Comment dit-on **la(s) crampe(s)** dans les autres langues européennes ?	
en américain / anglais : **cramps**	en allemand : der **Krampf** (die Krämpfe)
en italien : il **crampo**	en espagnol : la **convulsión**
en brésilien / portugais : **cãimbra**	Ce thème pour la France: crampes musculaires

Les Crampes

"Contraction douloureuse involontaire et passagère d'un ou plusieurs muscles ", voilà la définition donnée par notre cher ami le dictionnaire. Du biker de base au champion, nous avons tous connu ce phénomène qui est localisé chez le cycliste à la partie arrière de la jambe le plus souvent, au mollet ou aux ischions.

Par le docteur Marc Saramito

Il existe différentes raisons qui expliquent les crampes. **La première, une mauvaise hydratation** : nous le savons tous, la chaleur métabolique due à l'effort, la suée et parfois le manque d'apport liquidien sont en amont et en aval des facteurs de dégradation ou de non-reconstitution du capital hydrique. **La seconde, la perte d'oligo-élements** : calcium, magné- sium et potassium sont consommés à l'effort, et pour peu que le capital de base soit faible, il pourra apparaître des crampes qui sont le témoin de la perturbation de la contractilité musculaire efficace. Le muscle a en effet besoin de ces oligo-éléments pour accomplir un cycle contractile.

En dehors d'une surconsommation, on peut mettre en cause un déficit des apports alimentaires ou une fuite due à des médicaments notamment les diurétiques et la cortisone. Un mot à part pour la réglisse qui, consommée en excès, provoque une fuite de potassium et des crampes! **La troisième, un manque de foncier** : la diminution de la capacité aérobie entraîne pour des efforts intenses et prolongés une élévation excessive de l'acide lactique car l'organisme doit alors utiliser le sucre musculaire en l'absence d'oxygène. Ce phénomène appelé glycolyse anaérobie est surproducteur d'acide lactique et donc pourvoyeur de crampes. Même un champion très entraîné peut être sujet à cet état s'il dépasse ses limites. **La quatrième, un cas particulier** : la caféine qui peut être pourvoyeuse de crampes si elle est absorbée en dose excessive ou à la chaleur. A noter que les personnes dont le foie est fragile accumulent la caféine et donc en subissent les effets pervers plus facilement. **La cinquième, la position**. Elle peut être en cause dans le cas de selles trop basses ou d'un pédalage excessif de la pointe. Il est inutile de consulter le khamasutra pour connaître la meilleure position, consultez votre marchand de cycles ! **Et enfin la sixième, une mauvaise circulation veineuse** peut se manifester par des crampes.

Au total : le cas de figure caricatural du biker "crampeux" serait un sujet dont la position serait trop basse, buvant peu à l'effort, mangeant peu d'aliments complets, traité par des diurétiques pour une hypertension provoquée par une consommation excessive de café et qui de plus serait un consommateur invétéré de réglisse. Ca y est le doc a "pété un boulon" ! Passons à la prévention et au traitement des crampes.

Evitez les crampes

A- Il est nécessaire d'assurer une bonne hydratation : classiquement un apport de 500 cc par heure représente un apport minimum moyen qui peut être revu à la hausse ou à la baisse suivant la température extérieure et le besoin individuel.

B- Assurer un apport de magnésium et de potassium est indispensable en consommant régulièrement des céréales, des pattes demi-complètes, du pain complet, des avocats, des abricots secs, des bananes et du jus d'orange frais. Buvez de l'Heppar et de la Badoit en grande quantité. Si des crampes apparaissent en parallèle à des troubles du sommeil, des tressautements musculaires spontanés, une cure de magnésium sera certainement utile avec Ionimag à raison d'un comprimé matin et soir pendant dix jours.

C- Achetez un pulsemètre : ceci vous évitera de vous retrouver lors de vos sorties trop souvent en "zone rouge". En contrôlant votre fréquence cardiaque au moyen de cet accessoire que vous pourrez acheter à partir de 500 F.

D- Attention au café et à la réglisse !

E- Réglez votre position sur votre vélo.

La prévention médicale et le traitement médical

A- Cuprum Met 9 ch : prendre 10 granules avant ou après l'effort, sous la langue (c'est un produit homéopathique).

B- Sportenine : homéopathique aussi, du laboratoire Boiron, ce médicament est conçu pour les sportifs. A croquer ou à prendre en boisson.

C- Rocmaline : mélange de deux acides aminés détoxicants, la Citruline et l'Arginine. Prendre 3 ampoules par jour durant 10 jours.

D- Ionimag : 2 comprimés par jour pendant 10 jours (jamais inutile le magnesium !).

E- Les produits toniques veineux chez les crampeux à varices et aux jambes lourdes : extraits de marron d'Inde, Veinobiase...

F- Hexaquine : en désespoire de cause, 2 comprimés avant l'effort si vous êtes un crampeux mysterieux, pas bien calmé par les procédés précédents. Un "truc" pour les crampes qui viennent après l'effort : durant la nuit, surélevez le bas du lit pour favoriser le retour veineux; ou bien introduisez au du matelas un savon de Marseille qui a un effet de captation sur les phénomènes d'électricité statique pourvoyeuse de crampes chez les personnes sensibles.

Décramp Comprimés,

Complément* naturel contre les contractions musculaires involontaires (nocturnes, du sportif, de la grossesse et des personnes âgées)

Décramp Comprimés est une préparation micro-nutritionnelle d'oligo-éléments et d'extrait aromatique d'Arnica Montana aidant à éviter ou à soulager les contractions musculaires involontaires.

- Le magnésium, le potassium et le cuivre ont une action équilibrante et diminuent les contractions involontaires des muscles.
- L'extrait aromatique d'Arnica Montana contribue à apaiser la sensation de douleur.

De part ses propriétés, il peut aussi être utilisé avant, pendant et/ou après un effort physique pour aider à lutter contre les courbatures.