



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

Dans les mentalités actuelles, avoir du ventre est souvent synonyme de relâchement; tant au niveau physique que psychologique.

On rêve toutes d'avoir un ventre plat, ferme et ce même après 50 ans ou après plusieurs enfants. Est-ce une utopie ? **Non** ! Avoir des abdominaux tonique, outre l'aspect esthétique (et psychologique) incontournable, est une véritable question de santé publique.



Ne pas avoir une bonne sangle abdominale peut entraîner de sérieuses conséquences sur l'anatomie de la colonne (lombalgies, hernies discales, sciatalgies, ...), sur le placement des organes (descente de vessie, troubles intestinaux, descente de l'utérus,...) ainsi que sur les fonctions physiologiques des organes de cette zone (incontinence urinaire plus ou moins importante, problèmes fécaux, ...). **On comprend donc aisément qu'il est important de faire des exercices abdominaux régulièrement. Oui mais lesquels?**

Les sites Internet, les livres, les magazines regorgent de trucs et astuces vous promettant un ventre digne d'être montré sur une plage... On y retrouve, souvent, hélas, des exercices abdominaux mal « appris » et mal « compris ».

Dans les salles de sport, excepté le Pilates ou le yoga, les exercices abdominaux sont toujours rébarbatifs et répétitifs. **Peu de femmes aiment naturellement faire ce genre d'exercices.** On nous a appris qu'il faut souffrir pour être belle et, bien sûr, on attend les résultats (quand il y en a) de ces efforts mais quant à vraiment prendre du plaisir à une série d'abdominaux classique... c'est moins sûr.

On sait, par ailleurs, qu'après une grossesse, il est souvent déconseillé de faire des exercices abdominaux. Pourquoi? Quand les abdominaux se contractent, cela provoque une pression abdominale qui va se répercuter dans différentes directions, sur différents organes.

Pour comprendre le « ventre plat » ainsi que les problèmes liés au relâchement de certains muscles de la sangle abdominale et du périnée, il est nécessaire de connaître un peu d'anatomie.



prochaine conférence 15/02

Un sujet tabou si invalidant : fuites urinaires... de 7 a 99 ans...

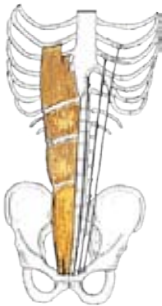
> info et inscription sur **www.lélan.be**



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

Les muscles abdominaux

1. Les grands droits



Ce sont les muscles les plus superficiels de la sangle abdominale. En forme de bretelles partant des côtes vers le pubis, ils vont principalement fléchir le tronc en se contractant. Formés de plusieurs ventres musculaires, ce sont eux qui dessinent les tablettes de chocolat.

Tout au long de la vie, les grands droits vont avoir tendance à se raccourcir, et/ou se laisser aller, par le simple effet de la loi de la pesanteur, des positions assises fréquentes, de certaines activités de la vie de tous les jours que nous faisons maladroitement.

2. Les obliques

Le deuxième plan de la sangle abdominale est constitué par les muscles obliques, le grand et le petit (respectivement gauche et droite de ce texte). Le petit oblique est recouvert par le grand et leur direction est opposée.

Par leurs positions, ils ont une action d'inclinaison et de rotation du buste. On dit souvent, à tort, que ce sont les muscles qui dessinent la taille. **Faux!** Ils sont surtout utiles dans les torsions et les inflexions latérales mais les raffermir ne servira pas à grand-chose pour avoir une taille de guêpe.



3. Le transverse

Le transverse est un muscle particulier. Il part du tronc à l'arrière où il s'accroche sur toutes les vertèbres, tapisse horizontalement toute la hauteur de l'abdomen. Il faut le visualiser en deux parties : en haut (au-dessus du nombril) il est le muscle le plus profond de la sangle, en dessous du nombril, il devient superficiel. Quand il travaille, il ne fait aucun mouvement, il se contracte sur lui-même sans faire bouger d'autres muscles. C'est un **stabilisateur** du tronc. C'est lui notre véritable partenaire du ventre plat et de la taille affinée.

La cavité abdominale

La cavité abdominale est donc formée par les abdominaux à l'avant, la colonne lombaire à l'arrière, le diaphragme en haut et le périnée en bas. Les organes à l'intérieur de cette enceinte sont tenus par des ligaments plus ou moins lâches. **Tout est lié.**



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

1. Le diaphragme

Le diaphragme est un muscle plat qui délimite la cavité abdominale en haut, qui sert surtout dans la **respiration**. Il s'insère sur les côtes et sur la colonne lombaire.

Lors de l'inspiration, le diaphragme s'abaisse pour augmenter le volume des poumons afin de permettre à l'air de rentrer et lors de l'expiration, il remonte afin de diminuer le volume de ces derniers et de permettre à l'air de ressortir.

On peut dire que les organes sont suspendus au diaphragme par leurs ligaments et donc lors de la respiration quand le diaphragme bouge, les organes suivent. Lors de l'inspiration, le ventre rentre, la taille s'affine et lors de l'expiration, le ventre se bombe, la taille s'élargit.

2. Le périnée

Le périnée n'est pas très grand. Il est traversé par l'urètre, le vagin et l'anus (pour les femmes).

Vu latéralement, le périnée est un «hamac» de plusieurs muscles qui s'attache à l'avant sur le pubis et à l'arrière sur le bas de la colonne (le coccyx). Ceci dit, dans sa fonctionnalité, le périnée doit davantage se visualiser comme deux coupoles musculaires qui agissent ensemble. Il soutient à lui tout seul l'ensemble des organes situés dans le bassin. En contractant le périnée, on exerce une pression sur l'urètre, le vagin et l'anus. Sa souplesse va permettre de lui faire jouer un véritable rôle **d'amortisseur**. Le périnée fonctionne en synergie avec le diaphragme lors des mouvements de respirations, il en suit les mouvements.

Un périnée fonctionnel doit pouvoir se contracter (pour retenir la miction par exemple) mais doit aussi être souple pour répartir les pressions.

A quoi servent les muscles abdominaux

Ces muscles ne servent pas uniquement à sublimer l'anatomie, ils ont plusieurs rôles bien concrets :

- **maintenir le dos**
- **aider aux mouvements du tronc et des membres (inférieurs et supérieurs)**
- **maintenir les viscères**
- **aider aux mouvements des organes**

Pression ? Volume ? Qu'en est-il ?

Visualisons une bouteille d'eau : on ne peut la remplir que d'un certain volume. Et si on remplace une de ces parois par un feuillet élastique ; on remarque qu'elle peut dès lors contenir plus de liquide.

Il en va de même pour la cavité abdominale. Lors d'exercices ou simplement lorsque nos organes sont pleins (vessie, estomac, ...), le volume change. Les abdominaux aident à ce changement. Quand nous contractons nos abdominaux, la pression sur les organes va être plus forte.

Cette augmentation de pression va bien devoir se répercuter quelque part...

prochaine conférence 15/02

Un sujet tabou si invalidant : fuites urinaires... de 7 à 99 ans...