



Les courbatures

Elles se manifestent par une douleur diffuse dans différents groupes musculaires qui survient souvent le lendemain de l'effort. Elle est intense pendant 1 à 2 jours et disparaît généralement en 5 à 7 jours. Elle correspond à de minuscules lésions des fibres musculaires. Bien qu'il ne soit pas possible d'éviter totalement les courbatures, leur intensité et leur durée peuvent être réduites par quelques précautions comme :

- s'échauffer avant un effort
- boire de l'eau avant, pendant, et surtout après l'effort (pendant 24 heures)
- modérer ses efforts en fonction de son entraînement.

Une fois installée, la chaleur favorise la récupération physique (crème chauffante, bain chaud...) Attendre quelques jours avant de faire travailler intensément un muscle douloureux semble être une bonne attitude car un muscle courbaturé a besoin d'un peu de repos. Parfois un peu d'aspirine ou d'anti-inflammatoires peuvent les améliorer (sauf contre-indication médicale).

• En dehors de l'effort musculaire, il existe des courbatures lors de la grippe, certaines maladies hormonales et la prise de médicaments anti cholestérol.

La crampe

C'est une contraction involontaire et soutenue du muscle fatigué. Elle est très douloureuse.

Elle survient soit au cours d'un effort musculaire soit spontanément et est alors plutôt nocturne.

Ses causes sont nombreuses :

- les états de déshydratation (coups de chaleur, sueurs profuses, vomissements, diarrhée),
- le froid,
- un équipement ou une préparation inadaptés,
- l'abus d'excitants (café, thé), les toxicomanies,
- les troubles circulatoires,
- des déficits en sodium (sueurs), potassium, magnésium, calcium, phosphore.

(nos grands-mères mettaient du savon dans leurs lits, grand pourvoyeur de jeux et de potassium). Actuellement le chocolat noir riche en magnésium, potassium et calcium vient compléter les petits moyens (bonne excuse !).
Donc :

- penser à boire régulièrement (au besoin de l'eau légèrement salée et riche en sels minéraux),
- ne pas oublier l'échauffement,
- intérêt des chaussettes de contention (cyclistes notamment).

La quinine autrefois utilisée est désormais proscrite.

La douleur cède généralement à l'étirement forcé doux et progressif du muscle. Sa durée est ordinairement brève. Mais attention, lorsque les crampes sont fréquentes, invalidantes,

Prenons soin de nos muscles

Sinon... nous risquons : courbatures, crampes, élongations, déchirures, ruptures.

de localisation inhabituelle ou de durée prolongée, elles peuvent être un symptôme d'une maladie sous-jacente. Il est alors prudent de consulter son médecin.

L'élongation

Elle correspond à un étirement brutal du muscle au-delà de ses possibilités. Cependant il n'y a pas de rupture franche des fibres musculaires. Causant une douleur spontanée lors d'un effort violent, les élongations peuvent cependant survenir sans que l'on puisse aisément en identifier la cause. Ces traumatismes peuvent même se manifester plusieurs heures après l'effort. La douleur disparaît généralement pendant le repos pour revenir au cours des exercices suivants. À noter, l'absence d'ecchymose visible. Le muscle n'est pas gonflé ; il est plus ou moins dur et sensible au toucher. La douleur se manifeste à la contraction du muscle, à l'étirement et à la palpation. Il faut appliquer de la glace, contenue dans un sachet en plastique, le plus vite possible sur la partie douloureuse. Une consultation médicale s'impose. Le repos est essentiel, d'une durée d'au moins 10 à 15 jours. Il convient de s'allonger la jambe en l'air, en surélevant les pieds du lit.

Le claquage et la déchirure musculaire

Le claquage, c'est la rupture de quelques fibres musculaires tandis que la déchirure est la rupture d'un faisceau de fibres. S'accompagnant d'une douleur violente, brutale exprimée comme un coup de poignard, un claquement de fouet. Ils s'accompagnent d'un saignement intra-musculaire. Le muscle présente une déformation avec une encoche. La douleur entraîne une immobilisation absolue et nécessite une consultation médicale.

Le traitement immédiat comporte glace, repos, antalgiques. Ce qui en fait la gravité à long terme est l'hématome intra-musculaire dont l'importance peut être appréciée par l'échographie et qui, à terme, peut s'ossifier dégradant ainsi la fonctionnalité du muscle.

