

## GROUPE DE PAIRS DE L'AMICALE CANEUM

**Compte rendu de la séance du 13/02/2025**

**Secrétaire : Dr YUCEL**

**Modérateur : Dr BINCAZ**

### **1 - DOSSIERS PRESENTES PAR LE GROUPE :**

Dossier 1 : homme de 70 ans, vient pour IRM lombaire pour cruralgie traitée par Ibuprofene. Conseils pour course à pied. Canal lombaire étroit et protrusion discale – intérêt de la radio ou IRM d'emblée

Dossier 2 : Enfant de 4 ans pour conjonctivite purulente traitée par Azyter – recommandation par SFO pédiatrique

Dossier 3 : femme de 38 ans, pathologie ORL et mycose des pieds . Déjà traitée par Terbinafine en crème pendant 10 jours inefficace. Traitement par Mycoster pendant 3 semaines, conseils d'hygiène – changement de traitement ou prolonger le 1er traitement ? - comparaison des traitements

Dossier 4 : Femme de 80 ans, suédoise, oedème jambe droite revu à 8 jours, sous Eliquis pour ACFA et ostéoporose. Doppler ras, kyste poplité rompu mais rougeur sur le devant du tibia ! Biologie et IRM du genou fracture transversale

Dossier 5 : femme de 43 ans pour suivi gynécologique et traitement migraineux. Examen Ras, renouvellement du traitement triptan

Dossier 6 : femme de 33 ans, sensation de brulures dans le nez, sous Roaccutane pour une acné et spironolactone pour hirsutisme, croutes dans le nez : effet secondaire du Roaccutane. Pas d'étude pour spironolactone.

Dossier 7 : homme de 81 ans, démence débutante fronto-temporale, après Depakote puis Ketiapine. Neuroleptique atypique chez la personne âgée, prescription hors AMM

Question(s) à traiter : Traitement des états d'agitation chronique chez la personne âgée démente.

## **2 - REPOSES A LA QUESTION POSEE LORS DE LA SEANCE PRECEDENTE :**

Attention localisation inhabituelle des crampes et pathologies invalidantes

Penser aux médicaments

Bilan biologique de base : Créatinine, iono, bilan hépatique, CPK, cortisolémie, TSHus

EMG

Cf en annexe : Crampes essentielles, Prescrire

## **3 - REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES APPORTEES PAR LE GROUPE :**

Recommandation HTA chez personne âgée

anti biotique au bout de 3 jours pour une pneumopathie si état normalisé (constantes normalisées) et d'emblée Augmentin si comorbidité

Infection pulmonaire post-grippe : Augmentin en 1ère intention

## **4 - ECARTS PAR RAPPORT A LA PRATIQUE RECOMMANDEE PAR HAS .... :**

Femme de 80 ans, rhino pendant 3 semaines suite de leucémie – mise sous Clarithromycine

Traitement substitutif hormonal avant ménopause installée pour beaucoup de bouffées chaleurs invalidantes

## **5 - SYNTHESE DES AMELIORATIONS PROPOSEES DU PARCOURS ET DE LA COORDINATION DES SOINS :**

Neuro-urologue explorations urodynamiques Dr Jean-Pierre LAGOIDET, Hôpital Privé de Parly II

Centre médical du périnée, 13 rue Saint-Germain de l'Auxerois, Paris 1er

## **6 - SYNTHESE DES CAS COMPLIQUES :**

PTH de 60 ans en septembre 2024, chute fracture de cotyle, septis sur prothèse.

ATB, puis la queue de prothèse entraîne une fracture du fémur

## **7 - AUTRES QUESTION ET ECHANGES - DISCUSSION LIBRE :**

Cas clinique à préparer pour la prochaine séance : 12ème dossier du 12/02/2025

# Premiers Choix Prescrire

La rubrique Premiers Choix Prescrire présente dans un format synthétique les éléments de choix essentiels pour faire face à diverses situations cliniques fréquentes. Ces textes proposent une aide concise pour identifier la situation, comparer les balances bénéfiques-risques des différents soins, retenir les premiers choix adaptés et écarter les options plus dangereuses qu'utiles. En complément, les renvois et références cités dans ces synthèses permettent aussi de se reporter à des données plus détaillées en matière d'évaluation, d'effets indésirables et d'interactions médicamenteuses.

