



I. Comprendre les abdominaux : ces muscles tant convoités...

II^e partie : Pratique pour un ventre plat... Tous les exercices abdominaux ne sont pas bons !

Cette newsletter suit la 1^{ère} partie : « Comprendre les abdominaux : ces muscles tant convoités... » Pourquoi la femme plus spécialement que l'homme ? La constitution anatomique du plancher pelvien est différente chez les hommes et chez les femmes. Chez les hommes, il présente une meilleure solidité à la différence des femmes, chez qui le plancher pelvien est plus ouvert sur l'extérieur. La première partie est restée sur une fin mystérieuse de récupération de pression... Qu'en est-il ? Un périnée fonctionnel doit pouvoir se contracter (pour retenir la miction par exemple) mais doit aussi être souple pour répartir les pressions.

La pression abdominale, quand apparaît-elle ?

« Si le volume du contenant diminue, la pression sur le contenu augmente. »

Pensez à la bouteille d'eau en plastique dont vous pressez les parois (bouchon ouvert) : l'augmentation de la pression à l'intérieure de la bouteille va pousser l'eau hors de celle-ci

Donc quand on veut faire sortir quelque chose (vomissement, défécation,...), on exerce sans y penser une contraction (parfois violente) de toutes les parois de la cavité abdominale (abdominaux, diaphragme) ce qui diminue fortement le volume et donc augmente la pression afin d'éjecter le contenu de l'organe.

La pression qui augmente à l'intérieur doit toujours se répercuter quelque part. La pression se dirigera toujours vers la paroi de moindre solidité que ce soit volontaire (on relâche une des parois) ou involontaire (une des parois cède sous l'effort demandé).

Exercice abdominal classique.

Que se passe-t-il ? Le cas facile : la jeune sportive modérée sans enfant



Pour réaliser cet exercice, on va contracter principalement les grands droits lors d'une expiration. La paroi abdominale va se durcir et se raccourcir provoquant ainsi une augmentation de la pression à l'intérieur par la diminution du volume.

La pression va aussi se diriger vers la colonne lombaire qui n'est pas une structure complètement rigide. La colonne va réagir à cette pression en se délordosant c'est-à-dire en diminuant sa courbure naturelle.

Un périnée tonique et souple va encaisser les pressions générées en les répartissant convenablement afin de continuer à assurer la continence et la bonne tenue des organes.



I. Comprendre les abdominaux : ces muscles tant convoités...

II^e partie : Pratique pour un ventre plat... Tous les exercices abdominaux ne sont pas bons !

Exercice abdominal classique. Que se passe-t-il ? Tous les autres cas !



Qui sont-ils ? : la majorité d'entre nous !

Ce sont les femmes présentant une sangle abdominale incompétente et/ou un périnée non fonctionnel.

Dans quel cas présente-t-on une sangle abdominale incompétente ?

Ce sont les femmes qui, ne font jamais d'exercices, ont pris du poids, ont mal au dos de manière régulière, font un travail assis ou debout (mauvaise posture fréquente), sont régulièrement sur des hauts talons, portent régulièrement des objets lourds, ont subi des traumatismes divers (chirurgie, césarienne, constipation chronique,...) et ce sans parler de celles qui ont des enfants.

Comment cela s'exprime-t-il ?

Cela se traduit par un aspect inesthétique de ventre relâché. Cela va du ventre bedonnant à la petite bouée en dessous du nombril.

Il arrive que la tonicité soit bonne en début de journée mais suite à une mauvaise position prolongée ou à des efforts constants, cette dernière diminue en cours de journée. C'est le petit ventre qui apparaît généralement en début de soirée et contrairement à ce qu'une certaine marque affirme, ce n'est pas une question de transit intestinal et donc manger du yaourt ne changera pas grand-chose....



Testez rapidement la compétence de vos abdominaux

Un test facile et rapide est, de poser la main sur son ventre en étant bien détendue et de tousser. La toux est une augmentation brutale de la pression intra abdominale à laquelle les abdominaux se doivent de réagir (inconsciemment) en se contractant afin de protéger le dos et les organes.

