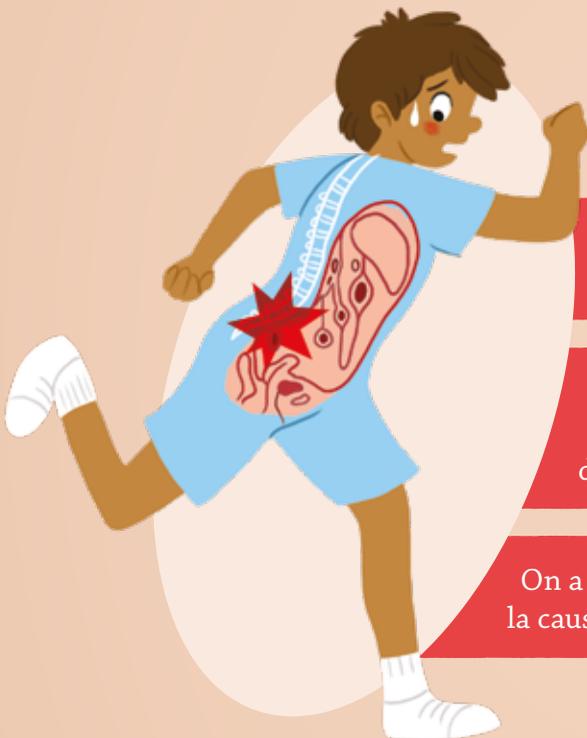




Le mystère du POINT DE CÔTÉ

par Tania Chytil

Tu cours et aïe, tout à coup, une douleur sur le côté apparaît. C'est très désagréable. Mais pourquoi a-t-on parfois un point de côté? Les scientifiques connaissent le problème depuis longtemps mais ils ne s'y intéressent que depuis peu. Ils ne l'expliquent pas encore très bien mais savent comment l'éviter.



CE QUE L'ON SAIT

Nos organes, comme le foie ou la rate, sont entourés d'une membrane.

Cette membrane est sensible: il suffit d'une petite irritation et le corps envoie un signal de douleur à notre cerveau: le point de côté!

On a pensé longtemps que c'était le diaphragme qui en était la cause mais on sait aujourd'hui que c'est improbable.

Que faire pour les éviter?



Évite de manger ou de boire juste avant un effort. Et si tu as vraiment soif, bois de l'eau, pas une boisson sucrée.



Renforce les muscles de ton buste. On appelle ce genre d'exercice le gainage.



Échauffe-toi bien avant la course et évite une augmentation trop brusque de ta vitesse.



Entraîne-toi régulièrement.

