



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

QUE FAIRE POUR EVITER LES CRAMPES ?

Extrait d'un article de François Jourjon

Nous allons nous intéresser aux **crampes survenant lors de randonnées**.

Cet article vous permettra de mieux comprendre ce que c'est, comment les éviter et comment réagir une fois qu'il est trop tard.

Qu'est-ce qu'une crampe, à quoi sont-elles dues ?

Les crampes sont des **contractions musculaires, involontaires, temporaires et très douloureuses**. Elles peuvent concerner le muscle entier ou certains faisceaux. Elles sont la plupart du temps **bénignes**. Elles apparaissent brutalement et durent généralement entre quelques secondes et quelques minutes. Il arrive parfois d'avoir des douleurs « résiduelles » pendant plusieurs jours.

Elles peuvent survenir pendant l'échauffement, durant un effort et même au repos. On va surtout s'intéresser aux crampes survenant pendant un effort car ce sont celles qui peuvent nous gêner lors de randonnées.

Déterminer les **causes** des crampes est **complexe** car il existe un grand nombre de facteurs. Voici quelques-uns de ces facteurs dont nous avons le contrôle :

- Déshydratation
- Carence en sels minéraux (ou non remplacement pendant la sudation)
- Effort trop intense/violent
- Carence en vitamines
- Manque d'entraînement
- Mauvaise récupération
- Mauvaise alimentation, alcool
- Échauffement pas suffisant
- « Mauvaise » hygiène de vie
- Froid
- Fatigue musculaire
- Insolation, coup de chaleur
- Mauvaise technique ou matériel inadapté
- Etc.

Cependant, il existe d'autres facteurs qui sont **moins ou pas contrôlables** et qui touchent certains d'entre nous :

- Trouble de la circulation sanguine
- Diabète
- Myopathie
- Maladie de Parkinson
- Sclérose en plaques
- Maladie rénale
- Maladie thyroïdienne
- Prise de certains médicaments
- Etc.

Comment éviter les crampes ?

Bonne hydratation

La déshydratation est sûrement la cause principale de crampes parmi les randonneurs. Bien s'hydrater avant et pendant un effort est primordial !

Apport suffisant en sels minéraux

Lorsque l'on transpire, nous ne perdons pas que de l'eau mais aussi des sels minéraux. Il est nécessaire de « remplacer » ces sels minéraux « perdus » lors de la transpiration pour que nos cellules puissent retenir l'eau. Même en buvant suffisamment d'eau, vous pourrez tout à fait être déshydratés. Un apport en sodium est notamment très important.

Les autres sels minéraux jouent également des rôles essentiels et des apports suffisants en magnésium et en potassium sont importants pour éviter les crampes. C'est d'ailleurs une excellente excuse pour manger du chocolat noir !

Pour éviter les crampes, il faut non seulement remplacer les pertes par sudation pendant un effort (surtout lors de journées chaudes) mais aussi avoir des apports quotidiens suffisants pour éviter des carences.

Bon entraînement

Un muscle adapté à un certain effort a beaucoup moins de chances de souffrir de crampes par rapport à un muscle non entraîné qui va fatiguer plus facilement et atteindra ses « limites » plus rapidement.

Bonne alimentation

Une bonne alimentation est importante pour avoir un apport suffisant en sels minéraux (sodium, magnésium, potassium...), en vitamines (B1, B5, B6, D...), en glucides complexes et autres, sans lesquels vous risqueriez de souffrir de crampes.

Éviter l'alcool

Consommer de l'alcool la veille ou le jour d'un effort sportif favorise l'apparition de crampes, veillez à faire preuve de modération si vous souhaitez les éviter. Une consommation fréquente à moyen ou long terme peut aussi favoriser l'apparition de crampes.

Bonne hygiène de vie

Il n'y a pas que l'alcool à éviter. Limiter le tabac, les drogues, les produits excitants et diurétiques, avoir une bonne alimentation, dormir suffisamment, pratiquer un sport régulièrement, etc.

Bonne récupération

Quand un muscle est fatigué et qu'il n'a pas bien récupéré, il a plus de risques de souffrir de crampes. Une bonne récupération est donc indispensable pour éviter les crampes.

Les étirements

Ils peuvent prévenir l'apparition de crampes s'ils sont correctement exécutés.

Bon échauffement

Dans le cas de la randonnée, l'échauffement peut être assez simple et peut consister à marcher doucement, le temps que la température corporelle augmente puis éventuellement faire des mouvements (levers de genoux, talons aux fesses, etc.). C'est d'autant plus important s'il fait froid, car un muscle froid est peu élastique et plus sujet aux blessures et crampes.

Bonne technique

Lorsque l'on marche, on n'a généralement pas besoin de contracter très fortement nos muscles. Par contre, lors d'un faux-pas, d'une enjambée un peu grande ou d'une marche un peu haute (surtout avec un sac lourd). C'est à ce moment-là que les crampes arrivent, surtout lorsque nos muscles ont déjà été fatigués par plusieurs heures de marche.

De plus, des chaussures mal adaptées, mal lacées ou du matériel qui vous fait marcher « bizarrement », peuvent favoriser la survenue de crampes. L'utilisation de bâtons de marche et un sac léger contribueront aussi à en limiter l'apparition.

Bonne écoute de son corps

Avec l'expérience, on peut sentir l'arrivée de crampes surtout si l'effort n'est pas trop intense et agir avant qu'elles soient très invalidantes. Attention, car cela se sent généralement très tardivement et nécessite d'arrêter l'effort immédiatement !

Apprenez donc à écouter votre corps et à réagir en fonction de ce qu'il vous dit. Ce n'est pas quelque chose de facile surtout pendant des efforts assez intenses, longs et demandant de la concentration, car le corps n'envoie pas toujours les signaux nécessaires (par exemple s'hydrater quand on fait un effort par temps froid).

Que faire quand on a une crampe ?

Premièrement, il faut être sûr que ce soit une crampe. Ce qui pourrait ressembler le plus à une crampe est sûrement une contracture musculaire où le muscle reste contracté longtemps (plus longtemps qu'une crampe). La contraction est généralement moins intense et moins douloureuse que lors d'une crampe. D'ailleurs, certaines crampes entraînent une contracture qui peut durer quelques jours.

Il ne faut pas non plus confondre avec une courbature qui survient après un effort (généralement le lendemain ou 2 jours après).

Dans le cas d'une crampe :

- **Arrêtez** l'effort ou la position qui a causé la crampe le plus vite possible ou diminuez l'effort autant que possible. Plus vous arrêtez tôt, moins la crampe sera intense et durera longtemps.
- Ensuite, **étirez doucement** le muscle qui a une crampe.
- Si possible, **chauffez** doucement le muscle ou les faisceaux musculaires (compresses chaudes, crèmes chauffantes, etc.).
- Puis, **s'hydrater** et **manger afin** d'avoir un apport en sels et de prendre un petit temps de repos. N'hésitez pas à vous étirer à nouveau et à **masser** le muscle.
- **Repartir doucement** en évitant de « déclencher » à nouveau la crampe en n'effectuant pas (ou aussi peu que possible) le mouvement à l'origine de la crampe.
- Par la suite, continuez à bien vous hydrater, bien vous alimenter et à éventuellement étirer doucement le muscle.

Si jamais vous êtes **très sujet aux crampes**, consultez un médecin pour essayer d'en déceler l'origine. Ce n'est peut-être qu'une petite carence.