

# LES MAUVAIS GESTES DE LA GYM

Les ennuis musculaires sont un risque inhérent à toute activité physique, mais il est possible d'en prévenir l'apparition en évitant les exercices dangereux pour un organisme plus ou moins rouillé. Si la cure de mouvements a pour but d'améliorer la santé, autant limiter ses conséquences les plus désagréables.

## **1. FLEXIONS DES GENOUX SUR LA POINTE DES PIEDS : "AÏE ! LES MENISQUES"**

Eviter les flexions des genoux trop accentuées pour ne pas agresser vos ménisques. Faites des flexions en maintenant les talons sur le sol et gardez le dos bien droit.

Les marchands de souks marocains qui étalent leurs marchandises à même le sol et se tiennent des heures à croupetons peuvent maintenir "indéfiniment" cette position sans problème parce qu'ils adoptent l'attitude ancestrale dite des pieds à plats. A l'inverse, si l'on s'accroupit sur la pointe des pieds, comme la majorité des Français, il suffit de rester quelques minutes dans cette posture pour qu'on l'abandonne, vaincu par la douleur.

La position non traumatisante était parfaitement connue de nos lointains aïeux qui l'adoptaient dans de nombreuses tâches de la vie quotidienne. Jean-Jacques Annaud, metteur en scène de la "Guerre du Feu", explique comment la position accroupie "normale" lui a servi de critère de sélection pour trouver des acteurs capables de jouer "vrai" les primitifs : « Vous connaissez un peu la vie primitive ? très bien : imaginez-vous quatre-vingt mille ans plus tôt et... accroupissez-vous. Ça c'était mon test infallible, que j'imposai à tous les acteurs que j'auditionnais pour la "Guerre du Feu". Eh bien, dans quatre-vingt-dix pour cent des cas les gens à qui je demandais ça, se mettaient sur les orteils : une hérésie ! Or, quand la ravissante Rae (Ika dans le film) s'est accroupie devant moi, elle a trouvé d'instinct la position idéale ; non seulement elle avait les pieds bien à plat, assez écartés, mais elle a les jambes si longues et si souples que ses fesses touchaient le sol. Rarissime ! »

### **le bon geste : exercice d'accroupissement, pieds à plat**

- position de départ : debout, pieds écartés (30 centimètres) bras inclinés en avant vers le sol.
- mouvement : plier les genoux en les écartant et toucher le sol le plus loin possible devant les pieds. Reprendre la position de départ. Répéter l'exercice 4 à 5 fois en veillant à garder les talons au sol et à fléchir les genoux le plus possible.

## **2. LES ABDOMINAUX : ATTENTION AUX REINS ET AU CŒUR**

### ***L'intérêt***

Devant les effets de l'âge, nombreux sont ceux qui se préoccupent d'avoir un ventre plat. Jadis, dans les temps de famine, un ventre proéminent était au contraire signe de santé et de richesse. C'est d'ailleurs là l'origine de "embonpoint" qui signifie "en bon point" comme l'explique le dictionnaire de Furetière (1690) : "*embonpoint se dit de l'état où sont les affaires et la santé d'un homme. Ce jeune homme est gras et en bon point. On loue une femme de son embonpoint*".

Aujourd'hui la surveillance du tour de taille est un impératif pour l'individu occidental préoccupé par son esthétique : s'il se laisse aller, c'est le bide !

En effet, les muscles abdominaux sont parmi les premiers à être affectés par le manque d'activité. Par conséquent, un grand nombre de gens sont intéressés par les exercices destinés à faire

travailler ces muscles de façon sélective. Malheureusement, s'il est impossible de perdre de la graisse seulement dans une zone déterminée du corps, il est toujours possible, en revanche, de fortifier et tonifier les muscles distendus et affaiblis, de manière à améliorer l'aspect physique. Une bonne musculature abdominale favorise la circulation du sang dans les veines et évite que celui-ci s'accumule dans les jambes et la partie inférieure de l'abdomen. En outre, des muscles abdominaux puissants aident efficacement au maintien de la colonne vertébrale. Lorsqu'on soulève ou qu'on porte une charge, un mécanisme réflexe actionne les muscles du tronc dont le rôle est de stabiliser la cage thoracique et de comprimer le contenu abdominal. Ceci augmente donc la pression dans le ventre et aide à supporter la colonne vertébrale. Alors que des muscles abdominaux détendus peuvent exposer la colonne vertébrale à des effets dangereux, "des abdos" bien développés sont une protection efficace contre les lésions de la colonne vertébrale et les maux de dos qui en résultent. La musculature du tronc n'a probablement pas d'influence sur le vieillissement inévitable des vertèbres, mais si elle est bien développée, elle peut, dans une large mesure, empêcher les douleurs que cause un dos faible.

