

D'où viennent les crampes et comment les soulager efficacement ?

Publié le 06/02/2020

|
3 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Femme qui a une crampe au mollet

Si les crampes sont bénignes et de courte durée, elles restent toutefois très désagréables. D'où viennent-elles et comment les soulager efficacement ? Tous nos conseils.

Qu'est-ce qu'une crampe ?

Une crampe est une contraction transitoire, involontaire, soudaine et douloureuse, d'un ou de plusieurs muscles. Les muscles les plus souvent concernés sont ceux des membres inférieurs, à savoir les cuisses, les mollets et les pieds. Après de longues heures d'écriture, il arrive que les muscles de la main soient également touchés. Nous parlons alors de "crampe de l'écrivain".

Une crampe apparaît d'un coup, sans qu'aucun symptôme ne se manifeste avant. Il arrive parfois que plusieurs crampes se succèdent les unes aux autres. La plupart des crampes sont bénignes et disparaissent spontanément au bout de quelques minutes. Elles peuvent aussi bien survenir pendant un effort physique qu'au repos.

Physiologiquement, la crampe s'explique par une augmentation de l'excitabilité des nerfs et des muscles conduisant à leur contraction involontaire et brutale. Sous l'impulsion nerveuse, les fibres musculaires se rétractent et provoquent un rétrécissement du muscle de 30 à 50%.

À quoi sont dues les crampes ?

Nous distinguons souvent deux grands types de crampes musculaires.

Les plus fréquentes sont les crampes dites "essentielles" (ou "idiopathiques"), sans causes décelées et décelables. Localisées au niveau des jambes, des mollets ou des pieds, ces crampes peuvent se manifester au repos, généralement la nuit (crampes nocturnes) ou pendant un effort physique. Les sportifs, [les personnes âgées](#) et les femmes enceintes sont les populations les plus exposées à ce type de crampes. Elles sont liées aussi à la circulation sanguine.

Un déséquilibre en eau et en sels minéraux des cellules musculaires serait la principale cause des crampes essentielles. Lors d'une activité physique intense, par exemple, le fait de transpirer provoque la perte de nombreux sels minéraux, indispensables au bon fonctionnement du corps et au relâchement des fibres musculaires.

D'autres crampes sont dites "secondaires", car elles sont liées à diverses pathologies comme certaines maladies rénales, endocriniennes ou encore neurologiques. Elles peuvent aussi être la conséquence de prises de médicaments.

Comment soulager les crampes ?

Heureusement, des solutions simples et efficaces existent pour éviter l'apparition des crampes et leur répétition.

En cas de crampes soudaines

Le premier réflexe à adopter en cas de crampes soudaines : s'étirer. S'il s'agit d'une crampe au mollet, levez la jambe et tirez la pointe du pied vers le haut en ramenant la pointe du pied vers vous. Une fois cet étirement réalisé, marchez quelques minutes pour continuer à assouplir le muscle endolori.

Autre chose : sachez que le froid favorise la crampe alors que la chaleur détend les muscles. En cas de spasmes musculaires, appliquez localement de la chaleur, avec des patchs ou des compresses chauffantes, puis massez doucement le muscle pour l'aider à se décontracter.

En cas de crampes répétées

En cas de crampes répétées, buvez ! Une bonne hydratation de l'organisme est nécessaire pour éliminer les toxines présentes dans le muscle et diminuer son excitabilité. Si possible, buvez au minimum 1,5 litre d'eau par jour, surtout en cas d'effort sportif intense. Privilégiez également les eaux riches en magnésium (plus de 50 mg de magnésium/litre).

En effet, une complémentation en [magnésium](#) est fréquemment recommandée en cas de crampes répétées. Ce magnésium, que l'on retrouve sous forme hydroxyde dans le complément alimentaire [ACTIMAG+](#) du Laboratoire Lescuyer - est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme et plus particulièrement des muscles. Un apport insuffisant en magnésium peut entraîner une **faiblesse musculaire** caractérisée par des **crampes** et des **sensations d'engourdissement**. **Le magnésium agit en synergie avec la vitamine B6.**

Un manque de potassium peut aussi être à l'origine de crampes répétées, surtout en cas de prise de diurétiques ou autres médicaments favorisant les fuites potassiques. Ce minéral essentiel joue un rôle clé dans la contraction des muscles et la transmission de l'influx nerveux. On trouve des quantités intéressantes de potassium dans les pois secs, les lentilles, les pruneaux ou encore les amandes et l'avocat. Le complément alimentaire [Citrates de Potassium du Laboratoire Lescuyer](#) contribue à couvrir les besoins de notre organisme en potassium.

De manière plus générale, une détoxification de l'organisme est souvent recommandée pour retrouver un [équilibre acido-basique](#) optimal. Effectivement, les crampes surviennent souvent sur des terrains en acidose. Un régime riche en crudités, en légumes et en fruits permet de traiter l'acidité excessive de l'organisme. Une prise régulière de [spiruline](#), par sa richesse en minéraux, peut aussi être un bon allié contre les crampes.

Chez le sportif, il est primordial de s'étirer avant et après l'entraînement. Il est également recommandé de bien s'hydrater tout au long de l'effort et d'éviter les activités physiques prolongées en cas de hautes températures.

Actimag Orostick
87% of 100
(22)

- Magnésium naturel issu de la mer d'Irlande
- Magnésium marin haute absorption : apport sous forme hydroxyde (Aquamin Mg)
- Orostick : un format pratique et nomade, à prendre sans eau

Existe aussi au format comprimé : [je découvre !](#)

[Découvrez ACTIMAG OROSTICK](#)

Actimag +
96% of 100
(95)

- Magnésium naturel issu de la mer d'Irlande
- Magnésium marin haute absorption : apport sous forme hydroxyde (Aquamin Mg)
- 150 mg de magnésium par comprimé

Existe aussi au format stick : [je découvre !](#)

[Découvrez ACTIMAG+](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles peuvent aussi vous intéresser

Tout savoir sur les minéraux