

Points de côtés

Le point de côté est une douleur abdominale aiguë apparaissant à une certaine intensité d'effort, localisée dans les flancs, en arrière et juste en dessous des côtes, plus souvent à droite qu'à gauche.

1/ Généralités.

L'intensité de la douleur est telle que la respiration en est presque coupée. Un ralentissement du rythme ou un arrêt de l'activité sportive en cours, ainsi qu'une respiration lente insistant sur l'expiration, permettent de faire passer la douleur.

2/ Comment le prévenir.

Un échauffement de bonne qualité permet de prévenir le point de côté. Il faut également bien rythmer sa respiration à l'effort, par exemple en course à pied sur les foulées (inspirer sur 2 foulées et expirer sur 3). Le respect d'un délai suffisant entre le dernier repas et le début de l'effort (trois heures) est également important.

3/ Quelles sont les causes du point de côté ?

On ne sait pas à l'heure actuelle quelle est la cause exacte de cette douleur. Une des hypothèses les plus probables est celle de douleurs musculaires (diaphragme, muscles abdominaux et muscles intercostaux) liées à la diminution de l'oxygénation captée au bénéfice du système digestif, ce qui expliquerait pourquoi les points de côté surviennent de préférence après des repas trop copieux. Une autre hypothèse est celle de douleurs purement digestives touchant le colon. On évoque également pour les points de côté à gauche des douleurs de la rate, et à droite, des douleurs du foie (retour sanguin important à l'effort dans des organes enveloppés d'une capsule inextensible, d'où des douleurs liées à la mise en tension de ces capsules finement innervées). Enfin, il est également possible qu'il s'agisse de douleurs de la plèvre.

4/ En cas de persistance ou de récurrence.

En cas de persistance ou de renouvellement très fréquent du point de côté, une échographie peut être demandée et éventuellement une épreuve d'effort.

Fiche n°38 Points de côtés

1/ Qu'entend-t-on par points de côtés ?

2/ Quelle réaction doit-on adopter pour faire passer la douleur ?

3/ Comment éviter ces points de côtés ?

4/ Donne 2 exemples pour rythmer sa respiration à l'effort.

5/ Pourquoi faut-il éviter de faire une activité physique juste après un repas ?