

Le point de côté

Bien connu de tous les sportifs, le point de côté est une douleur aiguë de survenue brutale, pendant l'effort. Il est le plus souvent localisé sous les côtes à droite ou à gauche, plus rarement au niveau du thorax ou des épaules. Sans gravité, il oblige cependant parfois à un arrêt temporaire de l'effort physique tant la douleur peut être invalidante.

Malgré sa fréquence, les **causes du point de côté** demeurent obscures. Plusieurs hypothèses sont avancées :

- crampe du diaphragme (muscle respiratoire principal qui sépare la cage thoracique de l'abdomen, particulièrement sollicité lors de l'accélération du rythme respiratoire) et/ou des muscles intercostaux
- Une surcharge sanguine soudaine au niveau du foie (à droite) ou de la rate (à gauche), en rapport avec l'augmentation du débit sanguin lié à l'effort
- une origine digestive liée à une digestion en cours, la fermentation de gaz, ou, selon certains auteurs, une mise en tension des ligaments viscéraux due aux chocs
- une mauvaise adaptation cardio-vasculaire à l'effort
- une irritation de la plèvre (l'enveloppe des poumons)

Notons que dans la plupart des cas, son origine est probablement mixte.

Les **facteurs favorisants** l'apparition du point de côté :

- en premier le manque d'entraînement !
- les variations rapides de l'intensité de l'effort (départ rapide avec un échauffement insuffisant, accélérations brusques...)
- une respiration inadaptée
- une alimentation trop importante avant l'effort, ou même pendant l'effort, ou trop proche de l'heure de l'épreuve ou de l'entraînement
- une hydratation inappropriée par prise de volumes trop importants ou par sa nature
- les courses sur terrain à forte déclivité
- le stress

Les **conseils pour éviter le point de côté** découlent des facteurs favorisants et du bon sens sportif :

- s'entraîner régulièrement

- bien s'échauffer avant l'épreuve
- ne pas partir trop vite et essayer de gérer son effort de manière progressive
- garder le dernier repas à distance de l'épreuve (règle des 3 heures), éviter les repas trop riches
- bien s'hydrater avant l'épreuve et pendant l'épreuve mais par petites quantités, souvent, à intervalles réguliers
- apprendre à adapter sa respiration à l'intensité de l'effort
- plus spécifiquement en rapport avec le triathlon :
 - s'entraîner aux multi-enchaînements
 - partir doucement au début de chaque épreuve
 - essayer de ne pas boire la tasse en natation (pas toujours facile !)
 - ne pas courir trop vite pendant les transitions et bien respirer
 - préparer les transitions : se redresser à la fin de l'épreuve vélo, mains en haut du guidon, respirer de façon ample, et mettre éventuellement un plus petit braquet

Si malgré tout le point de côté apparaît, **quelques « petits trucs » pour essayer de le faire disparaître** :

- ralentir l'allure, changer de cadence de course
- se concentrer sur sa respiration : elle doit être profonde et régulière, essayer d'accentuer volontairement l'expiration surtout, mais sans exagération
- se pencher en avant et comprimer la zone douloureuse avec la main ou le poing
- pour certains, étirement controlatéral

En conclusion, le point de côté est donc banal et disparaît à l'arrêt de l'effort. En cas de persistance au repos, ou s'il est accompagné d'autres symptômes (malaise, essoufflement, pâleur, vertiges, ...), il est nécessaire de consulter rapidement son médecin afin de ne pas méconnaître un processus pathologique.

