

## **LA CRAMPE**

### **1) 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.

### **2) Quelle est l'origine de la survenue de crampes ?**

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 :

- les causes métaboliques :
  - Les pertes hydriques et minérales (sodium, potassium, calcium, zinc...) liées à la forte sudation lors de l'effort physique. Une alimentation déséquilibrée et des apports en eau insuffisants peuvent être responsable de carences importantes.
  - L'accumulation de déchets métaboliques (radicaux libres, ions H<sup>+</sup>, acide lactique...). Le principal carburant de nos muscle est le glycogène. Pour qu'il soit utilisable il doit être transformé en énergie. Comme dans toute transformation, il en résulte la production de déchets qui en s'accumulant dans nos muscles, peuvent être responsable de dommages plus ou moins importants.
- 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.
- Les causes neurologiques :
  - Une hyperstimulation d'origine neurologique (exès d'influx nerveux par le motoneurone-alpha provenant de la moelle épinière)
  - Une défaillance dans la régulation autonome du muscle. Au niveau de chaque terminaison tendino-musculaire, il existe un système de protection contre les contractions trop importantes. Lors de la crampe, ce « coupe-circuit » serait défaillant.

Les facteurs favorisants : les carences, le stress, la fatigue mentale, la fatigue musculaire, certains médicaments ...le surentraînement.

### **3) Pourquoi n'existe-t-il pas d'étude importante à ce sujet ?**

Au contraire, de nombreuses d'études ont été menées sur la crampe. Cependant, ses origines multifactorielles et propre 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. On comprend , qu'il est impossible de définir un modèle scientifique de crampe permettant des études fiables et reproductibles.

#### **4) Arrivent-elles plus souvent au sportif qu'à l'individu sédentaire ? Les sportifs de haut niveau sont-ils plus touchés que le sportif du dimanche ?**

Non, le sportif n'a pas plus de risque 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 d'avantage de se blesser lors d'un effort physique impromptu.

Non, les Sportifs de Hauts Niveau (SHN) ne sont pas plus exposés aux crampes que le sportif occasionnel. Mais, il est probable que les causes soient différentes. L'athlète de haut niveau est plus exposé aux pathologies liées à une sollicitation excessive et répétées de ses muscles. Alors que le sportif du « dimanche » est peut-être d'avantage, sujet aux carences hydro-électrolytiques. Les SHN ont un suivi médical pluri-annuel et obligatoire, qui prévient à d'éventuelles carences.

#### **5) Certains préconisent la prise de médicaments ou de compléments alimentaires pour éviter la crampe. Est-ce justifié ?**

Non,

Pour moi, un sportif qui suit un bon programme d'entraînement respectant les périodes de récupération et une alimentation variées, équilibrée et adaptée aux efforts imposés par son sport, ne doit pas avoir de déficits. 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. Je ne pense pas que les compléments alimentaires puissent apporter une solution vraiment efficace et durable à leur problème.

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 postures d'étirement. Puis, vient le traitement des causes (apport hydro-électrolytiques, glucidiques, traitements spécifiques de pathologie vasculaire, neurologique et métabolique).

**En conclusion :** la crampe est un incident musculaire mineur qui agace tous les sportifs (et les non-sportifs!) ainsi que les scientifiques. Comme la Fatigue, ne serait-elle pas un signal d'alarme qui devrait nous amener à réfléchir sur un éventuel déséquilibre plus global qui affecterait notre organisme ?

## **L' EQUILIBRE par le SPORT ...**

Dr VU-NGOC Linh  
Médecin du Sport  
Médecin des Equipes de France de Natation  
Médecin du comité départemental de triathlon et des disciplines enchaînées du Val d' Oise.