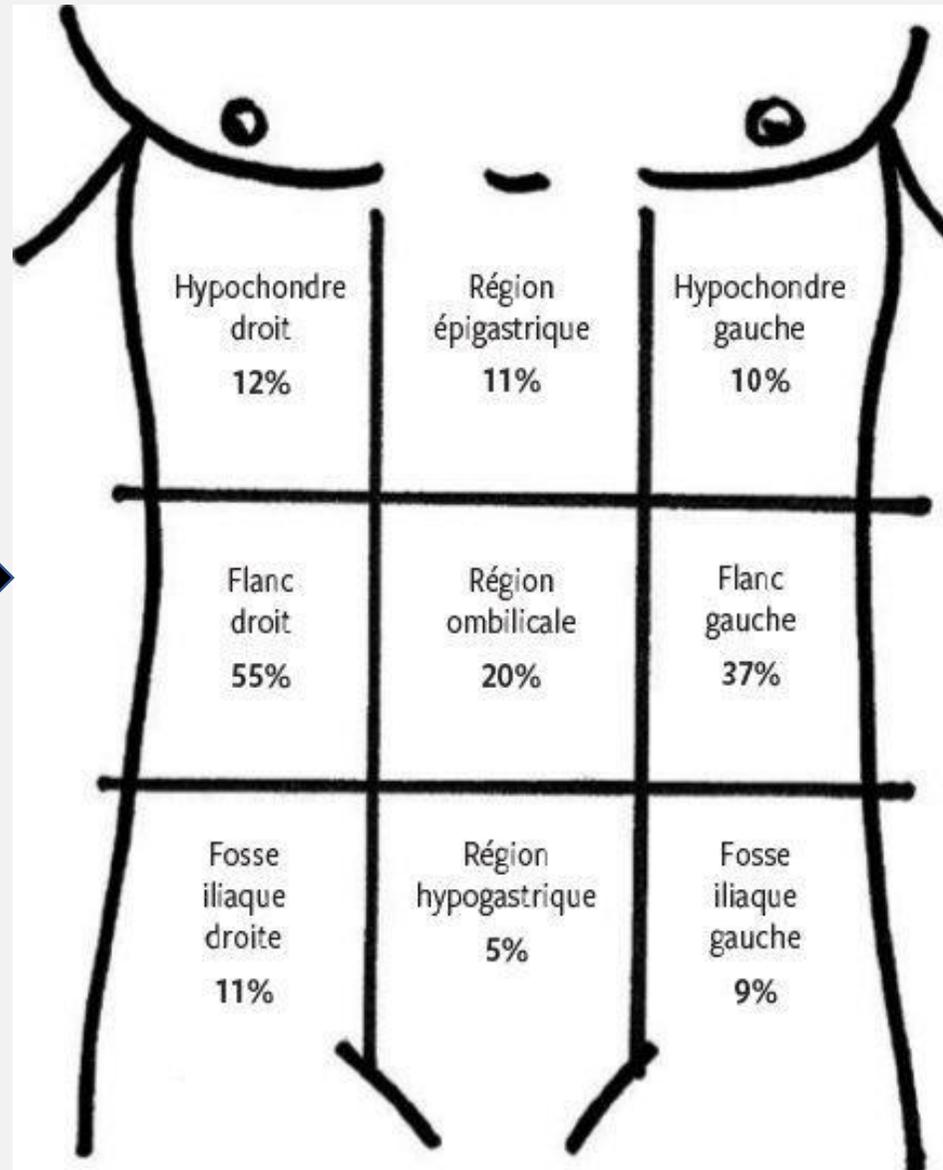


# Points de côtés ou Nausées, que faire ?

Localisation du  
Point de Côté



## En cas de Points de côtés :

En cas de points claviculaires :

- ✓ Comprimez votre foie avec la main et inclinez-vous à droite en soufflant.
- ✓ Faites la même chose, pour la rate, du côté gauche.  
Le point de côté doit alors disparaître.
- ✓ En l'absence d'amélioration, consultez votre médecin pour avis.



En cas de points sur les côtes :

Dans le cas des points de côtés par surcharge sanguine (foie ou rate) :

- Arrêtez de courir ou ralentissez l'allure,
- Faites quelques expirations profondes et la douleur intercostale devrait disparaître.
- Si elle persiste au repos, consultez un médecin en urgence, afin d'éliminer un possible infarctus du myocarde débutant.



# En cas de Nausées :

## Si vous ressentez des nausées ou avez vomi pendant une activité physique :

- Allongez-vous un peu ou marchez dans un endroit bien aéré.
- Dans certains cas, en respirant à fond et rapidement une dizaine de fois à la suite, l'envie de vomir peut s'atténuer, voire disparaître et éviter que le vomissement ne survienne.
- Après avoir vomi, ménagez votre estomac ; n'absorbez rien pendant quelques heures.
- Vous pouvez boire de l'eau, une boisson gazeuse ou de l'eau citronnée bien fraîche à petites gorgées. La prise d'une grande quantité de liquide en une seule fois risque en revanche de provoquer un nouveau vomissement.
- Prenez des repas légers et rapprochés ; mangez plutôt froid que chaud.
- Si vous n'avez pas vomi, mangez une banane. Sa richesse en potassium et en vitamine B6 apaise la nervosité et réduit l'acidité gastrique. Vous pouvez aussi jeter votre dévolu sur du blanc de poulet, des épinards ou des germes de blés, également bien pourvus en vitamine B6.
- Evitez les aliments gras ou épicés et le tabac.
- Ne vous couchez pas immédiatement après avoir mangé.

