

Le top aliments pour éviter les contractions musculaires involontaires

Publié le 18/07/2024

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



Vous arrive-t-il d'être réveillé la nuit par une crampe ? Vos entraînements sportifs vous génèrent des contractures ? Bien que généralement passagères, les crampes et les douleurs musculaires nuisent à votre bien-être ? Et si votre alimentation était votre meilleure alliée pour échapper à ces désagréments ? Découvrez le top aliments pour éviter les contractions musculaires involontaires !

Comprendre les contractures et les crampes

Les contractures musculaires et les crampes sont des **contractions involontaires** d'un muscle ou d'une partie de celui-ci. Tandis que la crampe est soudaine, intense et brève, la contracture est prolongée, douloureuse et limitante, affectant souvent la qualité de vie de ceux qui en souffrent. Mais d'où viennent ces contractions involontaires et comment se manifestent-elles ?

Les causes courantes des contractions musculaires involontaires

Pour prévenir efficacement, il est essentiel de comprendre leur origine. Voici les causes les plus courantes :

- L'activité physique intense et inhabituelle ;
- l'absence d'échauffement avant l'effort ;
- la déshydratation : une transpiration abondante entraîne la perte de sels minéraux, notamment de magnésium, participant au fonctionnement des muscles ;
- des changements physiologiques liés à la grossesse ou l'âge ;
- un déséquilibre électrolytique : un manque de sels minéraux ;
- une mauvaise posture : le muscle peut se contracter pour compenser ;
- le stress : de simples tensions peuvent évoluer en contractures ;

Les manifestations corporelles des contractures

Lorsqu'une contracture s'installe, la première alerte est souvent une **douleur localisée**, dont l'intensité peut varier. Cette douleur est accompagnée d'une **raideur** notable dans le muscle, le rendant dur au toucher et réticent à l'étirement. Cette tension musculaire complique les mouvements naturels et engendre souvent de la fatigue.

Parfois, ces raideurs vont de pair avec des crampes musculaires. La crampe se déclenche brutalement après un effort ou inversement au repos durant la nuit. Très douloureuse, elle ne dure que quelques minutes. Les **crampes nocturnes** perturbent le sommeil de ceux qui en souffrent. Quant aux crampes diurnes, elles impactent les performances sportives. Elles peuvent même laisser subsister des douleurs musculaires résiduelles dans la zone atteinte. La crampe, comme la courbature, est le signe d'un **inconfort musculaire**.

Les contractions musculaires involontaires peuvent **toucher tout le monde**, sans distinction d'âge, de sexe ou de condition physique. Cependant, certains groupes comme les sportifs, les femmes enceintes ou les seniors, sont plus souvent susceptibles d'en souffrir.

Pour prévenir leur survenue, la première démarche consiste à adapter son **alimentation**.

L'importance de l'hydratation et l'alimentation

Adapter son régime alimentaire à son mode de vie

Une [alimentation équilibrée](#) est une alimentation qui couvre tous les besoins de l'organisme. Lorsque les apports sont insuffisants, le fonctionnement de l'organisme est perturbé. Les crampes ou les courbatures peuvent être une des manifestations de ces perturbations.

Un **sportif** sollicite son corps de façon importante. Lors de l'effort, la transpiration entraîne une perte d'eau et de sels minéraux. L'organisme consomme beaucoup de nutriments et de vitamines. Ses besoins sont accrus par rapport à un individu sédentaire. L'alimentation doit donc être adaptée. Il en va de même pour une femme enceinte ou une personne âgée. Tout changement des besoins de l'organisme nécessite une adaptation spécifique du **régime alimentaire**.

S'hydrater et s'alimenter pour prévenir les carences

Pour prendre soin de vos muscles et de votre organisme, il est nécessaire de [bien vous hydrater](#). Une bonne hydratation vous aide à maintenir un équilibre électrolytique et thermique, à transporter les nutriments vers vos muscles et à éliminer les déchets. Il faut privilégier l'eau et éviter l'alcool ou le café aux propriétés diurétiques. Être attentif aux signes de déshydratation peut vous permettre de prévenir l'apparition de crampes ou de contractures.

Enfin, il importe d'adopter une alimentation variée, riche en vitamines et en sels minéraux. L'objectif étant de couvrir les besoins et d'éviter de développer des carences.

