

Quelles solutions naturelles pour apaiser les contractures musculaires ?

Publié le 30/01/2024

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Vous arrive-t-il de ressentir des tensions, des raideurs ou des contractures récurrentes ? Ces inconforts, signe d'une fatigue musculaire peuvent impacter votre bien-être au quotidien. Vous vous demandez comment détendre vos muscles ? Découvrez dans cet article quelles sont les solutions naturelles pour apaiser les contractures musculaires.

Qu'est-ce qu'une contracture musculaire ?

Les **contractures musculaires** se caractérisent par des contractions prolongées et involontaires affectant un ou plusieurs muscles. La **zone** concernée est **tendue** et **douloureuse** au toucher. La douleur s'intensifie lors de mouvements où le muscle est mis en tension. Les contractures persistent sur une longue période et peuvent entraîner une raideur musculaire persistante. Elles sont souvent **associées** à des **activités répétitives**, à des **positions inconfortables** ou à des **mouvements excessifs**. Les contractures sont souvent confondues avec les crampes et les courbatures, alors qu'il s'agit de trois phénomènes bien distincts. Comment les différencier ?

Les courbatures

Les **courbatures** engendrent des raideurs musculaires. Les muscles sont douloureux, sensibles à la pression et présentent parfois un léger gonflement. Elles surviennent généralement quelques heures après des activités physiques intenses ou inhabituelles. C'est pourquoi elles sont aussi appelées **douleurs musculaires d'apparition retardée** ou **DOMS**. Elles durent quelques heures ou quelques jours puis s'atténuent et disparaissent.

Les crampes

Alors que les courbatures s'installent progressivement et durent dans le temps, la **crampe** est beaucoup plus **soudaine**. La crampe est une contraction musculaire **involontaire** de très forte intensité. Le muscle durcit soudainement de façon extrêmement douloureuse. Durant la crampe, le muscle semble devenir dur comme de la pierre. Le membre atteint devient impossible à mobiliser. La douleur est saisissante. Puis, au bout de quelques minutes, la contraction disparaît, laissant subsister parfois un point douloureux localisé. Les crampes peuvent toucher tout le monde, mais elles sont particulièrement fréquentes chez les seniors, les futures mamans et les sportifs.

On distingue deux types de crampes :

- Les crampes **diurnes** associées à un effort physique intense : elles surviennent généralement lors d'un effort musculaire important et prolongé inhabituel.
- Les crampes **nocturnes** : très fréquentes, elles sont dites idiopathiques, car elles apparaissent brutalement au repos sans cause décelée. Elles touchent principalement le mollet ou le pied.

Contractures musculaires : comprendre les causes

Bien que souvent bénignes, les contractures musculaires peuvent être très douloureuses. Les causes les plus courantes sont :

- Une **fatigue musculaire**: les muscles fatigués sont plus sujets aux contractures. Cela peut résulter d'un exercice

excessif ou d'une activité physique intense.

- Un **déséquilibre électrolytique** : une hydratation insuffisante peut conduire à des déséquilibres électrolytiques, favorisant ainsi l'apparition de contractures musculaires.
- Une **mauvaise posture** : une posture incorrecte pendant le sommeil, le travail ou d'autres activités peut mettre une pression excessive sur certains muscles, entraînant des contractures.
- Un **manque d'échauffement** : ne pas s'échauffer correctement avant une activité physique peut augmenter le risque de contractures.
- Des **causes médicales** et la prise de certains médicaments : c'est pourquoi en cas de survenues fréquentes de crampes, il est nécessaire d'en parler à son médecin traitant.

Comprendre la cause de ces contractures permet d'agir préventivement afin de maintenir l'activité physique indispensable au bien-être et permettre, à tout âge, d'[intégrer le sport à son hygiène de vie](#) sans douleur.

De bonnes habitudes au quotidien pour limiter l'ampleur des contractions musculaires

Que vous soyez sujet à des crampes, des contractures ou à des courbatures, vous pouvez adopter quelques bonnes habitudes qui agissent en décontractant musculaire naturel :

- L'échauffement : avant votre séance d'activité physique, prenez le temps d'effectuer un échauffement long et progressif.
- Adaptez votre niveau d'entraînement à votre niveau de forme et intensifiez doucement l'effort.
- Étirez régulièrement vos muscles.
- Adoptez une [alimentation anti-courbature](#) riche en sels minéraux comme le magnésium et le potassium. En effet, les crampes nocturnes fréquentes peuvent provenir d'un manque d'eau et de sel.
- Hydratez-vous suffisamment, avant, pendant et après l'effort.
- Massez les zones douloureuses pour décontracter mécaniquement vos muscles.
- Appliquez de la chaleur ou de la glace qui agissent comme des décontractants musculaires naturels et reposez-vous.

Des solutions naturelles en complémentation pour aider à soulager les douleurs musculaires

Vous constatez que vos muscles sont raides, contractés, vous êtes pris de crampes régulièrement ? Vous pouvez soulager naturellement cet inconfort !

Le magnésium, le minéral indispensable à votre équilibre musculaire

Lors d'un effort intense, le corps perd des sels minéraux, dont du **magnésium**. Adopter une alimentation riche en magnésium permet de compenser une partie des pertes. Certains aliments sont identifiés par le CIQUAL comme particulièrement riches en magnésium. C'est le cas des oléagineux, des graines, des céréales complètes, du chocolat, ainsi que de certains fruits de mer.

Si l'alimentation ne suffit pas à couvrir vos besoins, vous pouvez vous compléter avec [ACTIMAG+](#) du Laboratoire Lescuyer. Le magnésium marin Aquamin Mg de ce complément alimentaire, hautement assimilable, est associé à la vitamine B6 qui potentialise ses effets bénéfiques sur le maintien d'une fonction musculaire normale.

Innovation : DÉCONTRACTANT MUSCULAIRE du Laboratoire Lescuyer

Le Laboratoire Lescuyer a conçu un [décontractant musculaire](#) spécifiquement formulé pour vous aider à restaurer votre équilibre musculaire. Il associe le magnésium marin Aquamin MG, un extrait de gingembre fermenté Ferzinger et des cofacteurs.



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 pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Mieux vivre au quotidien ,

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

06/02/2020

3 minutes de lecture

A quoi sont dues les crampes et surtout comment les soulager ? Les vitamines et minéraux peuvent vous aider.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Activité physique - Sport ,

Sport : comment éviter la blessure ?

14/02/2021

3 minutes de lecture

Les bonnes pratiques pour faire du sport sans se blesser.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Activité physique - Sport ,

Quels sont les meilleurs aliments anti-courbatures ?

16/05/2023

2 minutes de lecture

Découvrez les top aliments de chaque famille d'aliments anti-courbatures

[Lire la suite](#)