

Nourrir la vie

La gestion des inconforts de grossesse : les crampes aux mollets

Comment les expliquer?

On ignore les causes exactes des crampes durant la grossesse. Elles pourraient être associées à une accumulation d'acide dans les muscles des jambes de la femme enceinte, ce qui provoquerait des contractions involontaires, autrement dit des crampes.

Elles surviennent habituellement pendant la deuxième moitié de la grossesse et se déclenchent souvent la nuit.

Astuces pour prévenir les crampes

- Faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine
- Boire assez de liquide pour être bien hydratée. Viser 1,5 à 2L par jour.
- Étirer le mollet fréquemment

Trucs pour les soulager les crampes

- Masser les muscles de la jambe douloureuse
- Marcher
- Appliquer de la chaleur sur le(s) mollet(s)
- Prendre un bain chaud
- Étirer les muscles du mollet

Comment étirer les muscles du mollet



Placer la jambe qu'on veut étirer derrière, s'appuyer sur les orteils et pousser le talon vers le sol tout en poussant sur le genou devant.

Tendre la jambe, pousser le talon vers le sol et tirer les orteils vers soi.



Consultez un·e professionnel·le de la santé si vos symptômes persistent.