La rupture musculaire est l'accident majeur du muscle : celui-ci est totalement rompu dans le sens de la largeur. Les deux morceaux de masse musculaire se retrouvent pelotonnés sous la peau, avec un grand vide au milieu. La douleur est très violente, brutale, survenant au cours d'un effort pendant lequel le muscle a été mis brusquement sous tension. L'arrêt immédiat de tout effort est imposé par l'importance de la douleur. Le transport à l'hôpital sera immédiat pour qu'un traitement soit effectué rapidement car les complications possibles sont nombreuses :

- avenir fonctionnel compromis
- complication nerveuse possible
- fibrose musculaire
- cicatrices fibreuses
- récurrences de rupture et d'hématomes
- infections d'hématomes
- phlébites
- formation anormale d'os sur le lieu lésé

En résumé, pour protéger vos muscles, il est recommandé :

En prévention

- de pratiquer régulièrement un échauffement avant un effort sportif
- de modérer ses ambitions en progressant régulièrement
- d'utiliser un matériel adapté
- de s'assurer une hydratation régulière et suffisante (eau et sels minéraux en cas de transpiration abondante) et une alimentation variée pour n'avoir pas de déficit des divers oligoéléments
- de prévoir un temps de récupération

Au moment de l'accident

- mise au repos
- importance de la réfrigération qui doit être alternative : 10-12mn toutes les 2-3 heures (sauf pour les courbatures)
- surélévation du membre
- avis médical suivant gravité

À éviter absolument

- dans un premier temps avant avis médical : application de chaleur, étirements, massages.

Claude Jeanningros - Médecin fédéral



Que mettons-nous dans notre assiette ?

Quelques pistes pour décrypter les étiquettes alimentaires

La législation tend à protéger le consommateur en édictant des règles sur l'étiquetage des denrées alimentaires. Encore faut-il se donner la peine de lire les étiquettes et connaître quelques ruses des fabricants à ce sujet.

Les mentions obligatoires

- **La dénomination de vente** : description la plus fidèle possible du produit, peut être accompagnée d'un titre plus fantaisiste.
- **La quantité** : le poids ou le volume net doit être précisé. S'il est suivi d'un e c'est qu'il a été contrôlé. En fait, c'est qu'il est d'une grande précision : l'intervalle d'erreur toléré est plus petit.
- **Les ingrédients** : les fabricants ont l'obligation d'indiquer tous les ingrédients présents dans leurs produits, par ordre décroissant : le plus présent en premier, le moins présent en dernier. Aucun pourcentage n'est obligatoire (sauf si l'ingrédient est un argument commercial : un pâté au foie gras doit indiquer le pourcentage de foie gras). Qui d'entre nous ne se souvient du pâté d'alouette (une alouette, un cheval) !
- **La date limite de consommation (DLC)** : la date limite de consommation est mentionnée sur les produits frais, rapidement périssables en quelques jours : c'est la date au-delà de laquelle la consommation du produit présente un danger pour la santé (intoxication alimentaire, par exemple). Elle apparaît toujours sous la forme "A consommer jusqu'au (jour + mois)". Cette date est accompagnée de la mention de la température de conservation requise et n'est valable que si cette température est respectée
- **La date optimale d'utilisation optimale (DLUO)** est plus souvent attribuée à des produits "longue conservation" comme les conserves. Les fabricants de produits "longue conservation" peuvent opter pour une DLC plutôt qu'une DLUO, voir le lait UHT. C'est la date au-delà de laquelle les qualités nutritives et gustatives du produit ne sont plus garanties, sans que sa consommation soit dangereuse pour la santé. Elle apparaît toujours sous la forme "A consommer de préférence avant (jour et/ou mois et année)".
- **Les allergènes** : Il existe 12 catégories d'allergènes à déclarer obligatoirement :

gluten (dans les céréales, notamment blé, seigle, orge, avoine), crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait (produits laitiers et lactose), fruits à coques (noix, noisettes...), céleri, moutarde, graines de sésame, dioxyde de soufre (ou anhydride sulfureux) et sulfites (surtout dans les vins).