## Crampes essentielles

L'essentiel sur les soins de premier choix

Actualisation : avril 2022

### POINTS-CLÉS

- Une crampe essentielle est une contraction transitoire, involontaire, soudaine et douloureuse, de tout ou partie d'un muscle, le plus souvent du mollet, de la cuisse ou du pied, sans cause spécifique. En général, elle cède spontanément en quelques minutes.
- L'étirement du muscle affecté soulage la douleur et suspend la contraction du muscle.
- Des étirements musculaires quotidiens sont efficaces pour prévenir les récurrences de crampes essentielles, notamment celles qui surviennent au cours du sommeil.
- Aucun médicament n'a une balance bénéfices-risques favorable pour soulager les crampes essentielles.
- Dans un contexte évocateur, les crampes sont parfois des signes annonciateurs de troubles graves tels qu'un coup de chaleur ou, plus rarement, une rhabdomyolyse.

Une crampe est une contraction transitoire, douloureuse et involontaire d'un muscle, qui survient de manière soudaine. La plupart des crampes sont dites essentielles, c'est-à-dire sans cause spécifique. Les crampes essentielles sont bénignes et disparaissent en général spontanément, au maximum en quelques minutes (1,4).

Les personnes âgées, les femmes enceintes, les patients insuffisants cardiaques et les sportifs semblent particulièrement exposés aux crampes (1,5).

+ "Les crampes" Fiche Infos-Patients

### Reconnaître



**Douleur soutenue au niveau d'un muscle contracté, le plus souvent au cours du sommeil.** Les crampes essentielles surviennent en général au repos, le plus souvent au cours du sommeil. Elles touchent surtout les muscles du mollet, de la cuisse ou du pied. Une crispation accompagne certaines crampes, par exemple une flexion plantaire lors d'une crampe du mollet (1,4).

La contraction musculaire et la douleur durent quelques secondes à quelques minutes. L'étirement du muscle contracté suspend souvent la crampe.

Une sensation d'inconfort persiste parfois plusieurs heures. Les crampes essentielles répétées au cours du sommeil altèrent celui-ci, et sont parfois à l'origine d'une fatigue (1,4).

+ Lire dans ce texte "Signes d'alerte"



**Ne pas confondre avec d'autres douleurs musculaires, ni avec des crampes liées à des affections sous-jacentes.**

Une crampe essentielle est à différencier d'autres types de douleurs musculaires dont :

- courbatures\* ;
- contractures\* ;
- dystonies de fonction\* ;
- douleurs de claudication liées à une oblitération artérielle ;
- manifestations d'un syndrome des jambes sans repos (1,4).

+ "Syndrome des jambes sans repos" Premiers Choix Prescrire

- Parfois, les crampes ont une cause spécifique :
- troubles hydroélectrolytiques, en particulier hyponatémie ou hypocalcémie (tétanie) ;
  - insuffisance rénale ;
  - troubles métaboliques dont hypoglycémies ;
  - troubles endocriniens dont affections surrénaliennes, thyroïdiennes ou parathyroïdiennes ;
  - affection des nerfs périphériques ;
  - myopathie ;

- maladie de Parkinson ;
- sclérose latérale amyotrophique
- accident vasculaire cérébral (1,3,4).
- + "Maladie de Parkinson : traitement initial des troubles moteurs" Premiers Choix Prescrire

## Facteurs de survenue



**Des causes non spécifiques.** Les crampes essentielles surviennent notamment dans un contexte de position inconfortable prolongée, d'exercice physique intense, de forte chaleur ambiante, ou chez des patients qui ont des varices des membres inférieurs (4,6,7).

Des crampes surviennent parfois en cas de consommation d'aliments enrichis en phytostérols et en phytostanols (notamment des produits laitiers) ou de produits pour sportifs contenant de la créatine (8,9).

En période de forte chaleur ou en cas d'effort physique intense, les crampes sont parfois des signes annonciateurs d'un trouble grave de la régulation thermique, le "coup de chaleur" (6).

+ Lire dans ce texte "Signes d'alerte"



**De nombreux médicaments exposent à des crampes.** Les médicaments qui exposent à des crampes sont souvent ceux qui exposent à des troubles hydro-électrolytiques ou ceux qui ont une toxicité musculaire (3).

