

Le point de côté

C'est quoi ?



- Douleur sur la partie **latérale** de l'**abdomen**
- Douleur vive, en coup de poignard ou sensation de crampe
- **Pas présente à tous les entraînements** mais oblige parfois à un **arrêt temporaire** de l'activité

Qui est concerné ?



- Tous les sports avec une **torsion du tronc en extension**, comme la course à pied ou la natation
- Plus fréquent chez les jeunes sportifs
- Moins fréquent chez les **athlètes très entraînés**
- Sexe, IMC & volume d'entraînement : pas d'influence significative

D'où ça vient ? Plusieurs hypothèses :



- ✓ Ischémie du diaphragme, tension sur les ligaments viscéraux, irritation digestive liée à l'effort.
- ✓ La plus probable : **augmentation des frictions des feuillets du péritoine**, fine membrane qui tapisse toute la paroi abdominale.
- ✓ Les frictions augmentent quand **l'estomac est distendu**, après un repas ou une boisson.
- ✓ L'hypothèse de la **crampe abdominale est réfutée** : il n'y a pas d'augmentation de l'activité musculaire des muscles abdominaux lors d'un point de côté.

Comment gérer pendant l'effort ?



- Soulagement par la **réduction des mouvements** : ralentir ou marcher peuvent aider.
- Respirer profondément ou modifier sa respiration habituelle ;
- **Appuyer** sur la zone douloureuse pour limiter les mouvements des organes abdominaux ;
- Se pencher vers l'avant ou étirer la zone ne semblent pas aider.

Comment gérer pour anticiper leur apparition ?



- **Nourriture et boisson** : éviter les grands volumes (≥ 2 heures avant l'exercice) et les boissons hypertoniques
- **Gut training** : habituer progressivement le système digestif à la consommation pré-effort.
- **Renforcement des abdominaux** : en particulier du transverse de l'abdomen pour réduire la mobilité du contenu abdominal à l'effort et éviter les frictions

“ Sans gravité, oui, mais pas sans conséquence : le point de côté peut suffire à casser un rythme, ruiner une performance ou écourter une séance. Utilisez ces conseils pour pouvoir les éviter ! ”

PLUS D'INFOS

