



Par Le Docteur
Jean-Pierre NOIRY

Tout savoir sur le point de côté

Pas si commun. Tous les sportifs y ont été confrontés à un moment ou à un autre. Bien qu'il soit banal, le point de côté demeure relativement méconnu. Et peut se révéler être tout autre chose qu'un simple désagrément physique bénin... Explications.

Voilà un thème qui peut apparaître futile de prime abord, mais qui s'avère en réalité très intéressant à aborder pour les sportifs. Car à ma connaissance, très peu d'études ont été menées sur le sujet. On peut s'en étonner dans la mesure où tous les pratiquants ont souffert à un moment ou à un autre d'un point de côté. Pour commencer, il convient de préciser qu'il n'y a pas uniquement un point de côté, mais bien plusieurs points de côté. Deux grandes familles se dégagent : les douleurs localisées dans la région abdominale, et les douleurs situées au thorax. Les premières citées concernent les organes de la digestion, à savoir les intestins et le gros colon. Elles sont principalement le fait d'une activité physique survenant alors que le processus de digestion n'est pas suffisamment entamé. Elles peuvent être aussi la manifestation d'un engorgement intestinal.

Distinguer la douleur abdominale de la douleur thoracique, liées à des causes différentes.

La prévention de ces points de côté implique donc une alimentation prise suffisamment en amont de la pratique sportive (règle des trois heures ou, si ce n'est pas possible, au minimum une heure et demie avant) ou plus simplement encore, le passage à la selle. Les points de côté thoraciques, eux, sont d'une toute autre nature. Ils dénotent un dysfonctionne-



ment léger et temporaire du diaphragme ou de la rate. Pour rappel, le diaphragme est le muscle qui concourt à la respiration. Il est aussi le muscle le plus puissant de l'organisme. Toutefois, comme tous les autres muscles, il convient de l'échauffer. Les points de côté le concernant sont donc la manifestation d'une sollicitation trop brutale et, surtout, insuffisamment progressive. Pour ce qui est de la rate, la douleur qui survient traduit une arrivée trop massive et rapide de sang

sur ce petit organe. Dans un cas comme dans l'autre, la douleur disparaît à l'arrêt de l'effort. Pour accélérer le retour à la normale, on peut également pratiquer quelques étirements des muscles abdominaux, bras en extension tout en procédant à quelques rotations lentes.

Ne pas confondre point de côté et manifestation attestant de problèmes vasculaires et coronaires potentiellement graves...

Autre technique : appuyer sur le point de côté, ce qui équivaut à un massage profond, tout en respirant à fond. Ainsi, les points de côté, en dépit de leur caractère handicapant, ne sont pas de nature à inquiéter les personnes qui y sont sujettes. Notez que les jeunes pratiquants et pratiquantes souffrent plus fréquemment de points de côté du fait, tout simplement, qu'ils ont plus tendance à se précipiter dans l'activité que les sportifs d'un âge plus avancé. Rien d'alarmant donc. Là où le danger devient potentiel,

c'est lorsque le sportif adulte témoigne de "points de côté" aigus dans la région thoracique, en particulier si le sportif a plus de 40 ans et n'a jamais été enclin à ce type de douleurs. Dans ce cas, la plus grande vigilance s'impose, car cela peut attester de problèmes vasculaires et coronaires susceptibles de déboucher sur un arrêt cardio-vasculaire. Aussi, l'arrêt immédiat de l'activité s'impose et le sportif doit aller consulter son médecin dans les délais les plus brefs. ■