

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](#)



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 "**essentiels**" (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. Les personnes atteintes de **diabète ou d'hypothyroïdie** sont plus susceptibles de connaître des crampes en raison des déséquilibres hormonaux et métaboliques associés à ces conditions médicales. L'**artérite** peut causer des crampes dans les jambes en raison de la diminution du flux sanguin vers les muscles, nécessitant souvent un traitement spécifique pour améliorer la circulation.

Une **mauvaise alimentation** peut également être à l'origine des crampes, en particulier lorsque l'apport en calcium est insuffisant. Ce minéral est crucial pour la contraction et la relaxation musculaires. Des troubles neurologiques ou métaboliques peuvent aggraver ces symptômes en perturbant l'équilibre des nutriments nécessaires. Certains aliments, riches en magnésium et en potassium, comme les bananes et les épinards, peuvent aider à prévenir les crampes en fournissant les électrolytes essentiels au bon fonctionnement musculaire.

Par ailleurs, l'alcool peut contribuer à la déshydratation et à l'accumulation d'acides dans les muscles, augmentant ainsi

le risque de crampes.

Les **femmes enceintes** et les athlètes sont particulièrement susceptibles de souffrir de crampes. Pendant la **grossesse**, les changements hormonaux et la pression accrue sur les muscles abdominaux peuvent provoquer des spasmes fréquents. Pour les sportifs, une bonne pratique d'échauffement est essentielle pour éviter les dernières crampes liées à l'effort. Un massage léger peut également aider à soulager la douleur en augmentant la circulation sanguine dans la zone affectée. Enfin, prendre un bain chaud peut détendre les muscles tendus et réduire la fréquence des crampes.

Il est donc conseillé de consulter un médecin si les crampes deviennent fréquentes ou s'accompagnent d'autres symptômes préoccupants.

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 déficit en potassium peut également être responsable de crampes récurrentes, surtout chez les personnes prenant des diurétiques ou d'autres médicaments favorisant la perte de ce minéral essentiel. Ce minéral joue un rôle crucial dans la contraction musculaire et la transmission des influx nerveux. Des sources riches en potassium incluent **les pois secs, les lentilles, les pruneaux, les bananes, ainsi que 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 plus, certaines **huiles essentielles**, comme la lavande ou la menthe poivrée, peuvent être utilisées en massage pour soulager les courbatures et les douleurs musculaires associées aux crampes.

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.

Découvrez aussi le [DÉCONTRACTANT MUSCULAIRE](#) du Laboratoire Lescuyer, un remède efficace contre les **crampes** musculaires. Grâce à sa **formule avancée** contenant 6 actifs de haute qualité, notamment du magnésium et de la vitamine B6, il soulage efficacement les contractions musculaires douloureuses. Que vous soyez un athlète, une future maman ou simplement à la recherche d'une solution pour préserver votre mobilité, notre DÉCONTRACTANT MUSCULAIRE vous accompagne vers un **soulagement musculaire optimal**.

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. La prévention des crampes implique également de surveiller sa posture et d'éviter les positions qui sollicitent trop les muscles, notamment les talons.

En cas de crampes persistantes, un traitement médicamenteux, tel qu'un anti-inflammatoire, peut être prescrit par un **médecin** pour soulager la douleur et réduire l'inflammation.



Décontractant musculaire

100% of 100

(2)

Synergie unique de gingembre fermenté, vitamines et minéraux.

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



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

Ces articles peuvent aussi vous intéresser

Tout savoir sur les minéraux



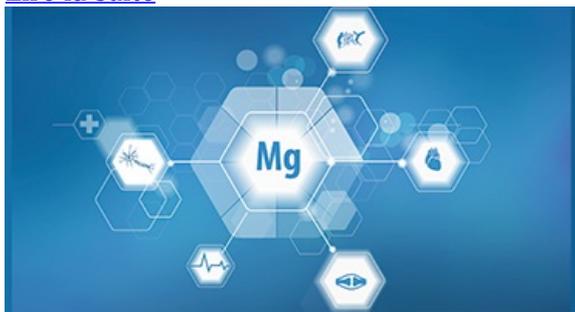
1. Catégorie Équilibre émotionnel ,

Le magnésium : un minéral utile au système nerveux

30/01/2019
2 minutes de lecture

Vous vous sentez nerveux en ce moment ? Vous êtes irritable ? Vous manquez peut-être de magnésium.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Tout savoir sur le magnésium

27/11/2020
2 minutes de lecture

Le magnésium, un sel minéral indispensable à l'organisme. Fatigue, crampes, irritabilité... cela peut être les conséquences d'un apport insuffisant.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Les minéraux

10/05/2019
2 minutes de lecture

Les **minéraux** sont des molécules simples, nécessaires au fonctionnement de l'organisme.

[Lire la suite](#)