

Date: mars 2025

LA VÉRITABLE CAUSE DES CRAMPES ET DES COURBATURES MUSCULAIRES



On vous a sûrement déjà dit que le manque d'hydratation ou d'électrolytes est la principale cause de nos crampes musculaires et que l'acide lactique est notre ennemi juré. Dans cet article, nous allons découvrir ce qu'il en est réellement.

Contrairement à une idée répandue, les crampes musculaires ne sont pas directement causées par un manque d'eau ou d'électrolytes. En effet, plusieurs études montrent que c'est bien la fatigue musculaire qui est le principal déclencheur des crampes. Lorsqu'un muscle est trop sollicité ou fatigué, il peut temporairement perdre sa capacité à se relâcher, entraînant une contraction douloureuse involontaire que l'on appelle communément une crampe. Cette fatigue peut, par exemple, être liée à une récupération insuffisante ou à un effort excessif.

L'acide lactique, quant à lui, est une substance produite par les muscles lors d'un effort physique intense. Contrairement à une croyance tenace, il ne cause pas directement les douleurs musculaires post-exercice (les courbatures). Cependant, son accumulation temporaire peut être responsable de la sensation de brûlure ressentie pendant l'effort.

D'autre part, l'eau est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme, y compris des muscles. Elle représente environ 60 % du poids corporel et joue un rôle clé dans la régulation des fonctions vitales. La déshydratation peut entraîner une diminution des performances, une fatigue accrue et une récupération musculaire plus lente. Toutefois, bien que l'hydratation soit cruciale pour notre bien-être, elle n'est pas la cause principale des crampes.

Enfin, pour prévenir la fatigue musculaire et, par conséquent, réduire la fréquence des crampes, il est crucial de laisser au corps le temps de récupérer après un effort. En d'autres termes, le repos permet aux fibres musculaires de se réparer et de se renforcer. En somme, une bonne hydratation, une alimentation équilibrée et saine, ainsi qu'un sommeil réparateur, sont des habitudes essentielles pour garder vos muscles frais et dispos pour vos prochains entraînements.

Ressources :

1. McKinley, M. P., & Tarini, L. (2019). *Anatomie et physiologie : une approche intégrée (2e éd.)*. Chenelière.
2. Nelson, N.L., & Churilla, J.R. (2016). *A narrative review of exercise-associated muscle cramps: Factors that contribute to neuromuscular fatigue and management implications*. *Muscle & Nerve*, 54.