- **Les additifs** : Les additifs sont des substances qui améliorent les caractéristiques des aliments. Il en existe 23 types : colorants, édulcorants, conservateurs, antioxydants, exhausteurs de goût, émulsifiants, acidifiants, etc. Concrètement, ce sont les fameux "E...", des dénominations qui ne disent rien de leur nature... de leur innocuité (par exemple le E330 ou Acide citrique est un acide naturel extrait du citron, des groseilles et de divers autres fruits) ou encore de leur nocivité (ainsi, les exhausteurs de goût, tel le glutamate de sodium E621, peuvent causer des réactions allergiques et ont un effet "stimulateur d'appétit" facteur d'obésité). Même l'aspartame, édulcorant très courant (E951), n'est pas sans danger, notamment en cas d'allergie à la phénylalanine dont il est issu.

- **L'origine géographique** : Les deux niveaux de référence géographique sont différents. L'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) désigne la dénomination d'un produit dont la production, la transformation et l'élaboration doivent avoir lieu dans une aire géographique déterminée avec un savoir-faire reconnu et constaté (Mozzarella de Buffalo campana). L'IGP (Indication Géographique Protégée) indique le lien avec le territoire dans au moins un des stades de la production, de la transformation ou de l'élaboration (Turrón de Alicante). Dans le premier cas donc le lien avec le territoire est plus fort.

- **Mode d'emploi** : au four, frit, dilué...
- **Lot de fabrication** : ce numéro doit être précisé en cas de questions ou de problèmes concernant un produit.
- **Coordonnées du responsable** : elles doivent comporter les nom et adresse du fabricant ou du conditionneur ou d'un distributeur ou d'un importateur situé dans l'Union européenne. Un certain nombre de données complémentaires sont obligatoires comme le conditionnement ou la présence d'édulcorants.



L'information nutritionnelle

L'étiquetage nutritionnel concerne toutes les informations apparaissant sur l'étiquette et relatives à la valeur énergétique et aux nutriments.

Deux niveaux d'indication sont possibles, le minimum étant :

Le groupe I qui donne la valeur énergétique (en kJ et Kcal) et la valeur en glucides, lipides et protéines en g. Le tout pour 100 g ou 100 ml et/ou par portion. À propos des glucides, il faut savoir qu'un produit sans sucres contient moins de 0,5 gramme/100 g ou 100 ml, et qu'un produit sans sucre ajouté peut avoir des ingrédients de base qui contiennent des glucides, en n'importe quelle quantité ! Exemple : une compote "sans sucres ajoutés" contient les sucres présents dans les fruits (12 % du fruit, en moyenne). De plus : "sucre" désigne par défaut le saccharose. "Sans sucre ajouté" signifie donc "sans saccharose ajouté" mais d'autres glucides (fructose, lactose, amidon...) ont pu être incorporés au produit. Pour les lipides à noter que désormais la teneur en matière grasse des fromages n'est plus estimée sur le produit sec mais sur la totalité du produit. La différence est notable sur les produits laitiers riches en eau comme les yaourts et les fromages blancs. Les "anciens 40% de matières grasses" des fromages blancs apparaissent, maintenant à 8%...

Le groupe en plus des éléments précédents, il précise pour les lipides la teneur en acides gras saturés (toxiques pour le système cardiovasculaire), la teneur en fibres et en sodium. Or, le sel (ou chlorure de sodium) n'est composé que de 40 % de sodium et 60 % de chlore ! Lorsque l'étiquette d'un produit indique "Sodium 1 g", cela signifie que le produit en question contient 2,5 g de sel ! (en sachant que la quantité journalière raisonnable est de 4 g) attention à l'hypertension ! Il indique aussi parfois la teneur en vitamines et en sels minéraux. À ce sujet, même si l'étiquette indique les quantités de nutriments, difficile d'estimer si celles-ci sont raisonnables ou excessives (surtout avec les vitamines et sels minéraux en très petite quantité). C'est pourquoi les fabricants ont recours à une notion simple : les apports journaliers recommandés (ou AJR). Ils permettent, par exemple, d'indiquer qu'un verre de jus de fruit "représente 20 % des AJR en vitamine C".

Nous voilà avec beaucoup d'informations à "digérer" et les étiquettes en ont encore à nous raconter : les allégations, les logos, les codes barre. Mais ce sera pour le prochain Vitalité autrement dit "la suite au prochain numéro"...

Claude Jeanningros - Médecin fédéral