### ***Le mauvais geste***

Allongé Sur le dos, lorsque vous effectuez des flexions du tronc en avant, jambes tendues, votre dos est particulièrement exposé au lumbago (blocage vertébral). Abstenez-vous de garder les jambes raides. Au contraire, faites l'exercice avec les genoux pliés à 45°. De cette manière, le muscle responsable de la cambrure des reins, le psoas-iliaque, se trouve détendu, situation où il laisse le bas du dos en paix.

#### ♦ **Coup de cœur**

Se méfier, chez les vétérans, de certains efforts qui paraissent anodins et qui, en fait, sont dangereux. Ainsi, les fameuses séances d'abdominaux qui induisent parfois des hausses sévères de la tension artérielle non "amorties" par des vaisseaux sanguins qui ont plus ou moins perdu leurs propriétés élastiques, pourront être responsables d'accidents que le Professeur de cardiologie Fernand Plas a appelé : « les hémiplegies de la carpette »

#### ♦ **Le souffle coupé**

Les abdominaux exécutés sans respirer, les poumons remplis d'air, peuvent avoir des conséquences fâcheuses (ralentissement du débit cardiaque et élévation de la tension artérielle). "Faire de la bicyclette", exercice qui consiste, allongé sur le dos, jambes levées à la verticale jusqu'à ce que seuls les épaules et les coudes supportent le corps, à actionner les jambes comme lorsqu'on pédale, n'est pas un mouvement qui permet une ventilation efficace ; la poitrine se trouve trop comprimée ce qui limite alors sensiblement le Jeu des poumons tout en réduisant la pénétration de l'oxygène.

### ***Le bon geste : renforcement des muscles abdominaux***

- position de départ : sur le dos, jambes repliées, pieds écartés. Bras tendus au-dessus de la tête (à 45°).
- mouvement : lever le tronc et le pencher vers l'avant, les doigts vont toucher le sol entre les pieds. Reprendre la position de départ. Répéter cet exercice 10 fois en gardant toujours le même angle d'inclinaison des bras pendant le mouvement du tronc.
- variante : au départ, s'allonger sur le dos, jambes demi-fleuries, ramenées sur le ventre, bras le long du corps, paume des mains face au plafond, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Tendez les deux jambes en l'air à la verticale, puis les descendre groupées, sans jamais atteindre le tapis mais en respectant un angle de sécurité de 40° vers le haut pour éviter, si on le dépasse, la cambrure automatique des reins.






## **3. FLEXIONS DU TRONC : GARE AUX VERTÈBRES LOMBAIRES**

Se pencher en avant, jambes tendues, plier la taille jusqu'à toucher ses pieds avec les doigts, est une véritable agression vis-à-vis des disques lombaires.

D'après les travaux du docteur Herbert, en station verticale, la pression qui s'exerce au niveau du disque situé entre la cinquième vertèbre lombaire et le sacrum est de l'ordre du quintal. Si on réalise l'exercice précédent, penché en avant, la force de compression passe à 418 kg. Comme le disque, qui joue le rôle d'amortisseur, n'est pas vascularisé, si vous le détérioriez, il n'a aucun

moyen pour se réparer. Ainsi, ce mouvement particulièrement classique dans les salles de gymnastique mais aussi véritable concasseur des lombaires doit être abandonné par tous ceux qui ne sont pas des gymnastes ou des danseurs accomplis.

### LE POIDS DES KILOS, LE CHOC DES VERTEBRES

Angle d'inclinaison du corps	Pression exercée sur le disque vertébral	
	les mains libres (sans charge)	en soulevant une charge de 50 kg
 0°	50 kg	100 kg
 30°	150 kg	350 kg
 60°	250 kg	650 kg
 90°	300 kg	700 kg
 120°	350 kg	750 kg

**Le bon geste** : élongation des muscles postérieurs de la colonne vertébrale, et des muscles des cuisses, les ischios

- ♦ position de départ : assis sur le sol, une jambe tendue, l'autre le genou fléchi à 90°. Bras tendus vers les orteils de la jambe rectiligne.
- ♦ mouvement : essayer de toucher les orteils sans plier le genou de la jambe allongée, reprendre la position de départ.

