

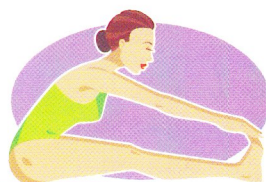
4 exercices d'étirement



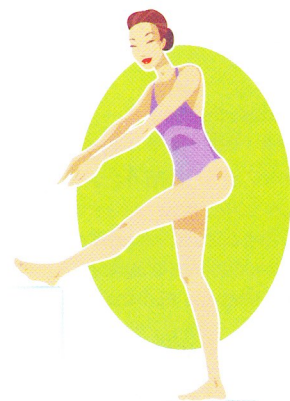
1 >> Au niveau du mollet



2 >> À l'avant de la cuisse



3 >> Au niveau du pied



4 >> À l'arrière de la cuisse

# Les crampes courbatures des sportifs

*Vous avez décidé de passer des vacances sportives ou, tout simplement, de vous remettre au sport. Faites attention aux courbatures qui surviennent, notamment, à la suite de certains mouvements et aux crampes en cas de mauvaise préparation.*

L'effort musculaire favorise l'accumulation d'acide lactique dans le muscle, ce qui peut entraîner la survenue de crampes et de courbatures. Néanmoins, il ne s'agit pas là du facteur déclenchant essentiel. L'accumulation d'acide lactique liée à l'effort se traduit en effet plutôt par une sensation d'échauffement, de brûlure musculaire, qui doit être distinguée de la douleur elle-même ressentie lors des crampes et courbatures. Les courbatures sont définies comme une douleur liée à des lésions multiples et microscopiques situées au niveau d'un muscle (en fait une sorte de déchirure musculaire). Elles sont souvent dues à des contractions musculaires dites « de

freinage » qu'on retrouve dans de nombreux sports (sauf le vélo) et particulièrement dans la randonnée (efforts importants de freinage lors de la descente) et dans la course à pied (freinage de la charge). Les courbatures surviennent un à deux jours après ces mouvements, le temps que s'installent microlésions et inflammations musculaires. Les crampes traduisent une contraction musculaire involontaire, puissante et douloureuse qui peut affecter un muscle ou un groupe de muscles. Elles sont dues à la fatigue musculaire, qui entraîne un déséquilibre en sels minéraux entre le muscle (potassium) et le sang (sodium), auquel s'ajoute l'ordre de maintenir le muscle contracté. Celui-ci finit par décompenser

cette situation et entraîner la survenue de crampes. D'où la fréquence des crampes de la voûte plantaire et des mollets en natation car les muscles sont en permanence contractés en position raccourcie.

Le premier conseil pour limiter la survenue de crampes et de courbatures est de vous entraîner régulièrement et progressivement, en vous échauffant avant un effort et en vous couvrant suffisamment, si le temps le nécessite, puis de réduire doucement l'activité après l'effort et de terminer par des étirements.

## Poursuivre le sport en douceur

Une technique dite de « décrassage » permet de réduire plus particulièrement les courbatures en effectuant, le lendemain, une petite activité douce comme le vélo ou la natation. L'objectif étant de revasculariser et réoxygéner les muscles. Un bain chaud d'au moins 20 min, avec des huiles essentielles et des sels de bain relaxants, favorise aussi le relâchement musculaire et la dilatation des vaisseaux.

## Boire beaucoup

Pour limiter la survenue des crampes, il faut s'hydrater avant et après l'effort et compenser les dépenses en sels minéraux pendant l'activité, surtout si

## QUE FAIRE EN CAS DE COURBATURES ?

Equivalent de la fatigue, les courbatures sont ici liées à un excès de travail en force. Lourdeur des muscles, gêne dans les articulations, jambes qui tirent, vous obligeant à cesser, au moins temporairement, votre activité. Souffler, se redresser, permet sur le moment de récupérer, mais c'est bien souvent insuffisant. Pour améliorer votre

état, voici quelques solutions pour dissiper ces courbatures. Prenez un bain chaud, 38 à 39 °C, aux essences relaxantes, durant 15 à 20 min. Mieux encore, utilisez Cristal de Source, sel extrait de l'eau thermale de Salies-de-Béarn. Puis massez les régions douloureuses avec une crème décontractante comme la crème Circulatonic.

### Exercices d'étirement

→ En cas de crampe installée :

- 1 >> **Au niveau du mollet** : mettez la jambe en arrière et écrasez le talon vers le sol ou faites descendre le talon sur le bord d'un trottoir en tirant dessus.
- 2 >> **À l'avant de la cuisse (muscle quadriceps)** : ramenez le talon vers les fesses pour tirer sur le quadriceps.
- 3 >> **Au niveau du pied** : attrapez la pointe de vos orteils et tirez-les en les ramenant vers vous.
- 4 >> **À l'arrière de la cuisse (muscles ischio-jambiers)** : posez le talon sur un banc ou sur le dossier d'une chaise et penchez-vous légèrement en avant pour étirer les ischio-jambiers.