

## Les crampes



**Les crampes sont très généralement sans gravité. Des étirements musculaires et une bonne hydratation permettent de les traiter.**

### Plus souvent au membre inférieur

● La crampe est une contraction involontaire, douloureuse et soudaine d'un muscle, le plus souvent au mollet, au pied ou à la cuisse. Elle disparaît sans traitement, en quelques minutes.

● Les crampes sont différentes des courbatures (douleurs musculaires sans contraction), des contractures (contractions musculaires prolongées douloureuses) et des dystonies professionnelles (contractions simultanées de muscles aux actions contraires, pouvant atteindre les secrétaires, les musiciens, etc.).

● Les crampes sont plus fréquentes chez les personnes âgées, les femmes enceintes et les sportifs. Elles évoluent de manière fluctuante et imprévisible, mais sont sans gravité.

### Le plus souvent sans cause précise

● De nombreux médicaments provoquent des crampes : diurétiques, laxatifs, certains anticancéreux, certains traitements pour l'hypertension artérielle, pour le cœur, pour l'asthme, contre le cholestérol, etc. Dans le doute, mieux vaut demander conseil à un pharmacien ou à un médecin.

● Dans de rares cas, les crampes ont une autre cause : maladie musculaire, neurologique ou autre, intoxication par l'alcool, etc. Elles s'accompagnent alors en général de faiblesse musculaire ou d'autres troubles.

● En période de fortes chaleurs, la crampe est parfois un signe annonciateur d'un coup de chaleur, surtout quand elle s'accompagne de gonflement diffus, de larges plaques de rougeur cutanée ou de malaise.

● Le plus souvent, une crampe sans autre manifestation anormale n'est liée à aucune maladie précise.

### Soigner ses crampes et les éviter

● Étirer de manière passive le muscle atteint permet de mettre fin à une crampe. Pour le mollet, par exemple, prendre le bout de son pied avec les mains et tirer vers soi tout en étendant la jambe.

● Des exercices d'étirement musculaire dans la journée visent à éviter les crampes nocturnes. Pour le mollet : se tenir debout, à environ un mètre d'un mur, et se pencher en avant pour aller le toucher avec les mains, sans décoller les talons du sol. Garder la position 10 secondes, puis se relaxer quelques secondes. Répéter plusieurs fois l'exercice.

● Pour étirer les muscles à l'arrière de la cuisse, se tenir debout avec une jambe tendue posée sur une chaise calée contre un mur. Se pencher en avant vers la jambe tendue,

sans forcer ni bouger les jambes. Garder la position 10 secondes, puis se relaxer 10 secondes. Répéter plusieurs fois l'exercice.

● Les sportifs ont intérêt à bien s'échauffer avant l'effort et à bien s'hydrater.

● En cas de canicule ou de risque de déshydratation, une bonne hydratation avec une solution d'eau et de sel (une petite cuillère de sel pour un litre d'eau) est conseillée.

● De nombreux traitements traditionnels (bouillotte, vessie de glace, bas élastiques, aimants au pied du lit, etc.) et de nombreux médicaments (vitamines, *magnésium*, etc.) ont été proposés, mais leur efficacité n'est pas démontrée.

● Le traitement des crampes par la *quinine* est d'efficacité incertaine, et au mieux, faible. Ce médicament provoque parfois des effets indésirables graves, voire mortels : en particulier des maladies du sang (diminution des globules rouges ou blancs, ou des plaquettes). Il est déraisonnable de prendre de tels risques pour une affection comme des crampes, parfois très douloureuses, mais sans gravité.

©Prescrire - février 2016

#### Sources :

- "Fiche E12c. Crampes médicamenteuses en bref" *Rev Prescrire* 2015 ; **35** (386 suppl. interactions médicamenteuses).
- "Des étirements pour prévenir les crampes nocturnes" *Rev Prescrire* 2013 ; **33** (262) : 930-931.
- "Quinine et crampes : toujours autorisée par l'Afsaps malgré les risques mortels" *Rev Prescrire* 2011 ; **31** (337) : 820-821.
- "La crampe musculaire essentielle" *Rev Prescrire* 2000 ; **20** (206) : 374.