**Comment lutter contre les crampes ?**

Elles touchent statistiquement une majorité de coureurs et peuvent compromettent la réalisation d’objectifs minutieusement préparés. Les crampes sont-elles une fatalité ou peuvent-elle être évitées ? Eléments de réponses…

**> Définition**

**La crampe est la conséquence d’une contraction musculaire.** « Celle-ci, comme le rappelle la “Revue Médicale Suisse”, est spontanée, involontaire, soutenue, douloureuse, intéressant un ou plusieurs groupes musculaires, durant de quelques secondes à quelques minutes, parfois précédée d’une sensation d’imminence. »

Le site Santé Médecine ajoute : « Généralement, les crampes concernent les muscles striés à commande volontaire, essentiellement les muscles des membres, notamment des membres inférieurs. **Elles surviennent brutalement avant de disparaître sans aucune séquelle.** »

A noter : il existe plusieurs classifications de crampes : para-physiologiques (liées à un exercice trop intense ou trop soutenu), idiopathiques (dites « crampes nocturnes ») et symptomatiques (provoquées par des maladies).

**> Causes**

Selon Athlé.fr, les causes habituelles de la crampe sont :

. Une **fatigue musculaire excessive** due à une mauvaise préparation à l’effort demandé (insuffisance d’entraînement et/ou d’échauffement, insuffisance de la période de récupération et surentraînement).

. Une fatigue due à des **anomalies** du pied, du genou, de la hanche, de la statique vertébrale…

. Une **déshydratation** et un manque de sels minéraux.

. Un état de **fatigue général** important.

**> Symptômes**

**La soudaineté et l’intensité du signal douloureux laissent généralement peu de doutes sur la réalité d’une crampe.** Parmi les symptômes les plus évidents :

- L’apparition d’une douleur d’un ou de plusieurs muscles.

- La contraction musculaire manifeste à la palpation.

- La sensation de soulagement après un étirement du muscle touché.  
- La cessation (plus ou moins immédiate) de la douleur lorsque la sollicitation musculaire cesse.

**> Prévention**

Une bonne hydratation tient évidemment un rôle central dans la prévention des crampes musculaires. **Il est important de boire en amont d’une séance d’entraînement ou d’une compétition** (surtout lorsque la durée de la sortie est supérieure à une heure) et de s’hydrater régulièrement – principalement par temps chaud et humide – durant un effort. Quelques gorgées d’eau toutes les vingt minutes sont généralement suffisantes.

Attention également à l’alimentation. Lorsque celle-ci est trop acide, le déclenchement de crampes peut être favorisé. Il est souvent conseillé aux coureurs régulièrement gênés par des manifestations musculaires douloureuses durant un effort important de **réaliser un bilan sanguin afin de vérifier qu’aucune carence n’est à l’origine des crampes.**

Parmi les facteurs permettant de prévenir les crampes :

- Une bonne qualité de sommeil.  
- Un échauffement adapté à l’effort à venir.

**S’étirer régulièrement** (en marge des entraînements) permet de conserver une bonne élasticité musculaire. Veiller toutefois à ne pas accentuer les mouvements de stretching avant et après un effort significatif.