

Les crampes du sportif

La crampe est un phénomène qui frappe le sportif de haut niveau comme l'amateur. Qu'en est-il exactement? Comment prévenir ce fléau?

Par Ph.P. et Gilles Testou

La crampe, enchaînement de contractions brutales et incontrôlées d'un ou plusieurs muscles, est parfois une véritable calamité en fin de course ou en fin de match. Cette contraction, qui peut être très douloureuse, peut survenir au repos ou à l'effort. Au repos, les crampes sont souvent nocturnes et les origines peuvent être variées. Nous nous pencherons sur les crampes d'effort, les plus courantes chez le sportif.

Quel est le mécanisme intime d'apparition d'une crampe ?

Le mécanisme des crampes communes n'est pas clairement défini même si l'on pose différentes hypothèses (neurologique, métabolique ou vasculaire). On peut noter des anomalies au niveau des unités motrices avec, notamment, un épuisement synaptique de cholinestérase, enzyme qui normalement détruit l'acétylcholine et qui, dans ce cas de figure, ne peut empêcher des contractions permanentes des fibres musculaires concernées.

Les conditions qui entraînent l'apparition des crampes sont les suivantes:

- effort inhabituel en terme de volume, intensité ou condition d'exercice (chaleur élevée, hygrométrie importante).
- épuisement des réserves musculaires glycogéniques (insuffisance d'apport sucré avant et pendant l'effort).
- déshydratation avec, souvent, un manque d'anticipation dans les habitudes de réhydratation pendant l'effort.



- déficit en potassium, calcium (rôle dans la contraction et relaxation musculaire), sodium (pertes en sel non compensées lors d'efforts longs en ambiance chaude) et/ou en magnésium.

- acidose au sein du muscle par accumulation d'ions H+ non compensée.

- technopathie (matériel non adapté type conflit chaussures ou chaussettes avec la cheville ou le mollet, strapping trop serré...) avec, souvent, un retour veineux perturbé.

- geste technique non adapté (troubles biomécanique pied, genou, hanche...),

- fatigue musculaire post-infection virale.

Il est bien sûr nécessaire de différencier la crampe d'un accident musculaire spontané ou d'une pression excessivement élevée (syndrome des loges).

Quels sont les sportifs les plus exposés aux crampes ?

Les sujets peu entraînés effectuant des efforts inhabituels sont des sujets classiques, ceci d'autant plus qu'ils ont peu de réserves en glycogène et qu'ils sont déshydratés.

Les sujets entraînés qui ont eu une préparation physique inadaptée, qui ont une technique inadaptée ou qui présentent un déficit en éléments essentiels (glycogène, sodium, eau...).

Comment traiter et prévenir les crampes ?

- Par l'arrêt immédiat de l'effort qui est inéluctable.
- Par la mise en place d'étirements de la loge musculaire concernée.
- Par l'application de chaleur associée à un massage doux (de l'extrémité du membre vers son insertion).

La prévention passe par préparation musculaire adaptée associée à une stratégie nutritionnelle cohérente par rapport à l'effort réalisé:

- entraînement ciblé et objectifs sportifs réalistes.

- échauffement de qualité.

- étirements réguliers.

- hydratation avant d'avoir soif associée à des apports de glucose avant, pendant et après l'effort si l'effort dépasse plus d'une heure trente, avec un apport en sel si l'effort est très long et si l'ambiance est chaude (ne pas compenser les pertes d'eau sans compenser celles du sel).

- alimentation pré-effort adaptée (pasta party, fruits secs...).

- récupération suffisante, avec utilisation éventuelle de chaussettes de récupération (contention).

- équipements adaptés.

En résumé :

La crampe, véritable frein dans des situations de fin de compétition doivent être évitées. Cette prévention passe par une préparation athlétique et nutritionnelle adaptée à l'objectif sportif



Rubrique réalisée en collaboration avec Gilles Testou, médecin et nutritionniste du sport, vice-président de la société corse de médecine du sport.