Le top des aliments à privilégier pour détendre les muscles et prévenir les contractions musculaires

En prévention, il est conseillé de rechercher des aliments à l'effet décontractant musculaire naturel ainsi que des aliments aux propriétés comme les oméga-3 ou le gingembre. Les sels minéraux interviennent dans de nombreuses réactions chimiques du métabolisme. Le magnésium est souvent proposé pour ses potentiels effets de décontractant musculaire, en raison de son rôle indispensable au relâchement des muscles après la contraction. Le potassium est nécessaire à la transmission nerveuse et au bon fonctionnement musculaire. Certains aliments sont particulièrement riches en ces éléments protecteurs comme :

- Les **bananes** : riches en potassium et en magnésium, participant ainsi à l'équilibre électrolytique des cellules ;
- les **épinards** : ils apportent du magnésium, minéral essentiel pour la relaxation musculaire et la prévention des crampes ;
- les **avocats** : riches en potassium, ils peuvent aider à prévenir crampes et raideurs musculaires ;
- le **chocolat** : associe bonheur gustatif et apport de magnésium ;
- le **saumon** : source d'acides gras oméga-3, qui peuvent aider à réduire la tension musculaire ;
- les **crevettes** qui sont à la fois riches en minéraux, mais aussi en oméga-3 ;
- les **oléagineux** : riches en sels minéraux et oméga-3 ;
- les **produits laitiers** qui fournissent du calcium et du magnésium, deux minéraux impliqués dans la contraction et la relaxation musculaire ;
- les **patates douces** : elles offrent à la fois du potassium et du magnésium ;
- les **eaux minérales** naturellement riches en magnésium.

Vous ne savez pas comment accommoder ces aliments ? Voici une suggestion de menu.

En entrée : avocat aux crevettes

Coupez un avocat en deux, enlevez le noyau et frottez-le avec un citron pour éviter qu'il ne s'oxyde. Garnissez votre demi-avocat de mayonnaise à l'huile de colza et de crevettes.

En plat : pavé de saumon poêlé sur un lit d'épinard à la crème

En dessert : gâteau facile aux bananes et pépites de

Ingrédients :

- 6 cuillères à soupe de farine de châtaigne
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 8 cuillères à soupe de lait
- 4 cuillères à soupe d'huile neutre
- 3 gros œufs
- 3 belles bananes
- 1 poignée de pépites de chocolat noir

Mélanger la farine, le sucre, la levure, le sucre vanillé, et une pincée de sel. Faire un trou au milieu puis ajouter les œufs, le lait et l'huile. Mélanger à nouveau. L'appareil qui en résulte est assez fluide.

Verser dans un plat à gâteau beurré puis répartir dessus les bananes coupées en rondelles et les pépites de chocolat. Faire cuire à four chaud (200°) environ 25 min.

En complément d'un régime alimentaire adapté, le Laboratoire Lescuyer vous propose sa formule novatrice spécialement formulée pour le bon fonctionnement des muscles. Ce [décontractant musculaire](#) associe de l'extrait de gingembre fermenté Ferzinger, du magnésium marin Aquamin Mg et des cofacteurs essentiels pour l'équilibre musculaire.

Innovation



Décontractant musculaire

100% of 100

(2)

Synergie unique de gingembre fermenté, vitamines et minéraux.

[Je découvre](#)

Les aliments à éviter

Alors que certains aliments peuvent aider à réduire les contractions musculaires, d'autres les favorisent quand ils sont consommés en excès. Ce sont des aliments qui perturbent l'équilibre des électrolytes ou pouvant nuire à la bonne santé cardio-vasculaire. Il convient donc d'**éviter les aliments suivants** :

- Le sel en excès : le sodium déséquilibre les taux de sels minéraux ;
- les sucres raffinés : peuvent favoriser les tensions musculaires ;
- les graisses saturées : riches en mauvais cholestérol, elles peuvent perturber la circulation sanguine ;
- les aliments transformés ou ultra-transformés : ils contiennent souvent beaucoup de sel caché et des graisses saturées dont il convient de se préserver ;
- l'alcool et le café : leur action diurétique perturbe l'équilibre des électrolytes.

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 ,

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](#)



3.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

27/02/2024

2 minutes de lecture

Découvrez les secrets d'une alimentation équilibrée pour une santé optimale.

[Lire la suite](#)