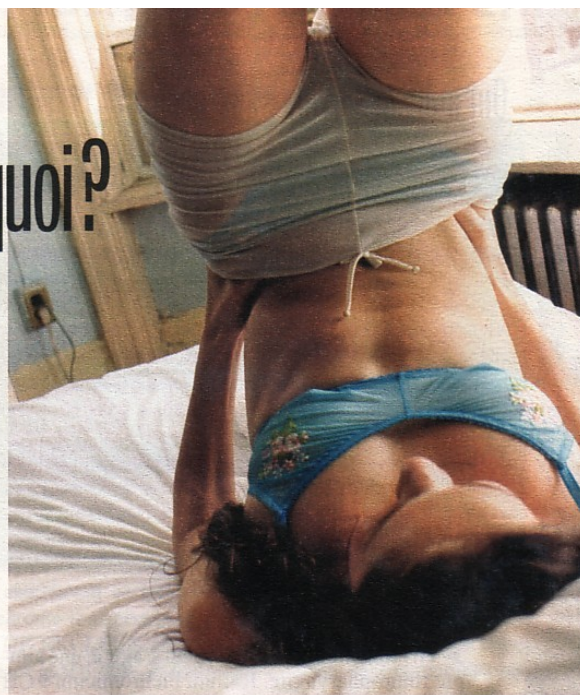


# Les abdos, ça nous sert à quoi ?

Ils sont l'une de nos obsessions. Mais les connaissons-nous vraiment ? Blandine Calais-Germain, kinésithérapeute\*, nous aide à approfondir la question.



**D**ifficile d'entrer dans un club de gym ou de feuilleter un livre sur la silhouette sans que le mot « abdos » soit mentionné. Mais de quoi parle-t-on au juste ? De l'abdomen, une région qui s'étend du diaphragme (sous la poitrine) au bassin (au niveau des hanches) ? Pas exactement ! Ce que l'on nomme abdos, ce sont les huit muscles qui ceignent l'avant et les côtés de l'abdomen, à savoir les grands droits, les transverses, les petits obliques et les grands obliques. Ils constituent ce qu'on appelle la sangle abdominale et nécessitent d'être puissants. Mais à quoi servent-ils essentiellement ?

## A avoir un ventre plat

En général, les graisses s'accumulent au niveau du ventre. Cette tendance est renforcée par une alimentation trop riche en lipides et en sucres rapides, mais aussi par la sédentarité. Un bon moyen pour y remédier : l'exercice physique, notamment le travail des abdos. D'une part, cela permet à la sangle abdominale de se tonifier, donc de mieux contenir les organes, d'où un effet « ventre plat » visible. D'autre part, les capilons sont moins enclins à s'y installer.

**A éviter** Faire des abdos n'importe comment. Primo, on est inefficace. Secundo, on risque de se blesser. En poussant trop fort au niveau du ventre, on peut notamment distendre la

paroi abdominale, ce qui, au pire, peut provoquer à terme une hernie ou même une éventration. Les exercices doivent donc se pratiquer avec beaucoup de précaution, surtout si on les réalise seul chez soi. C'est notamment le cas du « crunch », un exercice qui consiste à s'allonger sur le dos, jambes fléchies et pieds au sol, puis à remonter son tronc vers les genoux, les mains sur la nuque et les coudes ouverts. Généralement, on a tendance à souffler pendant l'effort, c'est-à-dire à la montée. Or c'est justement l'inverse qui est efficace.

**A faire** Inspirer lors de l'élévation du buste de manière à gonfler la cage thoracique et à rentrer l'abdomen. On évite ainsi de pousser trop vers le bas du ventre et la paroi abdominale est protégée.

## A combattre le mal de dos

En position debout, les abdos maintiennent les intestins en retrait, ce qui les empêche de peser vers l'avant et évite donc à la colonne vertébrale de trop se cambrer. En musclant ses abdos, on contribue par conséquent au maintien du tronc et du dos.

**A éviter** Bouger le bassin de manière excessive lors d'exercices tels que le pédalage en position allongée. Trop cambrer le bas de la colonne vertébrale et trop solliciter finit par endommager les disques intervertébraux et entraîne lombalgies ou sciatiques.

**A faire** Pour éviter que le bassin ne bouge trop lors du pédalage, il suffit de ramener légèrement les cuisses vers soi. De même, dans les exercices comme le « crunch », il faut veiller à basculer le bassin de manière à garder le bas du dos bien plaqué au sol. Pour protéger les cervicales, évitez de poser vos mains sur la nuque.

## A améliorer le transit

Lorsqu'on ne pratique aucune activité physique, les abdominaux sont peu sollicités et ne bougent pas suffisamment. Cela ralentit la migration du bol alimentaire au niveau de l'intestin et, par voie de conséquence, son évacuation.

**A éviter** Trop travailler ses abdos. Sinon, on les maintient contractés, donc crispés, sur de longues périodes. Ils sont alors comme figés, ce qui entraîne finalement des problèmes de constipation.

**A faire** Une activité physique régulière, mais sans excès. Pour aider le transit, le minimum consiste à marcher trente minutes par jour\*\*. Et à compléter cette marche par deux heures de sport par semaine.

LAURE KARSENTI

Pour en savoir plus : [www.calais-germain.com](http://www.calais-germain.com).

\* Auteur de l'ouvrage *Le Périnée féminin* et *l'accouchement*, éd. Désiris.

\*\* Recommandation du Programme national nutrition santé.

## Attention au périnée

Pendant toute la durée de la grossesse, les abdominaux supportent le poids du fœtus. Et lors de l'accouchement, le périnée s'étire pour faciliter le passage au bébé. Après, tous sont donc très fragilisés. Au cours des semaines qui suivent, il faut

s'interdire toute pratique sportive intense et éviter non seulement de travailler ses abdos, mais aussi de soulever des charges lourdes. Parce que si on force sur des muscles affaiblis, on peut les endommager assez gravement.

**Le risque : une descente d'organes ou une incontinence urinaire vers l'âge de 50 ans.** La rééducation du périnée est indispensable. C'est à la sage-femme ou au gynécologue ou au kinésithérapeute de décider à quel moment elle peut commencer après le retour de couches.

**La Sécurité sociale prend en charge dix séances.** Ensuite, il est possible de reprendre les exercices, sous la conduite d'un kinésithérapeute pour apprendre à ne pas exercer de pressions sur le périnée au cours des entraînements.