

Douloureux, mais bénin, ce mal frappe quasiment tous les sportifs, coureurs, nageurs, cavaliers...

Ce maudit «point de côté»

Le point de côté frappe surtout les sports avec un balancement du tronc, comme la course à pied et la natation. Keystone



CONSEILS *

>> POUR PRÉVENIR LE POINT DE CÔTÉ

Éviter de boire ou manger en grandes quantités au moins 3 ou 4 heures avant l'effort.

Éviter ou limiter les boissons hypertoniques.

Réaliser des exercices réguliers de renforcement de la musculature abdominale profonde (gainage).

>> POUR STOPPER LE POINT DE CÔTÉ

Ralentir la cadence, voire stopper l'effort.

Respirer profondément et calmement ou expirer les lèvres pincées.

Appliquer une pression sur le côté atteint.

Pencher le tronc en avant avec les mains sur les cuisses.

Étirer les muscles abdominaux du côté atteint.

S'allonger sur le dos avec les genoux pliés.

*Selon La Revue médicale suisse, juillet 2016.

« JEAN AMMANN

Santé >> «Courir comme un dératé»: il fut un temps où les coureurs enviaient le dératé, qui – selon la légende – était épargné par le «point de côté», cette douleur localisée, aiguë, sourde, crampiforme, «en coup de couteau», qui frappe quasiment tous les sportifs. Car le point de côté est douloureux, mais pas très original: 75% des nageurs et 69% des coureurs l'ont connu une fois dans leur vie; une étude, portant sur 961 sujets, a montré que 61% des sujets avaient souffert d'un point de côté durant l'année écoulée...

Ce mal répandu et bénin est pourtant méconnu. Faut-il accuser le diaphragme ou la digestion, l'âge ou la condition physique? Les réponses du docteur Mathieu Saubade, chef de clinique au centre de médecine du sport au CHUV.

Enfants, quand nous courions, on nous disait que le point de côté était une crampe des muscles respiratoires. En réalité, on ne sait pas très bien quelle est la cause de ces points de côté...

D^r Mathieu Saubade: Oui, il n'y a pas de réponses très claires, malgré le travail de certaines équipes australiennes qui cherchent la cause de ces points de côté. Il semble qu'il n'y ait pas qu'une seule explication... On a évoqué le rôle du diaphragme, des ligaments qui soutiennent les viscères, des

troubles gastro-intestinaux, des crampes des muscles abdominaux, etc.

Selon vous, quelle est l'explication la plus probable?

Si je me fie aux dernières recherches, je pense qu'il faut chercher du côté d'une irritation du péritoine pariétal.

Expliquez-nous ce qu'est le péritoine pariétal!

La couche qui tapisse l'abdomen est composée de deux feuillets: le péritoine pariétal, qui est le feuillet externe, et le péritoine viscéral, à l'intérieur duquel se trouvent les viscères (estomac, intestins, etc). L'effort engendrerait un frottement entre les péritoines pariétal et viscéral: il se créerait une petite inflammation, qui serait à l'origine des douleurs. Cette friction entre les deux feuillets serait augmentée par des mouvements d'extension du tronc ou par des mouvements de rotation. Cela expliquerait pourquoi les points de côté sont nombreux dans des activités comme la course à pied, la natation ou l'équitation...

Certains chercheurs estiment que l'activité physique change la quantité et la viscosité du liquide intrapéritonéal, qui perd ainsi en partie son rôle de lubrifiant local. Ce liquide est régulé par la rate et nous savons depuis longtemps que l'irrigation sanguine de la rate est diminuée à l'effort. Du moment que la rate est moins vascularisée, il y a moins de liquide intrapéritonéal et le risque de friction entre les deux feuillets

du péritoine augmente, avec l'apparition d'une douleur. La sensibilité à cette irritation du péritoine est très variable selon les personnes.

Comment expliquer que le point de côté diminue avec l'âge?