Les médicaments qui exposent à des crampes par perturbation hydroélectrolytique sont notamment :

- les diurétiques ;
  - les laxatifs ;
  - les corticoïdes ;
  - les inhibiteurs de la pompe à protons (3).
- Les médicaments qui exposent à des crampes par un effet sur les muscles sont notamment :
- les statines et les fibrates ;
  - la *ciclosporine* et le *tacrolimus*, des immunodépresseurs ;
  - la *colchicine* ;
  - la *naltrexone* (3).

Des médicaments exposent à des crampes par d'autres mécanismes :

- la *lévothyroxine* ;
- les bêta-2 stimulants tels que le *salbutamol*, la *terbutaline*, le *salmétérol* ;
- les bêtabloquants ;
- les inhibiteurs de l'enzyme de conversion et les sartans ;
- des antitumoraux ;
- le *lithium* (3).

+ "E12c. Crampes médicamenteuses" Interactions Médicamenteuses Prescrire

## Signes d'alerte



**Coup de chaleur.** Dans un contexte de vague de chaleur, la survenue de crampes associées à des œdèmes des extrémités, à une éruption cutanée ou à un malaise fait suspecter un coup de chaleur (6).

Les crampes liées à la chaleur se manifestent par des spasmes musculaires douloureux des membres, notamment au niveau des mains, et de l'abdomen, parfois associés à des sensations de fourmillements autour de la bouche ou des extrémités des membres (6).

Des soins immédiats avec réhydratation et refroidissement s'imposent pour éviter des complications graves neurologiques ou cardiaques, parfois mortelles (6).

+ "Éviter le coup de chaleur" Fiche Infos-Patients

**Rhabdomyolyse.** Dans de rares cas, les crampes annoncent ou accompagnent une rhabdomyolyse, une atteinte musculaire qui expose à des complications graves : insuffisances rénales aiguës, troubles cardiaques, voire arrêt cardiaque (3,17).

Une rhabdomyolyse est à évoquer chez un patient qui a des crampes accompagnées d'une induration musculaire liée à un œdème. L'atteinte musculaire est soit diffuse, soit limitée à certains groupes de muscles, souvent des membres inférieurs. Les urines sont colorées en brun (17).

## Traitements

Aucun médicament n'a une balance bénéfices-risques favorable ou une efficacité démontrée pour soulager les patients gênés par des crampes essentielles, ni pour en prévenir les récurrences (2,10).

## Soulager une crampe



Non médicamenteux

### Étirement du muscle contracté

Lors d'une crampe, l'étirement du muscle contracté accélère le soulagement de la douleur et suspend la contraction musculaire (4).

Lors d'une crampe du mollet, l'étirement des muscles se fait en tendant la jambe avec le pied en flexion dorsale, ou en appuyant fortement le pied à plat sur le sol, le genou en extension, jusqu'à disparition de la douleur (4).



Non médicamenteux

### Des mesures d'efficacité non étayée

Des mesures d'efficacité non étayée, mais sans effet indésirable notable, sont parfois utilisées pour soulager une crampe :

- marcher ;
- secouer la jambe et la surélever ;
- appliquer une poche de glace ou un jet d'eau froide sur le muscle contracté ;
- prendre un bain chaud (4).

## Prévenir les récurrences

1<sup>er</sup>  
Choix

Non médicamenteux

## Étirements musculaires quotidiens

Des exercices d'étirements musculaires des mollets et des cuisses pratiqués quotidiennement semblent diminuer un peu la fréquence des crampes essentielles (2).

Les exercices d'étirements musculaires des mollets et des cuisses sont sans risque notable (2).

Les exercices d'étirements musculaires sont à pratiquer notamment avant le coucher pour les crampes survenant au cours du sommeil, pendant une dizaine de secondes et répétés environ trois fois, avec un repos d'une dizaine de secondes entre chaque étirement (2).

Pour étirer les muscles des mollets :

- se placer debout, face à un mur, bras tendus et paumes contre le mur à hauteur de la poitrine ;
- fléchir une jambe et tendre l'autre en arrière, talon plaqué au sol ;
- approcher le torse du mur en fléchissant les coudes (2).

