



C'est possible ?

Soulager une crampe de conduite

Fini la sciatique du trafic et les mollets de plomb dans les bouchons!

On la sent arriver. On s'arrête de conduire pour étirer son mollet. Assise derrière le volant, on tend la pointe du pied devant soi puis on ramène le gros orteil vers le tibia. On alterne ainsi flexions et extensions pendant 1 min. Si on ne va pas mieux, on peut poursuivre avec un deuxième exercice... Cette fois-ci, on va remonter la pointe du pied vers le tibia et maintenir cette position pendant 1 min. À répéter 2 fois.

La crampe est là. 1/ Si on a mal dans un seul mollet, on fait l'exercice suivant : debout à l'extérieur de la voiture, on pose une main sur le capot de la voiture et on fait une fente avant. C'est-à-dire qu'on avance la jambe douloureuse devant soi et on la fléchit en gardant le pied bien à plat sur le sol pour détendre le mollet. Le pied de la jambe arrière est tourné vers l'extérieur au maximum. 2/ Si on a des crampes dans les deux jambes, on fléchit les genoux comme si on allait s'asseoir sans décoller les talons du sol, les mains posées sur le capot. On maintient la position pendant 1 min.

Pour prévenir... Les chaussettes de contention peuvent limiter l'apparition des crampes. Sur la route, on boit de l'eau en quantité suffisante (1,5 l/jour au total). On s'arrête souvent pour faire bouger son mollet, toutes les 30 min serait l'idéal. On en profite pour modifier légèrement la position de son siège en le rapprochant ou en l'éloignant du volant. On se masse le mollet régulièrement pendant 1 min. Si les crampes reviennent vraiment trop souvent, il faut en parler à son médecin car ça cache souvent un déficit en potassium ou un problème de dos lié à de mauvaises postures. L. K.

MERCI À FRANÇOIS STÉVIGNON, KINÉSITHÉRAPEUTE ET AUTEUR DU LIVRE « EN FINIR AVEC LE MAL DE DOS », ÉD. KERO