

CAS PRATIQUE



CRAMPES



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

La crampe est une contraction musculaire spontanée, involontaire, brutale et douloureuse, d'un ou plusieurs groupes musculaires, durant de quelques secondes à quelques minutes.

L'origine des crampes est assez mal connue. Plusieurs théories sont avancées, mais les crampes, en dehors de certaines maladies*, surviennent en général dans certaines circonstances :

1. Apparition lors d'un effort sportif chez quelqu'un d'insuffisamment hydraté, manquant d'entraînement ou insuffisamment échauffé.
2. Apparition spontanée en pleine nuit chez quelqu'un en état de fatigue nerveuse avancée.

* *Neuropathies centrales et périphériques, certaines myopathies, maladies cardiovasculaires, maladies métaboliques ou endocriniennes, troubles hydroélectrolytiques, certaines intoxications, certains médicaments.*



QUESTIONS À POSER

« Vos crampes surviennent-elles à l'effort ou plutôt en pleine nuit ? »

Si elles surviennent à l'effort on cherchera à savoir si la personne s'hydrate suffisamment, si elle s'échauffe correctement et si elle n'est pas, en plus en état de grande fatigue.

Quand c'est le cas, il n'est pas surprenant d'entendre « j'ai également des crampes la nuit ».

« Prenez-vous des médicaments susceptibles de déclencher des crampes ? »

Certains médicaments** sont susceptibles de déclencher des crampes.

« Quelle est la localisation de vos crampes ? »

Habituellement, les crampes touchent les membres inférieurs. Une autre localisation doit attirer l'attention et conseiller à la personne de consulter son médecin.

« Comment dormez-vous ? »

Le manque de sommeil est un des facteurs dont on parle peu, et qui pourtant est fréquemment cause de crampes par déséquilibre neurosympathique.

** Parmi les médicaments susceptibles de déclencher des crampes, on trouve les **diurétiques**, les **laxatifs**, les **bêta bloquants**, les **corticoïdes**, les **statines**...

CONSEILS

La première attitude sera de donner des conseils d'hygiène alimentaires :

- Conseillez une bonne hydratation, souvent les personnes sont déshydratées sans s'en rendre compte. Les personnes âgées perdent la sensation de soif, et pensent à tort que comme elles ont peu soif, c'est qu'elles ont besoin de boire peu.



- Conseillez-en moyenne une consommation d'un litre à un litre et demi d'eau par jour en plus de l'eau contenue dans les aliments et dans les infusions, qui ne sont pas toujours prises quotidiennement.
- Pensez aux eaux minérales riches en calcium et magnésium comme Hepar, La Salvetat, Quézac...évitez les eaux trop riches en sodium.
- Evitez l'excès de café et de thé. 3 tasses de café ou thé apportent des polyphénol antioxydants très intéressants pour notre organisme, mais l'excès, avec l'effet diurétique de la caféine et avec l'effet chélateur du fer dû à la théine, n'est pas bénéfique



- Evitez l'excès de sel dans votre assiette, utilisez les épices et aromates ; évitez les plats industriels très riches en sel (briques de soupe, plats préparés...).
- Veillez à l'équilibre acido-basique de votre assiette : augmentez la quantité de légumes crus et cuits (effet alcalinisant) et diminuez céréales, sucres, viandes, produits laitiers... (aliments acidifiants).



Les fruits et légumes verts sont riches en minéraux (calcium, magnésium, potassium), mangez-en à chaque repas.

- Si les crampes sont nocturnes, conseillez de surélever les pieds du lit pour faciliter le retour veineux.

Si votre interlocuteur est un sportif, conseillez-lui de prendre des boissons diététiques adaptées à son effort, attention toutes ne sont pas idéales et peuvent notamment provoquer des troubles digestifs.



PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller (pour un adulte) en application locale :

- Une synergie d'huiles essentielles, dans un flacon en verre teinté muni d'un compte-gouttes :

HE romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis* CT camphre) 20 gouttes

HE Lavande aspic (*Lavandula spica*) 25 gouttes

HE Laurier noble (*Pinus ponderosa*) 20 gouttes



Macérat huileux Arnica 27 ml soit environ 2 cuillères à soupe
Agiter avant emploi.

Massage localisé avec 2.5 ml (demi cuillère à café) de ce mélange,
2 fois par jour.



- Une solution rapide pour soulager une crampe musculaire :

HE **Lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) 3 gouttes

Macérat huileux **Arnica** 5 gouttes



Faire le mélange dans le creux de la main, et masser la zone douloureuse 2 à 3 fois par jour.

Explications :

On choisit des HE ayant des propriétés **anti douleur**, à effet **décontractant et réchauffant** (en activant la circulation sanguine).



Mais on pourrait également penser à :

- Une **cure de magnésium** : les crampes nocturnes peuvent être un signe d'une carence en magnésium.

Le magnésium agit sur la contraction musculaire, aide à réguler le stress ; proposez une supplémentation en magnésium (sous forme de citrate, glycérophosphate ou bisglycinate).

Prendre 200 mg à 300 mg de magnésium élément par jour.

Faire une **cure de 2 à 3 mois**.

- Un **apport de potassium**, ici on parle de potassium oligo élément ; des crampes peuvent être le signal d'un manque de potassium.

Consommez des légumes qui en contiennent beaucoup on peut aussi proposer une ampoule de potassium sous forme d'oligo élément :

Potassium oligosol dosé à 40 ug par ampoule, prendre 1 ampoule par voie sublinguale chaque matin à jeun durant un mois.



RAPPELS

HE Romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis CT camphre*) famille Lamiaceae-rameaux fleuris

- Antalgique
- Légèrement anesthésiante
- Antispasmodique
- Décontracturante

Contre-indication :

Huile essentielle est neurotoxique, épileptisante (camphre).

Son usage doit être évité en usage interne car elle peut engendrer néphrites et gastro-entérites.

Éviter pendant la grossesse et chez l'enfant

HE Lavande aspic (*Lavandula spica*) famille Lamiaceae-sommités fleuries

- Anti-inflammatoire puissant
- Cicatrisante
- Antalgique
- Antivirale
- Antibactérienne

Contre-indication :

Huile essentielle déconseillée pendant la grossesse et chez les enfants.

A surveiller même par voie locale.

Attention à la présence de camphre



HE Laurier noble ou Laurier sauce (*Laurus nobilis*) famille Lauraceae- feuilles et rameaux fructifiés

- Antibactérienne
- Antivirale
- Mucolytique Expectorante
- Antalgique
- Décontracturante (par voie locale)
- Antispasmodique digestif

Contre-indication :

H.E. déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.
Sensibilisation de type allergique possible.

HE Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*) famille

- Anxiolytique
- Sédatrice
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique
- hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante

Contre-indication :

Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
Respecter les dosages chez l'enfant.
Des effets gynécomastiants chez le jeune garçon ont été décrits.