUX

P. L. V. : « Le potassium, le calcium et le magnésium sont trois minéraux nécessaires, trois clés de la contraction musculaire. Ils sont nécessaires pour éviter les désordres métaboliques. Mais si vous mangez un kilo de bananes avant d'aller nager, vous risquez plus de couler que d'avoir une crampe. »

Une crampe, ça ne dure pas longtemps

VRAI

P. L. V. : « Cela varie, mais ce n'est jamais très long. Elle passe toujours au bout d'un moment. »

Il faut éviter la caféine, l'alcool et le tabac

FAUX

P. L. V. : « Effectivement, cela n'arrange jamais rien de fumer, boire et abuser du café que l'on soit sportif ou non. On peut les éviter, tout simplement pour respecter une bonne hygiène de vie, mais il faut bien savoir que ce triptyque n'est pas responsable des crampes. »

Si je bois trois litres d'eau avant de nager, ça ne risque pas de m'arriver

FAUX

P. L. V. : « Même chose que pour les bananes... C'est contre-performant. Par contre, oui, il est important de bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort. Une bonne hydratation permet de diminuer le risque d'hyperexcitabilité musculaire. »

J'ai une crampe... Je fais la planche, ça passera

VRAI/FAUX

P. L. V. : « Lorsqu'on a une crampe en

nageant, l'important tout d'abord, c'est de ne pas paniquer. Plus on va forcer, plus on va activer la crampe. Une crampe, c'est un muscle contracté, il faut donc essayer de relâcher la partie douloureuse... et nager avec le reste ! Si on est loin du bord, on peut faire la planche ou du surplace et étirer, doucement, le muscle douloureux. J'insiste sur le doucement, car il ne faut pas étirer comme une brute ! »

Si j'étire le muscle contracté, je fais disparaître la crampe

VRAI

P. L. V. : « Une crampe, c'est une contraction brutale. Pour « faire passer » une crampe, et soulager la douleur, il faut donc la décontracter, et étirer le muscle ou les muscles concernés. »

On a toujours des crampes au même endroit

VRAI/FAUX

P. L. V. : « Ce sont souvent, pour un individu, les mêmes zones qui vont être concernées à chaque fois, cela dépend de son activité physique. Un nageur, par exemple, en aura prioritairement au mollet. »

On ne peut avoir de crampe qu'au pied ou à la jambe, jamais au bras

FAUX

P. L. V. : « Il y a des muscles plus concernés que d'autres. Par exemple, on a rarement des crampes aux abdos ou aux lombaires, même si cela peut arriver. Les muscles les plus assujettis à ce phénomène sont ceux de la partie inférieure, c'est-à-dire les pieds, les mollets ou les cuisses. »

Recueilli par Laure Dansart

La grande inconnue



Médecin du sport, Linh Vu Ngoc rappelle que le « sportif n'a pas plus de risques de faire une crampe que le sédentaire ».

Entretien avec Linh Vu Ngoc, médecin du sport, spécialisé dans les domaines du triathlon, water-polo et natation synchronisée.

Qu'est-ce qu'une crampe ?

C'est une contraction musculaire intense, douloureuse, brutale, spasmodique, involontaire, cédant spontanément après quelques étirements et le repos. Ce caractère spontanément résolutif la distingue de la « contracture musculaire ». Il n'y a pas d'altération anatomique du muscle. Elle peut survenir au repos sur un muscle froid ou à l'effort sur un muscle chaud.

Quelle est l'origine d'une crampe ?

Ce qui est surprenant dans la crampe, c'est qu'un si petit incident musculaire puisse laisser les chercheurs aussi perplexes. Plusieurs causes sont avancées par les physiologistes, mais aucun ne peut les déterminer

précisément. Certains invoquent des causes métaboliques, comme les pertes hydriques et minérales (sodium, potassium, calcium, zinc...) liées à la forte sudation lors de l'effort physique, ou l'accumulation de déchets métaboliques (radicaux libres, ions H⁺, acide lactique...). D'autres spécialistes insistent sur les causes musculaires : une inadéquation entre l'effort demandé et le type de muscle sollicité, une sollicitation excessive du muscle, une récupération insuffisante ne permettant pas une bonne décontraction. Enfin, il y aurait également des causes neurologiques : hyperstimulation d'origine neurologique (excès d'influx nerveux par le motoneurone-alpha provenant de la moelle épinière), défaillance dans la régulation autonome du muscle.

alimentaires pour éviter la crampe. Est-ce justifié ?

Non, un sportif qui suit un bon programme d'entraînement respectant les périodes de récupération et une alimentation variée, équilibrée et adaptée aux efforts imposés par son sport, ne doit pas avoir de carence. Il n'a donc pas besoin de compléments alimentaires. Tout se trouve dans son assiette. Le problème des sportifs qui souffrent de crampes chroniques récidivantes relève d'une prise en charge spécialisée par un neurologue. Actuellement, les seuls traitements reconnus de la crampe sont, dans la phase aiguë, le repos en position allongée, les étirements passifs et progressifs du muscle atteint et les massages en posture d'étirement •

Recueilli par L. D.

Pourquoi n'existe-t-il pas d'étude importante sur le sujet ?

Au contraire, de nombreuses études ont été menées. Cependant ses origines multifactorielles et propres à chaque individu ne permettent pas d'établir un lien de cause à effet précis et univoque qui convienne à la communauté des physiologistes du sport. Il est impossible de définir un modèle scientifique de crampe permettant des études fiables et reproductibles.

Arrivent-elles plus souvent au sportif qu'à l'individu sédentaire ?

Non, le sportif n'a pas plus de risques de faire une crampe que le sédentaire. Il en aurait peut-être même moins. En effet, grâce à un bon entraînement, il a appris à son organisme à répondre de façon adaptée aux efforts physiques. Le sédentaire n'ayant pas éduqué son corps à faire face à une sollicitation musculaire inhabituelle, risque donc davantage de se blesser lors d'un effort physique impromptu.

Certains préconisent la prise de médicaments ou de compléments

