



## Les crampes

Dr Jean-Charles VAUTHIER

### 1. Pourquoi cela m'intéresse-t-il ?

Les crampes touchent près de 25% des coureurs en ultra running. 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 d'autres coureurs.

### 2. 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 élevé) 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. Les infos

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.

#### 4. Trois 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.**

#### Liens bibliographiques :

- « Acute Passive Static Stretching and Cramp Threshold Frequency ». Consulté le 7 mars 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5687236/>.
- al, Shang G., et. « Facteurs associés aux antécédents auto-déclarés de crampes musculaires associées à l'exercice chez des triathlètes Ironman: une étude cas-témoins. - PubMed - NCBI ». Consulté le 7 mars 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21430526>.
- « Les crampes musculaires - la clinique du coureurs ». Consulté le 2 avril 2019. <https://lacliniqueducoureur.com/coureurs/blogue/archives/les-crampes-musculaires/>.
- FETIVEAU, Guillaume. « CRAMPES IDIOPATHIQUES DES MEMBRES INFERIEURS DE L'ADULTE : REVUE NARRATIVE DE LA LITTERATURE », s. d. <http://dune.univ-angers.fr/fichiers/20066717/2014MCEM3292/fichier/3292F.pdf>.
- Hoffman, Martin D, et Kristin J Stuempfle. « Muscle Cramping During a 161-km Ultramarathon: Comparison of Characteristics of Those With and Without Cramping ». *Sports Medicine - Open* 1 (21 mai 2015). <https://doi.org/10.1186/s40798-015-0019-7>.
- « Le magnésium pour les crampes musculaires | Cochrane ». Consulté le 7 mars 2019. <https://www.cochrane.org/fr/CD009402/le-magnesium-pour-les-crampes-musculaires>.
- « motifs d'abandon UTMB ». Consulté le 2 avril 2019. [https://utmbmontblanc.com/documents/etudes\\_medicales/Enquete\\_coeur\\_et\\_sport\\_abandons\\_2009.pdf](https://utmbmontblanc.com/documents/etudes_medicales/Enquete_coeur_et_sport_abandons_2009.pdf).
- Panza, Gino, Justin Stadler, Donal Murray, Nicholas Lerma, Tomas Barrett, Ryan Pettit-Mee, et Jeffrey E. Edwards. « Acute Passive Static Stretching and Cramp Threshold Frequency ». *Journal of Athletic Training* 52, n° 10 (octobre 2017): 918-24. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-52.7.03>.
- Schweltnus, M. P. « Cause of Exercise Associated Muscle Cramps (EAMC)--Altered Neuromuscular Control, Dehydration or Electrolyte Depletion? » *British Journal of Sports Medicine* 43, n° 6 (juin 2009): 401-8. <https://doi.org/10.1136/bjism.2008.050401>.
- Schweltnus, Martin P. « Muscle Cramping in the Marathon : Aetiology and Risk Factors ». *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)* 37, n° 4-5 (2007): 364-67. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737040-00023>.
- Schweltnus, Martin P., Siddieq Allie, Wayne Derman, et Malcolm Collins. « Increased Running Speed and Pre-Race Muscle Damage as Risk Factors for Exercise-Associated Muscle Cramps in a 56 Km Ultra-Marathon: A Prospective Cohort Study ». *British Journal of Sports Medicine* 45, n° 14 (novembre 2011): 1132-36. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.082677>.
- Schweltnus, Martin P., Nichola Drew, et Malcolm Collins. « Increased Running Speed and Previous Cramps Rather than Dehydration or Serum Sodium Changes Predict Exercise-

Associated Muscle Cramping: A Prospective Cohort Study in 210 Ironman Triathletes ». *British Journal of Sports Medicine* 45, n° 8 (juin 2011): 650-56.  
<https://doi.org/10.1136/bjism.2010.078535>.