

mais sans crampes

Footing, tennis, natation : avec le retour des beaux jours, se remettre au sport semble plus facile. Pour ne pas être stoppée net, il suffit de respecter quelques règles simples.

Aïe ! Rien à faire, il faut s'arrêter : une crampe douloureuse vient de briser votre élan. Un effort d'une intensité inhabituelle et l'absence d'entraînement expliquent sa survenue. Le mollet, siège des muscles de la propulsion, est bien sûr le plus souvent touché. Mais la crampe atteint aussi la cuisse, la voûte plantaire, voire, plus rarement, des muscles du haut du corps.

Boire suffisamment avant l'exercice

Contraction involontaire et très localisée, la crampe obéit à un mécanisme complexe où la déshydratation joue un rôle important. Au cours de l'activité physique, en effet, la température du corps s'élève et l'organisme perd de la chaleur par la transpiration. Cette perte en eau provoque un échauffement des cellules musculaires, ce qui les empêche de coulisser les unes sur les autres. Il est donc conseillé de boire, en moyenne, 1 litre d'eau par heure d'exercice, avant la séance, puis tous les quarts d'heure par petites gorgées. La sensation de soif apparaît lorsque le déséquilibre hydrique atteint 0,5 litre.

Inutile de vous alimenter davantage si votre séance n'excède pas une heure et demie.

Le dernier repas, pris au moins trois heures avant l'effort, est suffisant. Au-delà, jus de fruits, fruits secs ou demi-banane vous apporteront le glucose, les sels minéraux et le potassium dont vous avez besoin. Sachez enfin que quatre morceaux de sucre et une pincée de sel dilués dans 1 litre d'eau constituent une excellente boisson de sport.

Autre précaution élémentaire : prévoir un bon équipement. Portez des chaussures de sport dotées d'un bon amorti au niveau du talon, et de préférence d'une taille supérieure à votre pointure. Un changement de la nature du sol peut en effet favoriser les crampes. Le froid constitue un facteur aggravant : en dessous de 15°C, mieux vaut se couvrir suffisamment durant l'effort afin d'éviter les contractures.

« L'échauffement actif vise à combattre le froid, explique le Dr Éric Jousselin, médecin du sport à l'Institut national du sport et de l'éducation physique (INSEP). Mais il a également pour but d'accélérer progressivement le rythme du cœur. »

Cette préparation à l'effort consiste à marcher, puis à trotter tout en balançant les bras, pour que la fréquence cardiaque atteigne 110 à 115 pulsations par minute. Un apport sanguin accru échauffe les muscles en profondeur, contrairement à un simple massage superficiel.

Éviter les muscles des cuisses

Mais cela ne dispense pas d'une séance d'étirement des muscles les plus exposés. Pour les mollets et les cuisses, marchez sur la pointe des pieds, sur une distance de 15 mètres à quatre reprises, puis effectuez deux séries de marche en grandes fentes. Pour étirer les muscles des cuisses, tenez votre cheville à deux mains en rapprochant le talon de la fesse. Effectuez des séries de huit étirements par muscle en maintenant la position huit secondes environ, sans saccades et en expirant pendant la posture.

« Poursuivre l'effort sur une crampe peut provoquer une blessure plus grave, un claquage, voire une déchirure », insiste Alain Brémond, kinésithérapeute à l'INSEP. Pour supprimer cette contracture inopinée, il suffit d'étirer le muscle rétracté. De retour à la maison, rien de tel que la douche écossaise : passez un jet d'eau alternativement chaude et froide sur les muscles fatigués. Le chaud entraîne une vasodilatation, le froid une vasoconstriction, ce qui stimule la circulation sanguine et favorise la récupération.

ANNE CESBRON-FOURRIER,
Top Santé, Juillet 2001

-I- Relevez en tableau les éléments de la mise en page et **donnez-en** la valeur.

Éléments (de quoi est formée la page)	Illustration / Typographie (caractères gras, gros, lettres capitales)	Valeur (importance dans le texte)
Titre	« Mais sans les crampes » Gras, Gros	Annonce le texte.
Sous-titre	Gras	Incite à la lecture.
Intertitres	Boire suffisamment avant l'exercice Éviter les muscles des cuisses Gras	Annonce le paragraphe.
Chapeau	Footing, ... quelques règles simples. Gras	Résume le texte.
Texte	En colonnes	Article de presse (ou encyclopédie)
(Illustration)	(schéma légendé)	Visualise le texte.
Référence	<i>Top Santé</i> , Juillet 2001 En bas, à droite.	Mensuel : Atteste de la fiabilité.
La rubrique	Du sport En grand souligné	Selon l'intérêt.
(Bibliographie) [site internet ou encyclopédie]	_____	Atteste de la fiabilité. Aller plus loin.

