



J'ai un point de côté

Tu as fait un effort trop rapide, sans respirer suffisamment et tu as mal. C'est un signal d'alarme.

Pour comprendre.

Pour pouvoir se contracter, tes muscles ont besoin de l'oxygène présent dans l'air. C'est grâce à ta respiration que l'air entre dans tes poumons. Il passe ensuite dans ton sang. L'oxygène est ensuite transporté dans tes muscles et tes organes. Si l'oxygène est insuffisant, ton corps peut ressentir des douleurs, notamment un point de côté. Plus l'effort que tu fais est important, plus tu en as besoin. Tous les mouvements, ceux des sportifs en particulier, consomment beaucoup d'oxygène.

Pour que cela cesse il te faut :

- Respirer à fond. En augmentant ton apport en oxygène le point de côté disparaîtra.
- Il suffit souvent de ralentir quelques secondes pour qu'il disparaisse. On peut s'arrêter une ou deux minutes si nécessaire et reprendre progressivement l'effort.
- Pense à laisser le temps à la digestion de bien commencer avant de débiter l'activité physique.
- N'oublie pas de t'échauffer progressivement