

Comment éviter et traiter les crampes musculaires pendant l'exercice physique

Une crampe musculaire associée à l'exercice physique est une contraction douloureuse, localisée, involontaire et soutenue d'un muscle. Généralement, elle survient de manière soudaine pendant (ou après) une séance d'activité physique pour laquelle on n'est peut-être pas suffisamment bien préparé.

Plusieurs personnes croient que les principales causes des crampes musculaires sont la diminution des réserves d'eau (déshydratation) et la perte de sels minéraux qui accompagnent la sudation. Il est vrai qu'à la fin des longues séances, à cause de l'inévitable sudation, toute personne risque d'avoir perdu de l'eau et des électrolytes, surtout s'il fait chaud. Cependant, il ne faut pas y voir un lien de cause à effet avec les crampes.

D'ailleurs, des chercheurs ont observé que chez un grand nombre de participants à une compétition particulièrement longue, il n'y avait aucune corrélation entre, d'une part, le degré de déshydratation et la diminution des réserves de sels minéraux (sodium, potassium, etc.) et, d'autre part, l'occurrence de crampes. En fait, dans cette étude, les sujets qui avaient eu des crampes avaient une concentration de potassium dans le sang un peu plus élevée que ceux qui n'ont pas eu de crampes!

Traditionnellement, c'est uniquement dans l'équilibre hydrique et minéral que l'on a cherché les causes possibles des crampes. Mais selon une nouvelle, brillante et prometteuse théorie, les crampes seraient dues à la fatigue et à une « erreur » dans le contrôle des réflexes. Les nerfs moteurs deviendraient soudainement hyperactifs : le muscle se contracte et ne se relâche pas, en réponse à un plus grand nombre de signaux nerveux « facilitateurs » et à moins de signaux « inhibiteurs ».

Conseils pour réduire les risques de crampe

- Ne jamais augmenter de manière brusque la charge d'entraînement et ne jamais faire une séance pour laquelle on n'est pas déjà bien préparé.
- Faire des exercices d'étirement des principaux groupes musculaires à chaque séance d'entraînement : après l'échauffement (avant, cela ne donne rien); à quelques reprises pendant les longues séances; et immédiatement après la fin du retour au calme.
- S'assurer d'avoir une bonne technique; si possible, éviter que les muscles travaillent en position trop raccourcie, sans raison.

- Éviter de consommer des stimulants plus que d'habitude; la caféine et la pseudoéphédrine (qu'on trouve dans certains décongestionnants) sont particulièrement « crampogènes »!
- Par température tempérée ou froide, porter des vêtements chauds, surtout pendant l'échauffement et le retour au calme.
- Après une séance ardue, éviter de demeurer trop longtemps en position statique.
- En cas de crampes récidivantes aux mollets, mettre l'accent sur les exercices d'étirement des muscles soléaires et gastrocnémiens, soit en faisant des exercices d'étirement des mollets, ou mieux, en portant régulièrement une chaussette spéciale, le Strassburg Sock (www.thesock.com). Celle-ci permet en outre de réduire les risques de fasciite plantaire, une blessure qui affecte parfois des adeptes de la course à pied et de la marche (l'efficacité de cette chaussette est scientifiquement prouvée).
- Avant les séances d'exercice physique effectuées tôt le matin, celles débutant à intensité élevée (ex. partie de tennis) et celles où le mercure indique moins de 15 °C, prendre le temps de faire une véritable séance de relaxation : se coucher sur le dos dans une pièce tempérée, contracter tour à tour chacun des principaux groupes musculaires pendant quelques secondes, puis relaxer ceux-ci en prenant conscience de la sensation de diminution progressive de la tension.
- Pendant les derniers moments des séances d'activité physique particulièrement ardues, porter une attention particulière à la relaxation des muscles dans les phases de mouvement où ils ne sont pas censés être contractés.
- Dans le doute, stopper l'activité avant d'être victime d'une crampe.
- Éviter de dormir sur le ventre ou avec des draps trop « serrés »; le risque de crampe au mollet est plus élevé lorsque les pieds sont pointés.

En cas de crampe pendant une séance d'activité physique, après la séance ou pendant la nuit, le truc suivant est pratiquement infaillible : étirer promptement le muscle et, si possible, le masser vigoureusement. En général, sauf si le muscle affecté est extrêmement fatigué, l'étirement neutralise le réflexe qui est la cause de la crampe (davantage de signaux « inhibiteurs », moins de signaux « facilitateurs » de la contraction).

Guy Thibault