

## Faisons un point... sur le point de côté.

Nous avons tous connu un jour cette sensation désagréable, qui surgit soudainement et qui bloque notre respiration. Mais d'où viennent les points de côté, comment les éviter et s'en débarrasser ?



Tout d'abord, un point de côté peut survenir dans différentes parties du corps : la majorité d'entre eux sont ressentis sous les côtes mais ils peuvent aussi se loger sous les clavicules ou au niveau de l'estomac.

Le mécanisme à l'origine des points de côté n'est pas scientifiquement démontré, mais voici les explications les plus plausibles :

- Le diaphragme est un muscle essentiel à la respiration. Sa contraction permet la dilatation des poumons et l'inspiration. Lors de la course, et en cas de mauvaise respiration, le diaphragme se fatigue et se contracte jusqu'à la crampe. C'est cette crampe qui provoque les points de côté au niveau des côtes.
- Le système vasculaire est également mis en avant. Un effort musculaire intense au niveau des jambes nécessite un afflux de sang plus important. S'il est trop important, le foie et la rate se gorgent de sang. C'est ce mécanisme qui provoquerait les points de côté sous-claviculaires.
- Le système digestif est aussi pointé du doigt. Débuter un effort physique avant la fin de la digestion augmente le risque de survenue du point de côté.

L'application de quelques recommandations assez simples devraient vous aider à prévenir l'apparition des points de côté :

- échauffez votre diaphragme par des exercices de respiration (inspirer profondément en rentrant le ventre et expirer en gonflant l'abdomen).
- accélérez de façon progressive afin de laisser le temps à votre corps de réguler les afflux sanguins
- buvez souvent mais par petites gorgées
- attendez la fin de la digestion avant de débiter la course (environ 3h après le dernier repas) et évitez les aliments peu digestes (aliments riches en fibres, choux, charcuteries, alcools...)
- apprenez à respirer !!! Ça paraît idiot, mais il n'est pas toujours facile de bien gérer sa respiration.

Si malgré tout ça, le point de côté apparaît, plusieurs conseils pourront vous aider. Certains préconisent de se pencher du côté de la douleur, d'appuyer sur le point ou encore de tenir un poids. Chacun sa petite astuce, mais c'est surtout le fait de ralentir votre allure et de vous concentrer sur votre respiration (surtout en expirant fortement) qui devrait vous aider à mettre le point... de côté.