



Les crampes à l'effort

Pour les athlètes et les entraîneurs

Les problèmes de crampes ou de « presque crampes » sont communs dans les courses de trail running et concerne principalement les muscles très actifs. Les crampes sont des troubles musculaires qui se présentent sous forme de contractions involontaires qui peuvent se produire d'un moment à l'autre et qui peuvent provoquer une incapacité temporaire de la mobilité fonctionnelle.

Les muscles les plus susceptibles de subir des crampes sont les mollets et les muscles des pieds. La durée des contractions peut varier entre quelques secondes et quelques minutes et l'intensité de celles-ci peut produire des douleurs qui vont du léger inconfort à des douleurs très fortes. Cependant, les crampes ne sont pas considérées comme une pathologie grave.

Il y a plusieurs théories mais il faut savoir que les crampes touchent près de 25% des coureurs en ultra endurance. Beaucoup de comportement en course notamment basés sur des tenues vestimentaires, des stratégies alimentaires et/ou d'hydratation tentent de prévenir ou de traiter les crampes liées à l'exercice physique, ces comportements n'ont pas un fondement bien scientifique.

Aussi, les coureurs entendent de nombreux conseils divergents comme :

- « si je bois beaucoup d'eau et que je mange du sel : je n'aurais pas de crampes » : FAUX
- « les crampes, c'est une carence en magnésium » FAUX
- « Contre les crampes il faut manger des bananes » : FAUX

En fait aucune de ses informations n'a été prouvée par des études à grande échelle ou si ces études ont été faites, elle ne montre pas le bénéfice sur l'apparition des crampes à prendre ces produits ou à adopter telle ou telle stratégie.

Les 2 théories généralement proposées pour expliquer l'apparition des crampes sont :

La théorie de l'hydratation et des électrolytes

La première théorie, qui est la plus classique, identifie la déshydratation et la déplétion d'électrolytes - les sels minéraux sous forme d'ions présents dans le sang - comme les sources principales des crampes musculaires. Bien que cette théorie soit supportée principalement par des études de cas et par des recherches observationnelles, **aucune recherche n'a pu mettre en évidence un effet de causalité.**

La théorie de l'altération du contrôle neuromusculaire

La deuxième et plus récente théorie, née à la fin des années 1990, est liée à l'altération du contrôle neuromusculaire. Deux pathologies semblent pouvoir expliquer ce phénomène : une excitation anormale de la terminaison axonale ou l'hyperexcitabilité des terminaisons nerveuses et cela majoré lors d'un déséquilibre hydroélectrique. Ces facteurs semblent être plus susceptibles de provoquer des crampes que la déshydratation seule.

En fait c'est surtout la fatigue musculaire et la prédisposition individuelle de chacun des coureurs qui permettrait d'expliquer l'apparition des crampes chez certains.

Conseils :

- être reposé avant l'objectif d'une course
- Partir lentement car en surrégime les crampes sont plus fréquentes et notamment dans la première moitié de course.
- Les muscles les plus sollicités sont ceux les plus sensible aux crampes.
- L'utilisation de bâtons peut permettre de répartir la charge de travail
- En cas de crampes adoptez une foulée économe, éventuellement entrecoupée de période de marche et d'étirement courts de la zone douloureuse.

VRAI

Le jus de cornichon est-il une solution ? Peut-être mais à court terme, car il a été montré que les crampes refont très rapidement leur apparition. Il semblerait que consommer des cornichons (des pickles) ou encore du jus de cornichons (pickle juice) permettrait de réduire les crampes de 50 %.

La crampe est un symptôme dans un syndrome....Bientôt la suite...