

News #27 - Mai 2025

Bienvenue sur ma newsletter de mai !!

Ce mois-ci, je vous écris sur un sujet commun à tous : les **crampes musculaires**. De nombreuses personnes sont sujettes aux crampes : au repos, à l'effort, aussi bien chez les sportifs que les non sportifs, chez les adultes, les femmes enceintes ou les seniors.

Mais **pourquoi** et **que faire** pour les éviter ?



Définition

La crampe est une **contraction involontaire, brutale et temporaire** d'un muscle ou d'un groupe musculaire, souvent **très douloureuse** sur quelques secondes à quelques minutes.

Où ? soit le **muscle entier** soit **certaines fibres musculaires** de ce muscle au niveau des ischios jambiers, quadriceps, mollets, plante des pieds mais aussi au niveau du haut du corps.

Comment ? le muscle est totalement tétanisé provoquant une forte douleur. Une fois la crampe présente, le seul moyen de la faire disparaître est **mécanique** en étirant le muscle concerné.

Quand ? au **repos** après des efforts intenses et soutenus, au **moment de l'effort** suite à une contraction maximale, à un **effort longue durée** (prolongation de match, ultra trail ...), en cas de déshydratation.



Causes

Elles sont à la fois **multifactorielles** et **individuelles**. Voici des pistes en fonction de chacun :

- **fatigue musculaire** (après un effort long et/ou inhabituel, exercices réalisés en apnée ou en ventilation perturbée)
- **effort physique intense ou prolongé** : surtout si le muscle est mal préparé ou trop sollicité
- **déficience énergétique** (notamment un manque de glucides)
- **déshydratation** : manque d'eau ou d'électrolytes (sodium, potassium, magnésium)
- **diminution de la natrémie** (taux de sodium dans le sang) favorisée par des conditions atmosphériques chaudes et sèches
- **mauvaise circulation sanguine**
- **grossesse** : en raison des changements hormonaux et circulatoires
- **certaines médicaments** ou pathologies (diabète, troubles neurologiques)



Conseils

L'hydratation est l'une des **bases préventives** pour vous éviter les crampes musculaires que vous soyez sportifs ou non.

La mobilité, c'est la vie mais l'hydratation aussi !

Voici quelques conseils simples mais efficaces :

- Boire de l'eau surtout en période de chaleur
- Avoir une alimentation riche en minéraux essentiels
- S'échauffer avant toute activité physique
- Eviter les stations prolongées, bouger régulièrement
- Mettre les jambes dans l'eau froide le soir après une journée chaude
- Surélever les jambes en fin de journée
- S'étirer pour garder une souplesse musculaire

▲ SPOR TENINE ▲

C'est un **médicament homéopathique** sous forme de comprimé à **croquer**, utilisé traditionnellement en cas de crampes, courbatures, fatigue musculaire, lors d'efforts sportifs ou de surmenage physique.



Apparté pour les sportifs

Les causes les plus fréquentes de crampes chez le sportif sont :

- 💧 déshydratation
- 💧 carence en électrolytes (sodium, potassium, magnésium)
- 🔄 effort trop long ou trop intense
- 🕒 manque de repos ou surentraînement
- 📉 échauffement ou étirements négligés

Comment les éviter ?

Avant le sport , un échauffement progressif est une des clés pour éviter les crampes mais aussi les blessures !

Pendant le sport = hydratation + apport glucidique de qualité + apport de minéraux

Nous avons besoin de 300 à 400 mg de sodium et de potassium par heure d'effort. Pensez aux boissons riches en électrolytes !

Après l'effort = eau riche en bicarbonates + apport en citrate (balance acide-base) + sommeil pour une meilleure récupération musculaire.



Podcast sur l'hydratation

" Les 5 erreurs à ne pas faire " par
Ultra Talk by Arnaud Manzanini

Comment choisir son eau ?

<https://www.osteods.com/eau-newsletter-6-mai-2023/>

Je pense que vous l'avez compris, il faut boire !!!
Pensez à boire des petites quantités et régulièrement .

Avec son approche globale, l'**ostéopathie** peut vous aider en libérant les tensions musculaires, en améliorant la mobilité articulaire, en travaillant sur la circulation sanguine et lymphatique mais aussi en corrigeant les déséquilibres posturaux pouvant favoriser les crampes.

*Ce qui caractérise la **vie**, c'est le **mouvement**.
Ce qui caractérise l'état de **santé**, c'est l'équilibre.*

Si vous avez besoin de plus de conseils d'hydratation dans votre quotidien ou dans votre sport, venez à mon cabinet !

Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon [blog](#) !

Prendre Rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

*Ce qui caractérise la **vie**, c'est le **mouvement** !*

*Ce qui caractérise l'état de **santé**, c'est l'équilibre !*

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique



Diane Sibille Ostéopathe D.O.

47 rue Paul Bert, 92100 Boulogne Billancourt

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28

diane@osteods.com

www.osteods.com