



# la fiche conseil

## les crampes musculaires



**Subite et incontrôlable, la crampe musculaire peut toucher tous les muscles de notre corps. Des solutions pour remédier à cette réaction douloureuse.**

### Comment le corps réagit

La crampe musculaire est une contraction violente et douloureuse d'un muscle, capable de perdurer de quelques secondes à quinze minutes ou plus. Lorsque cette contraction persiste dans le temps, on parle de contracture. Alors que certains sont plus souvent touchés – pieds, mollets voire même cuisses notamment –, tous les muscles que nous mettons volontairement à contribution peuvent souffrir d'une crampe. Lors de contraction de muscles qui fonctionnent involontairement, comme le tube digestif, l'utérus ou la vessie par exemple, on parle de spasmes.

Autres contractures musculaires dues à des efforts physiques prolongés, intenses ou à la fatigue: les courbatures. Dans ce cas, la douleur se réveille lors de certains mouvements, pour disparaître trois à sept jours plus tard. Il existe divers types de crampes: sportives, d'origine métabolique ou encore liées à certaines affections telles que troubles circulatoires, diabète, sclérose en plaques...

Au rang des facteurs déclencheurs: la grossesse, l'âge, une carence en sels minéraux tels que magnésium et potassium – fréquente chez les sportifs –, une insuffisance en vitamines B1, B5 ou B6, un surmenage musculaire, une consommation d'alcool excessive ou encore la prise de certains médicaments tels que diurétiques et bêta-bloquants.

### Ce que vous pouvez faire vous-même

#### Faites la part belle à la prévention:

- Hydratez-vous régulièrement – notamment avant et pendant l'effort – et privilégiez les eaux riches en magnésium.
- Équilibrez vos menus.
- Réduisez la consommation d'alcool et de café.
- Pratiquez une activité sportive régulière et portez des chaussures adaptées.
- Avant l'effort, chauffez vos muscles et faites des exercices d'extension.
- Massez les zones concernées. Pour renforcer l'effet du massage avant et après l'effort, diverses préparations spécifiques sont proposées en pharmacie.
- Il fait froid? Habillez-vous chaudement: le froid favorise les spasmes musculaires.
- En cas de crampes nocturnes, surélevez le bas de votre lit.

### Le conseil plus

Adressez-vous à votre pharmacien: si nécessaire, il vous recommandera un apport vitaminique voire une préparation à base de magnésium, calcium et potassium. Spasmes musculaires chez une personne nerveuse, émotive ou déprimée, crampes violentes et douloureuses, crampes des mollets et des orteils... divers remèdes homéopathiques offrent de très bons résultats. Du côté des médecines complémentaires, d'autres pistes sont à privilégier comme la phytothérapie – en huile de massage, capsules, gel ou crème, sans oublier l'aromathérapie. Dans ce cas, sur conseil du pharmacien, des huiles essentielles telles que gaulthérie, arnica, lavande officinale ou ravintsara sont préconisées.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

