

On peut prévenir et arrêter le point de côté



Bénigne et fréquente, cette douleur abdominale peut ruiner une séance d'activité physique. Mais elle n'est pas une fatalité, explique le Dr Mathieu Saubade.

FABIENNE ROSSET
fabienne.rosset@lematindimanche.ch

Être obligé de s'arrêter en pleine séance de course à pied, terrassé par une sensation de coup de poignard au niveau du flanc droit. Dites bonjour au point de côté, ennemi des sportifs, débutants ou confirmés, qui frappe sans crier gare sur une piste de running, au milieu d'un bassin ou en selle. Son nom scientifique, la douleur abdominale transitoire liée à l'effort (DATE), veut tout dire: elle survient aussi soudainement que violemment pendant une activité physique... et disparaît aussi vite qu'elle est apparue. «Son aspect transitoire est important: cette douleur abdominale ne dure que quelques minutes après la fin de l'effort. Sinon ce n'est pas un point de côté», explique le Dr Mathieu Saubade, médecin du sport au CHUV et à la consultation «Conseils en activité physique» à la Policlinique médicale universitaire de Lausanne. Transitoire, bénin et fréquent donc. Mais peu ou pas d'études scientifiques se penchent sur ses causes et ses traitements. «Je m'intéresse au sujet depuis deux ans et j'ai publié un article sur la DATE, mais nous n'avons pas d'outil qui puisse vraiment bien identifier le problème. C'est une douleur qui est subjective et qui est délicate à quantifier. Tout le monde ne la ressent pas au même endroit: flanc gauche, flanc droit, sous les aisselles, parfois jusque dans l'omoplate. Elle est aussi difficilement reproductible donc compliquée à étudier. Aucun médicament n'existe pour traiter la DATE, car elle disparaît généralement dans les cinq minutes après l'arrêt de l'effort», continue le spécialiste. Si on n'en connaît toujours pas vraiment la cause, il existe toutefois des moyens simples qui permettent de prévenir son apparition et de diminuer son intensité. Explications point par point.

● **Connaître les sports «à risque»**
Ceux qui aiment la course à pied, la natation ou l'équitation vont forcément vivre l'expérience DATE à un moment donné. C'est le top trois des activités physiques où la prévalence du point de côté est très élevée, car elles impliquent un mouve-

ment répété du tronc en extension. Puisqu'on a un peu de chance d'y échapper, autant apprendre à le dompter, donc.

● **Penser à reprendre son souffle**
On a tous le souvenir d'un prof de sport qui nous exhortait à respirer profondément quand on avait un point de côté pendant le calvaire du cross au collège. «Le lien entre douleurs abdominales et respiration est l'explication la plus populaire pour les points de côté. Mais aujourd'hui, on sait qu'elle ne tient pas la route, décrypte le Dr Saubade. Cette hypothèse est citée depuis plus de cinquante ans: c'est la diminution de l'apport sanguin (ischémie) du diaphragme à l'effort, ce muscle respiratoire qui sépare la cage thoracique de la paroi abdominale, qui ferait qu'il fonctionnerait moins bien et qui provoquerait des douleurs. Or cette explication est très peu probable durant des activités à faible travail respiratoire, comme l'équitation par exemple, et qui pourtant peuvent provoquer des points de côté. La deuxième hypothèse, et la plus probable, est celle de l'irritation du système qui enveloppe la paroi digestive, appelée le péritoine. Lors de l'effort, il y aurait des frictions entre les deux feuillets, viscéral et pariétal, qui entourent le péritoine et cela provoquerait des douleurs dans certaines conditions.» Sans nier l'importance vitale d'une bonne respiration dans la pratique du sport, en la synchronisant à ses foulées par exemple, c'est plutôt le fait de s'arrêter pour reprendre son souffle qui ferait disparaître ledit point de côté que le fait de mieux savoir respirer pendant l'effort. Si le point frappe, on s'arrête et on n'oublie pas de respirer profondément et calmement, voire d'expirer avec les lèvres pincées pour le stopper.

● **Apprendre avec l'âge**
La bonne nouvelle, c'est que plus on vieillit, moins on est susceptible d'avoir de point de côté pendant l'effort. Pas parce qu'on fait moins de sport, mais parce que cette pathologie est beaucoup plus fréquente chez les jeunes en croissance et les adolescents. «On ne sait pas vraiment pourquoi. Mais selon la piste étiologique la plus probable, même si on n'a pas de vraies preuves scientifiques, ça serait le frottement entre les deux feuillets qui en-

tourent la paroi abdominale, qu'on appelle le feuillet pariétal et le feuillet viscéral, qui créerait des douleurs. Et on sait que la surface de ces feuillets abdominaux est plus importante chez les enfants que chez les adultes. D'où la prévalence de la DATE chez les plus jeunes, explique le médecin du sport. De plus, la musculature des enfants est moins développée au niveau abdominal, et comme il y a moins de maintien, il y a plus de mobilité de ces feuillets, donc plus de frictions et plus de douleurs.»

