

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 107

**Artikel:** Aïe, une crampe!  
**Autor:** Tschui, Marlyse  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830972>

#### 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:** 14.01.2026

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

# Aïe, une crampe !

C'est une douleur violente qui réveille les dormeurs et paralyse les sportifs en plein effort. La crampe reste un phénomène difficile à appréhender, même pour les spécialistes.

**E**tonnant! La science est capable de décrypter le génome humain, mais elle n'a pas encore réussi à percer le mystère des crampes. Quel est le déclencheur de ces contractions brutales et involontaires des muscles du mollet ou du pied?

«Les causes ne sont pas claires, remarque Bruno Paillat, physiothérapeute du sport et directeur d'exploitation de VidyFit à Lausanne. Les crampes peuvent survenir lors d'un effort physique intense, par exemple si un sportif n'a pas pratiqué un échauffement préalable ou qu'il ne s'est pas hydraté suffisamment. Mais cela ne concerne pas seulement les sportifs. De nombreux patients, quels que soient leur âge et leur activité, se plaignent de souffrir de crampes.»

Certaines maladies chroniques peuvent favoriser leur survenue, comme l'insuffisance veineuse, la

les muscles ne sont pas mobilisés de manière intense pendant le sommeil.

«Afin que le muscle se mette en mouvement, explique Bruno Paillat, il doit recevoir une information du nerf par le biais de la plaque motrice. Celle-ci est la zone où l'extrémité du nerf entre en contact avec une fibre musculaire, permettant le passage de l'influx nerveux, ce qui provoque la contraction. Dans cette plaque motrice se produisent des échanges chimiques dont l'équilibre assure le bon fonctionnement du muscle. Il est possible que la crampe survienne à la suite d'un déséquilibre entre les divers éléments chimiques.»

## BOIRE SUFFISAMMENT

Serait-ce la raison pour laquelle un complément de magnésium permet de soulager certaines personnes souffrant de crampes? «Le magnésium n'est qu'un de ces éléments, poursuit le physiothérapeute. L'eau apporte les différents minéraux qui contribuent au bon fonctionnement des échanges chimiques au niveau du muscle. D'où l'importance de boire suffisamment, tout au long de la journée. Et d'éviter aussi tout ce qui exerce une action oxydante sur l'organisme, comme le fait de manquer de sommeil, de fumer ou de boire avec excès.»

Il n'existe qu'une manière de se débarrasser d'une crampe, que chacun pratique spontanément: en étirant le muscle jusqu'à ce que la douleur cesse. Généralement, cela suffit et reste un phénomène isolé. Mais, lorsque des personnes souffrent de crampes à répétition, le physiothérapeute peut intervenir en massant le

**«Il est possible que la crampe survienne à la suite d'un déséquilibre chimique»**

BRUNO PAILLAT, PHYSIOTHÉRAPEUTE



myopathie, le diabète ou la maladie de Parkinson. Pour les personnes en bonne santé, le phénomène des crampes nocturnes reste le plus fréquent et le plus surprenant, puisque

fascia. Les fascias sont de fines membranes élastiques qui recouvrent les muscles et servent de plan de glissement lors de la contraction. Il arrive que le fascia adhère au muscle qu'il enserre. Un massage très précis permet d'assouplir cette membrane, et donc de détendre également le muscle pour qu'il retrouve une fonction normale.

MARLYSE TSCHUI

grinvalds

