

Les abdominaux revus et corrigés.

Christiane HANNON, licenciée en Education Physique, kinésithérapeute

Le Docteur Bernadette de Gasquet ne pouvant être parmi nous ce soir, je vais introduire la vidéo qu'elle a réalisée sur la pratique des exercices abdominaux par les femmes, et qu'elle a intitulée « Révolution abdominale »

Cette approche est une véritable « révolution » car elle bouleverse complètement notre pratique quotidienne. Or, « faire des abdos », que ce soit en chambre ou en salle, est devenu une pratique courante pour tout homme ou toute femme soucieux de corriger sa silhouette imparfaite...surtout à l'approche de l'été !

A quoi rêvons-nous ? A un ventre plat.

Et que faisons-nous pour cela ? Des pédalages, des ciseaux, des couché-assis de face ou en oblique. Quel en est le résultat ? Nos Apollons des plages exhibent de remarquables « tablettes de chocolat » et les femmes les plus musclées arrivent au même résultat. Mais cela donne un ventre muscle musclé, c'est-à-dire dur, mais pas rentré. Ce sont des abdominaux typiquement masculins qui n'affinent pas la silhouette car tassent la colonne vertébrale et aggravent ou favorisent chez les femmes les incontinences urinaires surtout à l'effort et la descente des organes : utérus, vessie, rectum. Ils aggravent également les hémorroïdes et les hernies, celles-ci n'étant pas le privilège des seules femmes.

Depuis des années, tant le Docteur de Gasquet que Monsieur Caufriez nous disent : « Arrêtez le massacre ! ». Ces exercices développent une pression importante qui sort le ventre, tasse le dos et pousse sur le périnée qui cède, se relâche.

Que se passe-t-il concrètement ? Le Dr de Gasquet dit : « c'est vouloir attacher son slip avec ses bretelles ». Ces exercices raccourcissent les muscles grands droits, muscles les plus superficiels qui vont du thorax au pubis. Ils rapprochent les épaules du bassin, donc ils rapprochent leurs extrémités : la pression engendrée par le poids soulevé (jambes ou épaules et tête), le ventre contracté fait saillie et l'espace entre eux s'élargit. C'est le diastasis des grands droits visible chez tous nos athlètes pourvus de « tablettes de chocolat »

Schéma des grands droits

Kapandji (v. réf)

Alors, mesdames, que faire pour renforcer sa sangle abdominale, se donner une jolie silhouette et ne pas se rendre incontinent ?

Découvrir les vrais abdominaux qui donnent du galbe : le transverse et les obliques.

Le Transverse est le plus profond et ceinture tout l'abdomen ; en partant des vertèbres lombaires, il s'attache aux côtes, à la crête du bassin et se termine à l'avant, où il rejoint le transverse opposé et s'attache à son enveloppe (aponévrose) sur la ligne médiane. Sous l'ombilic, cette aponévrose passe à l'avant des grands droits.

Sa contraction resserre l'abdomen en ceinture lors de l'expiration, si les grands droits sont étirés. A quatre pattes, dos plat, il rapproche le nombril de la colonne vertébrale lors de l'expire. Si le dos est arrondi et les grands droits raccourcis, le serrage en ceinture est empêché.

Schéma du Transverse

Kapandji (v. réf.)

Les Obliques

Petits et grands obliques droits et gauches ont des fibres qui se croisent et s'ouvrent en éventail entre les côtes et le bassin sur la partie latérale de l'abdomen, mais tous rejoignent et se fixent à l'avant sur les enveloppes de leurs muscles opposés.

Ces obliques réalisent les torsions, les flexions et les translations c'est-à-dire les mouvements latéraux du bassin ou des épaules.

Si le bassin et la colonne vertébrale sont fixes, les obliques réalisent un ceinturage en « guêpière » sur l'expiration...à condition que la colonne vertébrale soit étirée car tout tassement élargit la taille et empêche le travail des obliques...et du transverse qui est bloqué par le diaphragme.

Schéma petit oblique (Kapandji)

Schéma grand oblique (Kapandji)

Comment travailler correctement ?

- Quel que soit l'exercice effectué, **l'étirement de la colonne vertébrale** (auto-grandissement) est premier, y compris pour arrondir le dos, y compris dans les flexions et les torsions.

Il ne faut jamais raccourcir la distance bassin-épaules. Ne jamais « pincer » les vertèbres ni vers l'avant, ni vers l'arrière ni latéralement.

- L'étirement de la colonne **ferme la boutonnière des grands droits** qui vont se renforcer statiquement en position longue et donner un point fixe pour le travail des muscles profonds (qui galbent, qui ceinturent)

- Respecter le principe de contraction : **du plan profond vers la superficie**

- Donc commencer par le transverse c'est-à-dire une **expiration abdominale basse** qui serre et fixe la ceinture. L'expiration entraîne les obliques et la remontée du diaphragme assurant une bonne suspension des viscères et évitant la pression sur le périnée puisqu'elle est dirigée vers le haut.

Les efforts de la vie quotidienne (porter, pousser, tirer...) engendrent également de fortes pressions. Il serait intéressant de les anticiper d'un verrouillage périnéal sur l'expire à introduire lors des exercices abdominaux.

- Si l'on souhaite ensuite travailler les grands droits, c'est possible à quelques conditions :
- étirement de la colonne vertébrale, sans cambrure de la nuque ou des lombes.
 - verrouillage de la sangle basse sur l'expire.
 - faire travailler les grands droits en isométrique, sans les raccourcir.
 - veiller à ce que le transverse ne se relâche pas, ce qui est loin d'être évident.

A ces conditions vous pouvez relever le buste et les jambes.

Comment vérifier ?

En plaçant une main sur le ventre.

Toute contraction, tout effort qui fait sortir le ventre, qui repousse la main, est le signe que les droits sont raccourcis. Et cela pousse aussi sur le périnée.

En Pratique...

1. Il faut tout d'abord travailler la souplesse, la mobilité dans tous les plans.
2. Travailler :
 - l'attitude posturale en assis, debout.
 - la mobilité de la nuque et de la taille.
 - l'étirement des ischio-jambiers.
 - la bascule du bassin sans raccourcissement des grands droits.
 - L'auto-grandissement.
3. Libérer la respiration physiologique c'est-à-dire diaphragmatique : inspire, relâcher l'abdomen ; expire, contracter.
4. Travailler d'abord le transverse avec verrouillage périnéal.
Introduire :
 - la pesanteur
 - l'inclinaison avant du tronc qui provoque une réaction tonique de la sangle basse.
 - des résistances.Ensuite les obliques : étirement, verrouillage, expire.
Ensuite les droits : idem

En conclusion :

Il existe une bonne gymnastique abdominale : celle qui ne pousse pas vers le bas mais remonte les viscères et le diaphragme vers le haut à l'expire, au moment de la pression musculaire.

Bibliographie :

- M.Caufriez - Techniques abdominales hypopressives et rééducation uro-gynécologique. In Kinésithérapie scientifique, n° 351, 1995, p.53
- B.de Gasquet - Révolution abdominale-L'approche posturo-respiratoire – cassette vidéo (31')
- B.de Gasquet - « Loisirs et Santé » supplément n°79
- I.A.Kapandji – Physiologie articulaire, fascicule III, Tronc et rachis – Maloine.