

Le point de côté...

Quel sportif n'a jamais eu un point de côté ?

Cette douleur très fréquente apparaît sur le côté à la jonction entre le thorax et l'abdomen. Le point de côté ne présente aucun caractère de gravité même s'il peut obliger certains sportifs à arrêter leur activité temporairement.

Plus fréquent chez le sportif débutant ou chez le sédentaire qui commence une activité physique, le point de côté peut aussi apparaître chez le sportif régulier. Chez le coureur régulier le point de côté est rare et se manifeste surtout lors course sur terrain à forte déclivité (principalement en descente).

Pourquoi fait-on un point de côté ?

On ne connaît pas précisément la cause du point de côté. Plusieurs hypothèses sont envisagées : crampe musculaire (diaphragme, muscles intercostaux), trouble mineur abdominal probablement à type de surcharge sanguine (rate, foie, estomac...), trouble digestif (fermentation des gaz dans le système digestif)...

Quels sont les facteurs de risque d'apparition du point de côté ?

- Repas trop proche de l'entraînement et trop lourd.
- Manque d'entraînement.
- Départ trop rapide.
- Course en descente.
- Course avec « respiration toujours sur le même pied » (c'est dire respiration synchrone avec le rythme des appuis au sol occasionnant une inspiration toujours sur le même pied d'appui) qui créerait des tensions diaphragmatiques.
- Conditions météorologiques chaudes, avec risque de déshydratation.

Pour faire disparaître le point de côté plusieurs manœuvres peuvent être pratiquées :

- Respirer profondément.
- Changer de rythme de course, changer de cadence de course, changer de « pied de respiration ».
- Modifier le rythme de respiration.
- Se pencher en avant en appuyant sur le côté douloureux.
- Etirement controlatéral pour certains.
- S'arrêter un peu.

Comment éviter le point de côté ?

- Avoir un entraînement régulier.
- Bien s'échauffer avant de faire du sport.
- Manger suffisamment longtemps avant de faire un effort : règle des trois heures entre le dernier repas et la pratique d'une activité sportive.
- Ne pas manger trop lourd avant un effort sportif, notamment rester raisonnable sur les glucides en raison du risque de fermentation.

Attention aux points de côtés qui n'en sont pas !

Il faut se méfier et ne pas confondre point de côté et douleur thoracique : douleur d'infarctus du myocarde, douleur d'une embolie pulmonaire, douleur d'un trouble pulmonaire (pneumothorax)...

Une douleur qui apparaît au repos ou pour un effort insignifiant ou qui ne cède pas rapidement ou qui ne ressemble pas à un point de côté n'est pas un point de côté et doit amener à voir un médecin en urgence.

S'il existe d'autres symptômes (malaise, vertige, essoufflement...), si la douleur donne une impression de constriction de la cage thoracique, il est nécessaire de consulter un médecin en urgence.

