

Crampes

La crampe correspond à une contraction douloureuse et involontaire d'un muscle pouvant durer de quelques secondes à quelques minutes.

Conseils :

✓ Consommer un litre à un litre et demi d'eau par jour en plus de l'eau contenue dans les aliments et ne pas attendre d'avoir soif pour boire. Un apport d'eau insuffisant entraîne une déshydratation et cette déshydratation pourrait provoquer des crampes.

✓ Pensez aux eaux minérales riches en calcium. Une carence en calcium pourrait causer des crampes. Exemple : Hépar, Contrex, Salvetat, San Pellegrino, Vittel etc.

✓ Boire des eaux et consommer des aliments contenant du magnésium. Il permettrait de diminuer les crampes. Exemple : légumineuses, oléagineux, céréales complètes, Rozana, Hépar, Quézac etc.

✓ Privilégier la consommation de légumes et de fruits et en manger à chaque repas car ils contiennent des minéraux comme le calcium, le magnésium et le potassium. Un déficit en potassium serait responsable de crampes. Exemple : légumes verts, patates douces, pomme de terre, poivrons, banane, orange, melon, raisin, ananas etc.

✓ Evitez l'excès de café et de thé et ne pas en boire plus de 3 tasses par jour. Étant diurétiques, ils favoriseraient la déshydratation et pourraient provoquer des crampes.

✓ En cas de crampes nocturnes, surélever les pieds du lit pour faciliter le retour veineux.

▲ Certains médicaments sont capables de déclencher des crampes (diurétiques, laxatifs, bêta bloquants, corticoïdes, statines etc.). Si c'est le cas, parlez-en à votre médecin.

✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère en produits naturels chez Herbafolia