Si lors de la toux, sans le vouloir, votre ventre rentre : Bingo ! Vous faites partie des heureuses élues qui ont une sangle abdominale fonctionnelle.

Si lors de la toux, votre ventre ressort : on peut conclure que votre sangle abdominale n'a plus la capacité de réagir correctement et qu'elle ne pourra pas protéger vos organes convenablement lors de tout changement rapide de pression (ex: lors d'exercices).

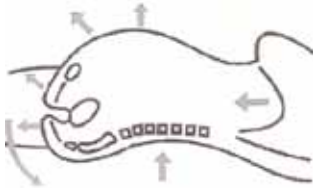
Quelle est la répercussion de cette déficience sur ces exercices ?

Les grands droits, ne se contractent pas ou pas suffisamment, ce qui amène une contraction du diaphragme et de certains muscles du dos afin d'exécuter le mouvement malgré tout. Quand un muscle se trouve dans l'incapacité de faire un mouvement seul, d'autres muscles seront réquisitionnés. Bien que l'on ait le même mouvement; cette compensation entraîne inmanquablement un jeu musculaire différent et donc une répartition des pressions différentes. Les conséquences en sont une augmentation de pression sur le périnée, des douleurs au bas du dos ainsi qu'une expiration moins facile. Le périnée finit donc, par se fatiguer prématurément et devenir moins efficace à remplir ses fonctions de base d'amortisseurs.



I. Comprendre les abdominaux : ces muscles tant convoités...

II^e partie : Pratique pour un ventre plat... Tous les exercices abdominaux ne sont pas bons !



Qu'est-ce qu'un périnée non fonctionnel ?

C'est cet ensemble de muscles qui ne réagira plus convenablement lors de l'augmentation de la pression. Différentes raisons de mal réagir : un périnée hypotonique, fatigable, cicatriciel et hypertonique.

Le périnée hypotonique : au vu des explications précédentes, il est facile à percevoir : lors d'un exercice abdominal, les pressions vont arriver sur une coupole musculaire qui ne sera plus à même de contrebalancer les pressions.

Ce sera donc l'ouverture vers le bas et l'extérieur qui peut conduire dans le meilleur des cas à simplement un « pet vaginal » en passant par la fuite urinaire et pouvant aller jusqu'à la descente d'organes.

Le périnée fatigable est celui qui au repos, présente un bon tonus de base mais qui ne va pas pouvoir tenir plusieurs exercices convenablement. C'est la voie ouverte vers le périnée hypotonique.

Le périnée cicatriciel se présente le plus souvent après un accouchement, ou suite à une déchirure ou épisiotomie. Dans le processus de cicatrisation, avant de retrouver des fibres musculaires souples, nous aurons du tissu cicatriciel. Ce tissu n'est absolument pas souple. Dès lors, l'intégrité du périnée est remise en cause et donc il ne sera plus à même de remplir parfaitement ses rôles.

Le périnée hypertonique, paraît correcte à l'examen, avec un tonus élevé et une contraction volontaire puissante mais est malgré tout, déficient par manque de souplesse. Les conséquences en sont les fuites urinaires ou les descentes d'organes.

Enfin quels sont les bons abdo pour un ventre plat?... Les HYPOPRESSIFS!



Le principe est de faire travailler les muscles sans augmenter la pression abdominale.

La personne est placée de telle manière qu'il n'est pas possible d'induire des compensations musculaires, ce qui provoque une contraction des abdominaux et du périnée dans leur sens physiologique. Les résultats de ces exercices, au quotidien, sont une amélioration de la posture, une

restauration de l'intégrité du périnée et des abdominaux et de ce fait, une amélioration des douleurs de dos.

**Ventre plat = exercices d'abdominaux, mais pas n'importe lesquels !!
sinon attention : périnée en péril !**