



Crampes dans les jambes

🕒 paru le 21/09/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Les crampes dans les jambes sont des contractions prolongées et douloureuses des muscles de la jambe. Elles touchent le plus souvent les muscles du mollet, et parfois aussi ceux du pied ou de la cuisse. Les crampes se produisent souvent la nuit et au réveil.

Les facteurs suivants peuvent provoquer les crampes :

- [Manque de sodium](#) (composant du sel) ;
- Manque d'oxygène dans les muscles (par exemple, en cas d'effort intense) ;
- Mouvement soudain après une longue période de repos ;
- Déshydratation ;
- Diurétiques ;
- Médicaments qui font baisser le cholestérol (statines) ;
- [Rétention d'eau dans les jambes \(œdème\)](#) ;
- Grossesse ;
- Affections des nerfs de la jambe.

Mais, la plupart du temps, aucun facteur déclenchant n'est identifié.

Chez qui les rencontre-t-on ?

Les crampes musculaires dans les jambes touchent des personnes de tous les âges, mais surtout les personnes âgées. Les femmes en souffriraient plus souvent, surtout pendant la grossesse.

Comment les reconnaître ?

Les crampes dans les jambes apparaissent de manière soudaine. Le muscle se contracte, il est dur et douloureux. Pendant la crampe, vous n'arrivez pas à utiliser le muscle. Les crampes dans les jambes passent généralement toutes seules.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin examinera vos jambes : la peau, la circulation sanguine, la sensibilité, la présence de liquide ou de varices et l'état des muscles. Il prélèvera un échantillon de sang pour mesurer, entre autres, les sels, le sucre dans le sang (glycémie) et le fonctionnement de la thyroïde.

Que pouvez-vous faire ?

Vous pouvez détendre le muscle contracté en l'étirant.

- Mettez votre poids sur la jambe touchée et pliez le genou pour étirer votre mollet ;
- Si vous êtes au lit, vous pouvez tirer vos orteils vers vous.

Vous pouvez aussi (faire) masser votre muscle.

Vous pouvez prévenir les crampes musculaires dans les jambes en buvant suffisamment afin d'être correctement hydraté.

Il est conseillé de diminuer la consommation d'alcool et de caféine.

En cas d'efforts intenses et de températures très élevées, il est également conseillé d'ajouter du sel et du sucre dans l'eau.

Si vous avez très souvent des crampes douloureuses ou si elles perturbent votre sommeil, vous devriez consulter le médecin.

Que peut faire votre médecin ?

S'il trouve une cause à vos crampes, le médecin traitera cette cause.

Les médicaments contre les crampes musculaires ont souvent des effets secondaires et sont peu efficaces.

L'effet des compléments de magnésium a souvent été étudié, mais les résultats sont contradictoires. À ce jour, rien ne prouve leur efficacité. Discutez-en de préférence avec votre médecin.

En savoir plus ?

- [Statines – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Diurétiques – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Crampes dans les jambes' \(2013\), mis à jour le 28.02.2017 et adapté au contexte belge le 15.05.2019 – ebpracticenet](#)