

- [Mag santé](#)
- > [Sport et Santé](#)
- > Crampes musculaires: d'où viennent-elles et comment ne pas en souffrir?

Crampes musculaires: d'où viennent-elles et comment ne pas en souffrir?

Dernière mise à jour 08/07/2014

Article



istockphoto.com/technotr

Pour éviter les crampes, il faut agir au mieux contre ses deux causes: la fatigue musculaire et la perte en électrolytes due à la déshydratation.

Auteurs

- [Boer Deng](#)

Adaptation / Validation

- [Jean-Clément Nau](#)

Si vous aimez regarder le sport à la télévision, vous avez dû remarquer les crampes dont souffrent les joueurs de football disputant la Coupe du Monde au Brésil. Au basketball, la situation est souvent la même. Récemment, lors du match aller de la finale de la NBA ([Spurs de San Antonio](#) contre les [Heat de Miami](#)), un problème de circuit a provoqué l'arrêt de la climatisation du stade. Et les jambes de LeBron James, joueur star de Miami, se sont arrêtées elles aussi. Il a alors boité jusqu'à la ligne de touche, paralysé par les crampes. Il restait encore 7 minutes et 31 secondes au chrono. Le joueur vedette est brièvement revenu sur le terrain, avant d'être paralysé de nouveau («presque toute la foutue partie gauche de mon

corps», selon ses dires). Plus tard, il a expliqué que la chose était inévitable: il avait perdu trop de fluides.

Les autres joueurs n'ont pas eu ce problème. Pourquoi LeBron James a-t-il été le seul à subir ce sort?

Les crampes musculaires liées à l'activité physique sont dues à deux principaux facteurs: la fatigue musculaire et la déshydratation. La **fatigue** s'installe lorsque le même mouvement est répété plusieurs fois, et que le cycle relaxation-tension du muscle ne peut plus continuer normalement. La fatigue est localisée dans les muscles surmenés, souvent dans la jambe ou dans le pied, ou dans toute région du corps incapable de continuer à réaliser un même mouvement.

La **déshydratation** entraîne une perte des électrolytes et elle est à l'origine d'un problème plus systématique. Pendant l'activité physique, la sudation permet au corps de ne pas monter en température mais aussi d'éliminer ainsi certains minéraux (sodium, potassium, calcium, magnésium...). Or ces minéraux sont aussi des [électrolytes](#) indispensables aux multiples fonctions cellulaires. Une carence en sodium peut ainsi provoquer une hyponatrémie, qui augmente le volume de la cellule et l'empêche de fonctionner correctement. Lorsque le corps manque de ces précieux minéraux, il place ceux dont il dispose là où il en a le plus besoin: dans le cerveau et ses principaux organes. Et il les prend dans les régions du corps les moins nécessaires dans l'urgence – par exemple dans les muscles et les filets nerveux qui les entourent. Il en résulte un déséquilibre des concentrations musculaires en électrolytes. Ce qui fait naître des crampes.

LeBron James affirme qu'il a fait tout ce qu'il a pu pour perdre le moins d'électrolytes possible. Il aurait même été jusqu'à prendre un complément alimentaire à base de sodium. Rien n'y a fait: ses sueurs abondantes ont eu raison de lui. La composition de la sueur varie d'une personne à l'autre. Il est possible que celle du basketteur-vedette contienne plus de sel que celle de ses coéquipiers, et qu'il soit donc plus susceptible de souffrir de crampes. C'est peut-être pour cette raison que la chaleur du stade a contraint l'athlète à rester sur le banc de touche, contrairement au reste de son équipe.

Est-il possible de s'adapter aux conditions auxquelles LeBron James a fait face ce soir-là? Selon Michael Bergeron, spécialiste de la médecine du sport au Sanford Sports Science Institute, la réponse est, globalement, oui. Le fait d'entraîner de manière régulière les masses musculaires sollicitées peut contribuer à prévenir les futures fatigues musculaires. Mais ce n'est certainement pas là le problème principal du basketteur. Son principal handicap demeure sans doute la perte d'électrolytes.

De ce côté-là, les nouvelles sont plutôt bonnes. Les corps s'acclimatent à la température, et si l'on pratique une activité physique régulière dans les mêmes conditions – une température élevée, par exemple – la concentration du sodium perdu via la sueur va en diminuant. Le meneur de l'équipe des Spurs, Tony Parker, a ainsi expliqué que la chaleur inhabituelle qui a régné pendant le match aller ne l'avait pas dérangé, et ce parce qu'il jouait dans ces conditions en Europe. LeBron James aurait donc tout intérêt à passer quelques saisons de plus dans l'humide Miami, et peut-être même disputer quelques matchs en plein air; il aura ainsi peut-être moins de risques de finir en [colonne de sel](#) après une rencontre sportive.

Article original

http://www.slate.com/articles/health_and_science/medical_examiner/2014/06/lebron_james_muscle_cramps_was_the_heat_or_salt_or_dehydration_to_blame.html