Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2009)

Heft: 3

Rubrik: Santé

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

CRAMPES et courbatures

«Je souffre souvent de crampes et de douleurs musculaires après le sport. Y a-t-il moyen de les éviter?» Michel (FR)

Steve Gentili, Pharmacien responsable
CAPITOLE PHARMACIE • PHARMACIE • PHARMACIE BLOCH

Pour prévenir crampes, courbatures, contusions et autres douleurs musculaires, l'échauffement avant l'exercice est primordial, de même que le stretching en fin d'effort.

Les crampes

La crampe est une contraction musculaire douloureuse, qui dure quelques secondes. Le muscle se raidit à l'effort ou à l'état de repos, la nuit. Les crampes sont dues au surmenage, à une fatigue générale, un entraînement insuffisant, une perte élevée d'électrolytes, mais aussi à des troubles circulatoires, des varices ou des troubles de la posture.

Etirez le muscle 3 à 4 fois en activant la musculature antagoniste pendant 20 secondes avant de relâcher. La jambe et le creux du genou peuvent être rafraîchis avec de l'eau glacée. On peut ensuite procéder à un bain chaud, à un massage léger à base d'huiles essentielles (romarin officinal cinéole, lavandin abrial, basilic tropical) et absorber suffisamment d'électrolytes (magnésium entre autres) et d'eau.

Les crampes persistantes peuvent résulter de pathologies telles que myopathies, neuropathies, ou désordres métaboliques, ou encore être provoquées par la prise de médicaments (diurétiques, bêtabloqueurs, œstrogènes, progestatifs et anti-asthmatiques).

Les courbatures

Elles se manifestent par des douleurs diffuses du muscle, sensible au mouvement. Les courbatures sont provoquées par des microlésions des fibres musculaires et du tissu conjonctif. Des exercices de relaxation dans l'eau chaude sont indiqués comme une séance de sauna; une application de spray ou gel réfrigérant (type Sportusal) peut s'avérer utile. Par la suite, il est recommandé d'effectuer un léger travail de la musculature avec des vêtements chauds pour activer la transpiration. Les massages ne sont conseillés qu'après la disparition complète des douleurs, 2 à 3 jours plus tard. Des crèmes contenant du salicylate de méthyle, du camphre, de la capsaïcine (Antiphlogistine) ou des huiles essentielles sont souvent utilisées dans cette indication.

En cas de contraction excessive, le muscle peut subir une élongation, une distorsion ou une déchirure. Le traitement: arrêt immédiat de l'activité, application de froid durant vingt minutes, eau ou «cold pack», à répéter toutes les 2 heures. Compression au moyen d'une bande élastique stoppant la tuméfaction et l'hémorragie tissulaire.

En cas de simple élongation, aucune compression n'est nécessaire. Mais, une déchirure musculaire doit faire l'objet d'une consultation médicale. L'utilisation d'un anti-inflammatoire non-stéroïdien (AINS) est recommandée sous forme de gel (effet rafraîchissant type Synthoé gel), ou par voie orale.

En homéopathie, l'*arnica montana* ou le *rhus toxicodendron* et l'application de préparations phytothérapeutiques à base de grande consoude ou de teinture d'arnica ont des effets décongestionnants. Ne pas appliquer de chaleur dans les trois jours qui suivent l'accident.

G. Power