



Parfois, nous sommes sujets à des crampes aux jambes qui nous réveillent en pleine nuit. Ce phénomène bien déplaisant touche des millions d'individus, bien que l'on n'en connaisse pas vraiment la cause. Cependant, certaines habitudes peuvent nous aider à les éviter.

Les crampes sont un phénomène assez bref, qui peut durer de quelques secondes à quelques minutes. Néanmoins, la douleur cuisante qui les accompagne peut se révéler très inconfortable, surtout lorsqu'elle se manifeste en pleine nuit. Elle peut même entraîner des troubles du sommeil si elle se répète de manière récurrente. Plusieurs causes sont associées à ce phénomène, telles que la grossesse, le manque d'étirement après un exercice physique, ou encore la déshydratation. Certaines déficiences en calcium, magnésium, et potassium ont également été identifiées comme sources de crampes nocturnes.

Les crampes aux jambes se manifestent à travers des contractions involontaires des cuisses, des pieds, ainsi que des mollets. La douleur qu'elles provoquent, notamment lorsqu'elles se produisent pendant votre sommeil, peut entraîner une sensation de courbatures au réveil. L'amalgame est souvent créé avec le syndrome des jambes sans repos (SJSR), qui contrairement aux crampes, permet le mouvement des jambes afin de réduire la sensation de douleur. Voici donc quelques astuces pour les éviter et profiter d'une bonne nuit de sommeil :

Activité physique

Quand il s'agit de crampes, il n'y a pas de solution miracle, il faut bouger ! En fonction de votre rythme de vie, il est nécessaire de dédier un moment dans la journée à l'activité physique. L'inactivité est malheureusement l'un des déclencheurs communs de ces crampes, c'est pourquoi il faut éviter de rester dans une même position pendant trop longtemps.

Étirements

Qui dit exercice dit étirement ! En effet, il est primordial d'allier ces étirements à vos exercices physiques afin de soulager vos muscles et éviter cette sensation de tension qui se manifeste sous forme de crampes, souvent quand on s'y attend le moins...en pleine nuit. Si ces douleurs persistent et vous réveillent quand même, effectuez les mêmes exercices d'étirement, à défaut d'éliminer vos crampes, ils pourront les soulager.

Hydratation

L'hydratation est un élément clé dans la prévention des crampes nocturnes. Boire suffisamment d'eau permet à vos muscles de se détendre, évitant ainsi d'éventuelles douleurs musculaires. Bon nombre de personnes ne sont pas conscientes de leur déshydratation, jusqu'à ce que leur corps les rappelle à l'ordre à travers des crampes qui se manifestent en plein sommeil. Pour savoir si vous consommez assez d'eau, référez-vous à la couleur de votre urine ! Une couleur trop foncée pourrait traduire un manque d'hydratation.

Massages

Effectuer un massage de la jambe peut alléger la sensation de douleur, surtout au niveau des mollets. En effet, cette pratique est considérée comme non dangereuse et peut atténuer la sensation de douleur ressentie. Il est également recommandé de pointer votre pied vers le haut en cas de crampe avant de masser vos mollets.

Magnésium

Augmenter votre absorption de magnésium pourrait réduire vos crampes nocturnes ! Consommer des aliments riches en magnésium tels que l'avocat, les bananes ou encore les fruits secs est grandement recommandé.

Mises en garde

Il est impératif de consulter son médecin traitant en cas de prise d'un traitement médicamenteux contre les crampes.