

LES CRAMPES À L'EFFORT

Dr Jean-Charles VAUTHIER



POURQUOI EST-CE INTERESSANT ?

Les crampes touchent près de 25% des coureurs en ultra endurance. Les causes musculaires font partie des principales causes d'abandon.

On note que beaucoup de comportements en course (tenue vestimentaire, stratégie alimentaire, stratégie d'hydratation) tentent de prévenir ou de traiter ces crampes liées à l'exercice.

Les coureurs entendent de nombreux conseils divergents, issus des magazines, des forums ou autres coureurs.



CE QUE L'ON EN SAIT

Les travaux de Hoffman (Ultra running) ou de Schwellnus (trail et Iron man), confirment que certains coureurs sont plus prédisposés que d'autres vis-à-vis des crampes.

Dans ces études, seuls les marqueurs de fatigue (CPK ou vitesse de course trop élevée) étaient associés aux crampes. Les paramètres d'hydratation ou les suppléments en sel ne différaient pas entre les patients qui ont souffert de crampes et les autres

Il apparaît donc que les crampes sont liées à la fatigue musculaire et pas à un désordre hydroélectrolytique.



3 CONSEILS IMPORTANTS POUR VOTRE COURSE

- **Reposez-vous avant vos objectifs...** arriver reposé éloigne la fatigue?
- **Partez lentement**, sans vous faire embarquer dans un léger surrégime ! Les crampes sont plus fréquentes dans la première moitié de course. Les muscles les plus sollicités sont les plus sensibles aux crampes... L'utilisation des bâtons peut permettre de répartir la charge de travail
- **En cas de crampes, adoptez une foulée économe**, éventuellement entrecoupée de périodes de marche.



FAUX

LES INFOX

«*Si je bois beaucoup et que je mange du sel, je n'aurais pas de crampes.*»

«*Les crampes, c'est une carence en Magnésium.*»

«*Contre les crampes, il faut manger des bananes.*»