C'est vrai que beaucoup de gens disent qu'ils avaient souvent des points de côté quand ils étaient enfants ou préadolescents et qu'ils en ont beaucoup moins aujourd'hui. Cette affirmation a été corroborée par les chercheurs. Cela tendrait à confirmer le rôle du péritoine dans l'apparition des points de côté, car chez les enfants, la surface péritonéale est plus grande, alors qu'en grandissant l'espace abdominal se resserre.

Pendant longtemps, on a accusé le diaphragme, cette paroi musculaire qui sépare la cavité thoracique de la cavité abdominale, d'être responsable du point de côté: on parlait d'une crampe du diaphragme...

Oui, cette hypothèse est l'une des plus anciennes: elle fut avancée en 1941 déjà. Aujourd'hui, cela ne paraît plus très convaincant, car le diaphragme est un muscle habitué aux efforts longs, de forte amplitude respiratoire. Une crampe du diaphragme, qui disparaîtrait comme elle est venue, cela me paraît peu probable... Même si aucune étude n'a formellement exclu la piste du diaphragme. On doit bien reconnaître qu'il reste une part de mystère autour du point de

côté: comme cela demeure un problème bénin, il n'y a pas beaucoup de recherches sur le sujet.

C'est un problème bénin, mais quand un patient vient se plaindre de points de côté récurrents, le médecin doit être attentif à exclure d'autres problèmes, comme une pathologie cardiaque ou abdominale. Quand la douleur revient souvent, ou quand elle change de nature, quand elle se met à irradier dans le bras par exemple, nous invitons les gens à consulter leur médecin, mais la grande majorité des sportifs savent très bien identifier un point de côté: ils savent qu'il suffit souvent de diminuer l'intensité de l'effort pour qu'il disparaisse. Si cela passe comme ça, c'est rassurant.

Justement, quels conseils donner à ceux qui souffrent d'un point de côté?

Il y a plein de techniques empiriques, qui semblent bien fonctionner: d'abord, diminuer l'effort; ensuite exercer une pression de la main sur l'endroit douloureux; ou bien se pencher en avant pour diminuer la tension sur l'abdomen; ou alors respirer profondément ou au contraire, faire de petits mouvements respiratoires avec les poumons déjà remplis d'air... On peut aussi s'étirer latéralement. Le point commun à toutes ces techniques, c'est de diminuer l'effort ou de cesser complètement l'effort.

Et existe-t-il un moyen de prévenir le point de côté?

Il faut veiller à son alimentation: il ne faut pas manger ni boire en trop grandes quantités trois ou quatre heures avant l'effort. Il faut aussi éviter les boissons hypertoniques, trop sucrées ou trop salées, typiquement il faut se méfier du jus d'orange... C'est d'ailleurs comme ça que les chercheurs, pour leurs études, induisent les points de côté chez leurs sujets, en leur faisant ingérer une boisson hypertonique avant l'effort.

Une bonne musculature abdominale peut-elle prévenir les points de côté?

C'est justement un message que j'essaie de faire passer dans ma consultation: les gens qui présentent une faiblesse de la sangle abdominale et de la musculature du tronc sont plus sujets aux points de côté. Donc, il faut songer au renforcement de la musculature abdominale profonde, par des exercices de gainage. Le conseil vaut aussi pour les gens qui sont trop cambrés en avant (on parle d'hypercyphose thoracique): en renforçant la musculature abdominale et dorsale, cela permet de corriger la posture et de diminuer la fréquence des points de côté.

La condition physique n'est pas toujours décisive: même des sportifs d'élite souffrent parfois de points de côté...

Oui, mais comme ils connaissent bien leur corps, l'épisode est souvent moins long et moins intense; et ils savent anticiper le point de côté. >>



«Il faut songer au renforcement de la musculature abdominale profonde, par des exercices de gainage»

D^r Mathieu Saubade