

QUAND LA CRAMPE S'AGRIFFE

Tous les sportifs la connaissent et la redoutent. Bien que temporaire, elle est souvent très douloureuse. La crampe, causée par un effort prolongé ou trop violent, est avant tout le symptôme d'une carence musculaire.



Les matches de Coupe, en cas de prolongation, peuvent offrir d'étranges spectacles. Seuls ou en binômes, les joueurs, chaussettes baissées, improvisent étirements et massages à même le gazon. La crampe guette. Ces contractures violentes, non volontaires, sont heureusement sans gravité pour les muscles. Douloureuses, elles ne provoquent pas de lésion de fibres. Généralement liées à un état de fatigue ou à un manque de préparation physique, elles sont le signe que le joueur est allé au-delà de ses capacités physiques.

Jérôme Raimbault, kinésithérapeute au CTNFS Clairefontaine, a l'habitude de traiter ce genre de désagrément sur le terrain qui frappent les mollets ou les ischios. « Il faut faire attention au manque de sel et d'eau, essentiels au bon fonctionnement du muscle, précise-t-il. Tout déséqui-

libre peut perturber les mécanismes de contraction. Quand le sportif sue, il perd beaucoup de minéraux et de sels qui permettent de fixer l'eau. S'il oublie de s'hydrater, il ne renouvelle pas ses stocks. »

EAU, SEL, MAGNÉSIUM

Les solutions pour éviter les crampes existent. Bien respirer est essentiel. « Oxygéner le corps permet d'éliminer l'acide lactique. » L'échauffement est évidemment obligatoire afin d'augmenter le débit sanguin et réchauffer les muscles. « En prévention, une cure de magnésium peut avoir des effets bénéfiques, souligne le kiné. Une alimentation équilibrée permet d'éviter les carences. Consommer du sel de table, en quantités raisonnables, peut être utile. Il est surtout important de boire beaucoup, avant, pendant et après l'effort. Et de préférence de l'eau minérale. » A bannir également l'alcool, le tabac et la prise de poids.

Si malgré tout les crampes surviennent, « il faut s'étirer dans le sens contraire de la contracture, de façon à détendre le muscle. La chaleur est aussi un bon moyen de le décontracter. » Dans le cas d'une crampe du mollet, il est conseillé de tirer progressivement les orteils et le pied vers soi, ou avec l'aide d'un coéquipier. Inutiles, la bombe de froid (qui a plutôt tendance à... favoriser les crampes !), les pommades et les « straps » peuvent être laissés de côté.



LA CRAMPE EST sans danger. Le seul risque est de la voir... revenir !

ATTENTION AU POINT DE CÔTÉ

Il est un type de mal assez particulier : le point de côté. Généralement causé par une crampe du diaphragme, il peut être également provoqué par une contraction des muscles intercostaux, voire par la fermentation de gaz dans le tube digestif due à la digestion. Il n'existe donc pas un mais des points de côté. Ces douleurs peuvent apparaître au niveau de l'estomac ou sous les côtes. Afin de mettre toutes les chances avec soi pour les éviter, deux règles à suivre : bien respirer dès le début de l'effort et respecter un délai de quelques heures entre le dernier repas et les premières foulées. En cas d'apparition, respirer profondément pour améliorer la ventilation et ralentir son allure.