-II- Relevez les procédés d'écriture et **donnez-en** la valeur.

Nom du procédé	Illustration du texte	Valeur
1) Énonciation (Qui parle ?)	Indices de personnes : (IL) utilisation de la 3 ^{ème} personne	Énonciation neutre et objective.
Destinataire (À qui ?)	(votre élan) L'énonciateur s'adresse à un public intéressé par le sport ou sujet à des crampes.	Pour cela, le texte est un texte de vulgarisation scientifique, c'est-à-dire mettre à la valeur de tous un savoir scientifique.
2) Vocabulaire scientifique ou lexique spécialisé	Dans le domaine de la médecine du sport : (crampes) kinésithérapeute, déséquilibre hydrique, contraction, étirements.	Ces mots-là s'apparentent au thème des crampes dans le domaine médical.
3) Temps verbaux	Le présent de l'indicatif : « apparaît, constitue, vise à combattre »	Présent atemporel.
	Impératif : « effectuez, marchez, passez... »	Conseiller, donc c'est une partie injonctive dans l'explicatif.
4) Ponctuation	Les deux points : « Rien à faire, il faut s'arrêter ; une crampe douloureuse... »	Les deux points introduisent une idée de cause . Ils peuvent être remplacés par le connecteur « car », donc les deux points sont un connecteur implicite.
	Les deux points : « Footing, tennis, natation ; ... sport. »	Les deux points servent à énumérer des genres de sport.
	Les deux points : « Douche écossaise ; passez un jet d'eau... fatigué »	Les deux points introduisent une explication sur la douche écossaise.
	Les guillemets : « Poursuivre l'effort... déchirure » insiste Alain Brémard	Citation d'une personne spécialisée en la matière et donc donne du sérieux aux informations. <i>Prouver que les informations sont sûres à 100% et donc augmenter la fiabilité.</i>
	Les guillemets : « Céphalée = mal de tête »	Guillemets à valeur explicative.

	Les parenthèses : (INSEP)	Introduire des sigles.
	Les parenthèses : Dysphagie (incapacité à avaler)	Les parenthèses peuvent être à valeur explicative.
5) Sigle	INSEP	
6) Chiffres	1L / 15m / 110 à 115 pulsations / 15°C	Donnent une précision, soucis d'exactitude et de précision dans le texte explicatif.
7) Connecteurs logiques	Mais Aussi Donc Pour cela	opposition addition conséquence conséquence
8) Tournure (forme) impersonnelle. N.B : Dans la forme impersonnelle, le pronom « IL » ne désigne personne :	Il est conseillé, il suffit d'étirer, il faut s'arrêter.	Sa valeur est de rester objectif.
9) La voix passive ou les verbes pronominaux de sens passif.	Le mollet est le plus touché (par les crampes)	Mettre en valeur le thème ou le sujet de la phrase.
	Le dernier repas, pris au moins trois heures... (par le sportif)	Mettre en valeur le mot REPAS
10) Les propositions subordonnées relatives à valeur explicative.	- Les sels minéraux et le potassium [<i>dont vous avez besoin.</i>] - Le froid [<i>qui stimule la circulation.</i>]	Expliquer.
11) Les comparaisons à valeur explicative.	Il faut masser la jambe comme ferait un physiothérapeute au cours d'une séance.	Expliquer les gestes du masseur.
12) Les définitions	Douche écossaise , passer un jet d'eau alternativement chaud et froid sur les muscles fatigués.	Expliquer les mots difficiles.

-III- Dégagez la structure du texte.

1- Observation : Qu'est-ce que c'est ? Qui ? Où ? Quand ?

De « Aïe » → corps.

Titre : Définition des crampes.

2- L'explication ou démonstration : Quoi ? Comment ?

Contraction → massage superficiel

Titre : Comment prévenir les crampes ?

3- Déduction : Pourquoi ?

Mais cela → Récupération

Titre : Traitement des crampes.