● **Identifier et gérer la douleur**
De la crampe au coup de couteau, le ressenti de la douleur est variable. Généralement, elle est bien localisée dans 79% des cas, et le plus souvent au niveau du flanc droit. Mais elle peut se manifester de la fosse iliaque à l'hypocondre pour irradier jusqu'au dos. Si environ deux tiers des personnes ressentent toujours la douleur au même endroit, elle n'apparaît pas forcément à chaque entraînement. «On peut parfois avoir la même douleur au même endroit, mais c'est rare qu'un point de côté vienne systématiquement à chaque sortie sportive, ou qu'il disparaisse et revienne plusieurs fois sur un même effort, décrypte le Dr Saubade. Avec l'expérience, on apprend à adapter son effort, et soit la DATE ne revient pas, soit cela revient de manière moins intense.» Vu la variabilité de la pathologie, le spécialiste propose à certains patients pour lesquels cela devient problématique de tenir un journal, pour aller plus loin et en identifier les circonstances d'apparition de la DATE. «On peut noter dans quelles conditions s'est faite la course, l'état de forme, s'il y avait des montées, des descentes... ça peut être utile pour préciser les informations et aider à identifier le problème quand le point ne survient pas à chaque fois.»

Car si le problème est bénin, en fonction de la douleur associée et de sa répétition, le point de côté peut être symptôme d'une autre pathologie. Surtout s'il ne disparaît pas dans les minutes qui suivent la fin de l'effort. «C'est important de bien faire l'anamnèse: de quel type est la douleur, où elle se situe, dans quelle condition elle intervient, comment la personne l'a fait disparaître, quand elle a disparu... Il faut prendre en compte tous les paramètres pour faire la différence entre le point de côté classique et une autre pathologie, digestive, voire cardiaque ou neurologique. Quand c'est atypique et gênant, il faut aller consulter», encourage le spécialiste.

● **Boire et manger léger**
Pratiquer une activité physique l'estomac léger est un basique du sportif, même le

Une façon de faire disparaître un point de côté: contrôler son souffle en respirant profondément tout en maintenant une pression avec la main sur le côté pour comprimer les organes et limiter leurs mouvements.

momcilog/Getty Images

moins expérimenté. Plus qu'une question de digestion, c'est surtout un lien mécanique: créer une surcharge au niveau de la paroi abdominale en remplissant son estomac avant de partir courir, ça stimule les douleurs abdominales. Mais quand on parle point de côté, le facteur nutrition et hydratation prend encore plus d'importance. Une étude réalisée chez 848 participants d'une course populaire à Sydney a montré une association entre le volume de boisson et nourriture ingérée avant la course et la prévalence et la sévérité des DATE. «On évite de boire en trop grande quantité deux à quatre heures avant l'effort, et pendant, on boit de petites quantités régulièrement», conseille le spécialiste. Tout en évitant les boissons hypertoniques, qui provoqueraient plus de points de côté que l'eau ou les boissons isotoniques.

En chiffres

69%

Le pourcentage de coureurs qui auraient eu un point de côté l'année précédente selon une étude de Morton et Calister réalisée sur 965 sportifs.

40%

des sportifs qui ont des points de côté les font disparaître avec de la respiration profonde. Contre 18% qui se penchent tronc en avant et mains sur les cuisses.

55%

des points de côté sont localisés au niveau du flanc droit selon deux études épidémiologiques réalisées en 2000 et 2005.

● **S'entraîner et se gainer**
Si l'échauffement avant l'exercice n'a pas d'influence sur l'apparition du point pendant l'effort, les spécialistes insistent sur l'importance d'un entraînement régulier et du maintien d'une condition physique globale. «C'est clair qu'en ne faisant qu'un footing de temps en temps, on a plus de risque de finir avec un point de côté rapidement», note le Dr Saubade. Par ailleurs, en prévention, la meilleure chose à faire, c'est de travailler le gainage de la musculature abdominale pour avoir un meilleur maintien des viscères. C'est utile chez ceux qui ont peu d'abdominaux ou qui ont une cyphose thoracique, c'est-à-dire qui sont plus cambrés vers l'avant au niveau de la colonne thoracique et qui avec cette posture moins adaptée, ont plus de points de côté. Le travail de gainage a l'air de fonctionner et on constate moins de points.»

● **Savoir s'arrêter**
Quand le point frappe, on peut choisir de mieux contrôler son souffle en respirant profondément, de maintenir une pression avec la main sur le côté atteint pour comprimer les organes et limiter leurs mouvements aux inspirations et expirations, d'étirer ses muscles abdominaux, de se pencher avec le tronc en avant et les mains sur les cuisses pour diminuer le travail de certains muscles respiratoires... Mais le plus important dans tout ça, c'est de prendre le temps de ralentir ou de s'arrêter. Car c'est bien là la seule clé pour venir à bout de la DATE. «On peut adapter l'intensité de son effort, mais si dès qu'on reprend, ça revient. Il faut donc arrêter. Il n'y a pas d'autre chose à faire, quitte à terminer en marchant», conclut le Dr Saubade.