

FICHE N° 4

Comment éviter les crampes lors de vos randonnées : 3 astuces infallibles



Les crampes sont des contractions musculaires souvent douloureuses, intenses, soudaines et involontaires. Elles peuvent affecter tous les muscles du corps, mais elles se manifestent plus fréquemment au niveau des jambes et des pieds, ce qui peut constituer un véritable handicap lors de la pratique de la randonnée.

Pour traiter un problème, il faut en connaître la cause.

Nous vous proposons donc de découvrir, dans cet article, quels sont les mécanismes et les facteurs aggravants de la crampe musculaire, ainsi que les astuces pour les éviter.

Nous vous expliquons également comment réagir lorsqu'une contracture musculaire survient en pleine randonnée.

Lutter contre la déshydratation, cause numéro un de la crampe

La raison la plus courante expliquant la survenue d'une crampe est la déshydratation.

En effet, lors d'un trek, entre la transpiration liée à l'effort physique, l'air plus sec et la respiration accélérée causés par l'altitude, l'exposition prolongée au soleil et le manque de consommation d'eau régulière, sont autant de raisons qui expliquent que le corps puisse se déshydrater.

De plus, certains randonneurs ne ressentent pas toujours la soif et sous-estiment alors leurs besoins en hydratation. Or, l'eau agit comme un moyen de transport. Lorsque le corps est sujet à une perte excessive, les muscles sont moins bien alimentés en oxygène, en sels minéraux et en électrolytes, ce qui peut être à l'origine de contractions musculaires involontaires.

Astuce 1 : hydratez-vous bien tout au long de la rando

Lutter contre la déshydratation commence bien avant la randonnée.

En effet, une alimentation déséquilibrée, riche en sel, ou la consommation d'alcool ou de caféine, sont des phénomènes qui vont accélérer la déshydratation.

Ainsi, durant votre marche, vous risquez de vous dessécher comme un pruneau.

Si vous êtes sujet aux contractions musculaires, améliorez votre alimentation en variant les aliments riches en eau et en nutriments, et évitez l'alcool pendant quelques jours avant le trek.

Ensuite, vous devez entretenir une bonne hydratation tout au long de l'effort.

Partez toujours avec suffisamment d'eau, buvez régulièrement, et n'attendez pas d'avoir la gorge sèche pour boire.

Enfin, n'oubliez pas que les crampes peuvent survenir après l'activité physique, donc poursuivez une bonne hydratation même à votre retour de balade.

Vous pouvez également porter des vêtements légers et respirants qui permettent de lutter contre la transpiration excessive et éviter ainsi que votre corps ne se vide de son eau.

Apporter des sels minéraux à son organisme, le manque de minéraux favorise les crampes.

Le manque de minéraux, en particulier de certains électrolytes, peut être à l'origine de crampes musculaires. Le sodium est un minéral essentiel à la transmission de l'influx nerveux. Lorsque son niveau est trop bas, les nerfs n'ont plus la capacité de transmettre les signaux vers les muscles, entraînant ainsi des crampes.

Le **potassium** améliore la régulation de l'équilibre hydrique.

Lorsque son niveau est faible, cela engendre une excitabilité musculaire pouvant augmenter le risque de crampes.

Enfin, le **magnésium** favorise la relaxation musculaire. Lorsque l'organisme en manque, les muscles sont davantage susceptibles de se contracter.

Lorsque l'on transpire, le corps perd de son eau, mais également de ces électrolytes essentiels. Il est donc nécessaire de les remplacer de manière adéquate.

Astuce 2 : buvez des boissons électrolytes

L'alimentation est une bonne solution pour prévenir les crampes musculaires causées par un manque de minéraux, et il est recommandé de recourir à des aliments riches en électrolytes, tels que les produits laitiers, les fruits et les légumes, ou les noix et les graines.

Mais le plus efficace lorsque l'on part en randonnée est de se munir d'une boisson électrolyte.

Celles-ci, très riches en nutriments, sont plébiscitées auprès des sportifs car elles :

- Maintiennent une bonne hydratation pendant l'effort physique ;
- Fournissent des glucides, source d'énergie disponible pour les muscles durant l'exercice, permettant de maintenir la performance sportive ;
- Apportent des électrolytes qui sont essentiels pour la transmission nerveuse et lutter contre la contraction musculaire ;
- Favorisent la récupération sportive en reconstituant les réserves de glycogène.

Combattre la fatigue musculaire à l'origine de contractions.

La fatigue musculaire peut être causée par plusieurs processus physiologiques :

- Un épuisement des réserves de glycogène, les muscles sont alors épuisés ;
- Une accumulation d'acide lactique dans les muscles, causant une sensation de fatigue musculaire ;
- Des dommages musculaires, et notamment des microfissures au niveau des muscles, se produisant durant l'effort intense et qui est un phénomène naturel et normal pendant le sport, mais qui peut fatiguer le muscle ;
- La déshydratation et le déséquilibre électrolytique.

Astuce 3 : préparez votre corps à l'effort

En dehors de l'hydratation, de l'alimentation et d'un apport en glucides pour lutter contre la fatigue musculaire, il faut avant tout préparer les muscles aux efforts qui les attendent, et cela commence avant la rando et se poursuit même après.

- En amont, faites des exercices de renforcement musculaire afin d'améliorer votre capacité de résistance. Vos muscles seront alors préparés à affronter l'effort pendant de longues marches. Juste avant la randonnée, procédez à un échauffement approprié. Vos muscles sont alors chauffés, et vous limitez le risque de blessures.
- Réalisez des étirements juste après votre balade afin d'étirer les muscles endoloris et d'améliorer votre flexibilité musculaire, vous serez alors moins sujet aux crampes.
- Enfin, accordez un temps de repos à votre corps car c'est durant cette période que vos muscles endommagés se régénèrent. Ils seront alors prêts pour de nouvelles aventures.

Que faire en cas de crampe en pleine randonnée ?

Quelques gestes simples peuvent aider à soulager la crampe et à réduire son intensité et sa durée.

- La première règle est de s'arrêter immédiatement pour ne pas forcer et aggraver la situation.
- Ensuite, étirez votre muscle doucement et progressivement afin de lui faire faire un effort dans l'autre sens.
- Puis, si la crampe persiste, massez doucement la partie endolorie avec une crème chauffante pour accélérer les résultats.
- Après, buvez beaucoup d'eau ou votre boisson électrolyte, vous aiderez ainsi votre corps à lutter contre les crampes à répétition.
- Enfin, accordez-vous une pause d'une vingtaine de minutes et procédez de nouveau à un étirement léger avant de repartir tranquillement.

Vous l'aurez compris, avec une alimentation saine riche en minéraux, un mode de vie équilibré et une bonne hydratation, vous serez en mesure d'éviter la plupart des crampes. Ajoutez-y une bonne préparation musculaire, et plus personne ne pourra vous arrêter.

Article tiré et adapté du site : Mapetiterando.fr