

LE POINT DE COTE

Le point de côté apparaît en plein effort et est le plus souvent bénin. Encore faut-il faire la distinction avec les douleurs évocatrices d'une urgence médicale (appendicite, péritonite, infarctus du myocarde, etc.

La localisation des points de côtés est variée. On distingue :

- les points claviculaires (droits ou gauches) ;
- les points sous les côtes (droits ou gauches) ;
- les points à l'estomac.

QUELLES EN SONT LES CAUSES ?

Le point de côté claviculaires.

L'explication serait d'origine circulatoire : le foie (à droite) ou la rate (à gauche), gorgés de sang, perturberaient la mécanique respiratoire du diaphragme. La douleur se projetterait alors en arrière de la clavicule. D'autres sources évoquent une souffrance du muscle diaphragmatique, trop sollicité par les efforts respiratoires durant l'exercice.

Le point sous les côtes.

La douleur peut être expliquée par une surcharge sanguine au niveau du foie (à droite) ou de la rate (à gauche). Mais ici, elle ne se projette pas vers les clavicules.

Le point à l'estomac.

Les douleurs peuvent être d'origine intestinale, par dilatation de gaz au niveau du gros intestin. Elles sont ressenties à droite ou à gauche, au niveau des coudes que fait le gros intestin dans l'abdomen. Cette dilatation douloureuse est liée à une paralysie du tube digestif, par manque de sang (ischémie) lors de l'effort.

D'autres facteurs, liés à l'alimentation, peuvent également entrer en compte.

COMMENT EVITER LE POINT DE CÔTE ?

En cas de points claviculaires.

Comprimez votre foie avec la main et inclinez-vous à droite en soufflant. Faites la même chose, pour la rate, du côté gauche. Le "point de côté" doit alors disparaître. En l'absence d'amélioration, consultez votre médecin pour avis.

En cas de points sous les côtes.

Dans le cas des points de côtés par surcharge sanguine (foie ou rate) : arrêtez de courir ou ralentissez l'allure, faites quelques expirations profondes et la gêne devrait disparaître. Si elle persiste au repos, consultez un médecin en urgence, afin d'éliminer un possible infarctus du myocarde débutant.

Vous ne parvenez pas à courir plus de 10 minutes sans souffrir d'un point de côté ? Avec une bonne préparation, cette douleur peut ne pas apparaître. Veillez avant tout à respecter quelques règles d'alimentation.

Prendre son repas 3 heures avant l'effort L'estomac doit avoir le temps de terminer sa digestion. Pour cela, il convient de laisser s'écouler 3 heures entre la prise du repas et le début de l'effort. Au cours de la digestion, le sang afflue davantage vers le tube digestif, avec pour conséquence une moindre irrigation du diaphragme. Or, une pratique sportive intensive soumet cet organe à une plus grande sollicitation : une crampe du diaphragme est une des causes possibles du point de côté.

Boire régulièrement de petites gorgées

Il ne suffit pas de boire beaucoup au moment de l'effort, encore faut-il le faire dans les bonnes proportions et au bon moment ! Ne buvez pas trop vite, mais faites-le à intervalles réguliers.