Pour étirer les muscles de la face postérieure d'une cuisse :

- se placer debout avec une jambe tendue posée sur une chaise calée contre un mur ;
- effectuer des flexions du tronc vers la jambe posée sur la chaise, sans forcer, en maintenant les jambes immobiles (2).

En cas de difficultés à effectuer des étirements en position debout, une alternative consiste à s'asseoir au sol, puis à saisir la pointe des pieds et à la tirer vers soi, en étendant les jambes (2).

S'échauffer avant un effort physique et s'hydrater correctement au cours de l'exercice semblent des mesures utiles pour prévenir les crampes liées à la déshydratation ou à une hyponatrémie (2,11).

?i

Médicamenteux

## Magnésium

Le *magnésium* n'a pas d'efficacité démontrée au-delà de celle d'un placebo pour prévenir les crampes (12).

Le *magnésium* expose surtout à des effets indésirables digestifs : diarrhées et douleurs abdominales (13).



**Attention au rein.** Chez les patients insuffisants rénaux ou exposés à une insuffisance rénale liée à la prise d'un médicament néphrotoxique, la prise de *magnésium* expose à une hypermagnésémie aux conséquences parfois graves, notamment cardiaques et respiratoires (13).

## Traitements à écarter en cas de crampes



**Quinine.** La *quinine* expose à des effets indésirables graves, parfois mortels, disproportionnés au regard d'une faible efficacité dans les crampes : des réactions anaphylactiques, des atteintes hématologiques (dont des thrombopénies, des anémies hémolytiques, des agranulocytoses, des pancytopenies), des troubles du rythme cardiaque (18).

## Situations particulières



Enceinte ?

**S'en tenir à des étirements musculaires quotidiens.** Chez les femmes enceintes, des crampes essentielles sont fréquentes, surtout au cours du sommeil et à partir du 2<sup>e</sup> trimestre de grossesse (14).

Pour prévenir les crampes essentielles, des exercices d'étirements des muscles des mollets sont à proposer en priorité (14).

+ Lire dans ce texte "Étirements musculaires quotidiens"

Quand une femme enceinte prend un médicament, l'enfant à naître est lui aussi exposé à ses effets (15).

Le *magnésium* est à écarter au cours de la grossesse : des hypocalcémies néonatales et des anomalies osseuses ont été observées chez des nouveau-nés exposés in utero durant 5 à 7 jours au *sulfate de magnésium* (16).

©Prescrire

## GLOSSAIRE

Les termes expliqués de façon concise dans ce glossaire sont signalés dans le texte par un astérisque (\*)

**contracture** : contraction involontaire douloureuse et prolongée de tout ou partie d'un muscle, et qui ne cède pas rapidement et totalement au repos.

**courbature** : douleur d'un ou de plusieurs muscles, qui survient après un surmenage musculaire et cède spontanément en quelques jours.

**dystonie de fonction** : contraction intermittente, involontaire et incoercible, localisée à certains groupes musculaires, déclenchée par un mouvement répétitif ou le maintien d'une attitude.

## Noms commerciaux des médicaments en France F, Belgique B et Suisse CH

**ciclosporine** – F NEORAL<sup>°</sup>, SANDIMMUN<sup>°</sup> (forme injectable) ; B NEORAL SANDIMMUN<sup>°</sup>, SANDIMMUN<sup>°</sup> (forme injectable) ; CH SANDIMMUN NEORAL<sup>°</sup> ou autre

**colchicine** – F B COLCHICINE OPOCALCIUM<sup>°</sup> ; CH COLCTAB<sup>°</sup>

**lévothyroxine** – **F** LEVOTHYROX° ou autre ;  
**B** L-THYROXINE CHRISTIAENS° ou autre ;  
**CH** ELTROXINE-LF° ou autre

**lithium** – **F** TERALITHE° ; **B** CAMCOLIT° ;  
**CH** QUILONORM° ou autre

**magnésium** – **F** MAG 2° ou autre ; **B** ULTRA MG° ;  
**CH** MAGNESIUM-DIASPORAL° ou autre

**quinine** crampes – **F** en association seulement ; **B CH** (–)

**salbutamol** inhalé – **F** VENTOLINE° ou autre ;  
**B CH** VENTOLIN° ou autre

**salmétérol** – **F B CH** SEREVENT°

**sulfate de magnésium** injectable – **F** SPASMAG° ou autre ; **B** MAGNESIUM SULFATE STEROP° ;  
**CH** MAGNESIUM SULFAT BICHSEL°

**tacrolimus** oral – **F CH** PROGRAF° ou autre ;  
**B** PROGRAFT° ou autre

**terbutaline** – **F** BRICANYL° ou autre ; **B** (–) ;  
**CH** BRICANYLTURBUHALER°

## Recherche documentaire et méthode d'élaboration

Cette synthèse a été élaborée à partir des données publiées dans *Prescrire* jusqu'au n° 463 (mai 2022) et dans *Interactions Médicamenteuses Prescrire 2022*, confrontées aux données publiées dans deux sources documentaires complémentaires : l'ouvrage de pharmacologie clinique Martindale The complete drug reference (site [www.medicinescomplete.com](http://www.medicinescomplete.com)) et l'ouvrage de médecine interne UpToDate (site [www.uptodate.com](http://www.uptodate.com)), consultés pour la dernière fois le 28 avril 2022. La validité des données citées dans cette synthèse est vérifiée grâce à la veille documentaire permanente mise en place par *Prescrire*. Les procédures d'élaboration de cette synthèse ont suivi les méthodes habituelles de *Prescrire*, notamment : vérification de la sélection des données et de leur analyse, contrôles de qualité multiples.

- 1- Prescrire Rédaction "La crampe musculaire essentielle" *Rev Prescrire* 2000 ; **20** (206) : 374.
- 2- Prescrire Rédaction "Des étirements pour prévenir les crampes nocturnes" *Rev Prescrire* 2013 ; **33** (362) : 930-931.
- 3- Prescrire Rédaction "E12c. Crampes médicamenteuses" *Interactions Médicamenteuses Prescrire* 2022.
- 4- Winkelman JW et coll. "Nocturnal leg cramps" UpToDate 2022.
- 5- Prescrire Rédaction "Kinurea-H° : déremboursé" *Rev Prescrire* 2016 ; **36** (398) : 901.
- 6- Prescrire Rédaction "Le coup de chaleur : une urgence vitale" *Rev Prescrire* 2004 ; **24** (252) : 526-532.
- 7- Prescrire Rédaction "Les varices des membres inférieurs, en bref" *Rev Prescrire* 2016 ; **36** (390) : 272-273.
- 8- Prescrire Rédaction "Aliments enrichis en phytostérols et phytostanols : petite baisse de la LDL-cholestérolémie, mais aucune évaluation clinique à long terme" *Rev Prescrire* 2005 ; **25** (266) : 763-768.
- 9- Prescrire Rédaction "Créatine pour sportifs : des risques et des incertitudes" *Rev Prescrire* 2018 ; **38** (416) : 431.
- 10- "Muscle spasm" Martindale, The Pharmaceutical Press 2022.
- 11- Prescrire Rédaction "Statut à géométrie variable pour Sporténine°" *Rev Prescrire* 2005 ; **25** (262) : 423.
- 12- Prescrire Rédaction "Crampes et magnésium. Toujours pas de preuve d'efficacité" *Rev Prescrire* 2022 ; **42** (460) : 133.
- 13- Prescrire Rédaction "Spasmag° : informer des risques" *Rev Prescrire* 2014 ; **34** (374) : 900.
- 14- Bermas BL et coll. "Maternal adaptations to pregnancy : musculo-skeletal changes and pain" UpToDate 2022.
- 15- Prescrire Rédaction "Choisir un traitement avec une femme enceinte" *Rev Prescrire* 2013 ; **33** (358) : 583-592.
- 16- Prescrire Rédaction "Sulfate de magnésium et grossesse : anomalies squelettiques fœtales" *Rev Prescrire* 2014 ; **34** (369) : 511.
- 17- Prescrire Rédaction "Fiche E12d. Rhabdomyolyses médicamenteuses" *Interactions Médicamenteuses Prescrire* 2022.
- 18- Prescrire Rédaction "Bilan 2022 des médicaments à écarter : douleur - rhumatologie" *Rev Prescrire* 2021 ; **41** (458) : 941-942.