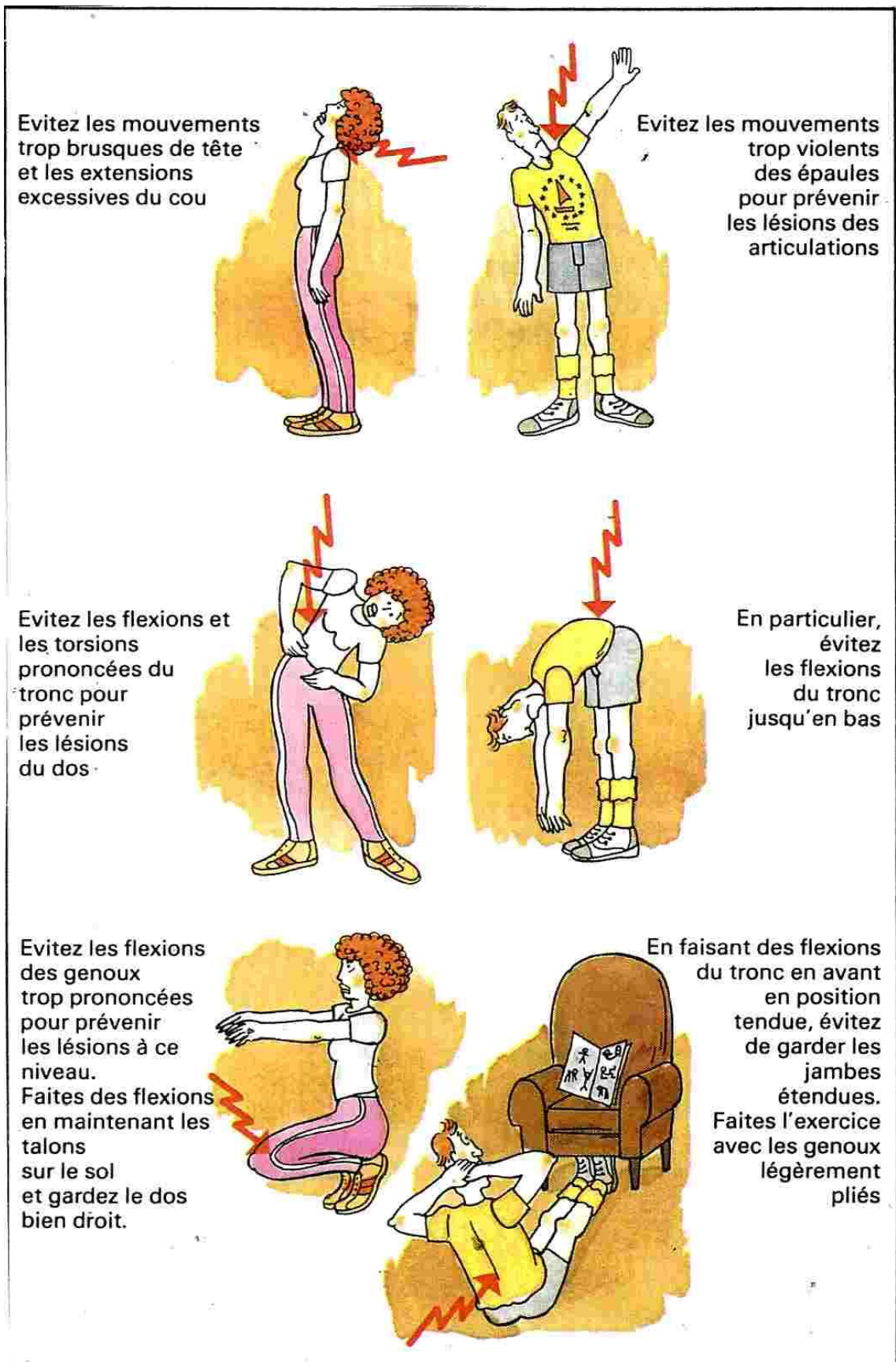
**4. Eviter les mouvements trop brusques** de la tête et les extensions excessives du cou

**5. Eviter les flexions et les torsions prononcées du tronc pour prévenir les lésions du dos**

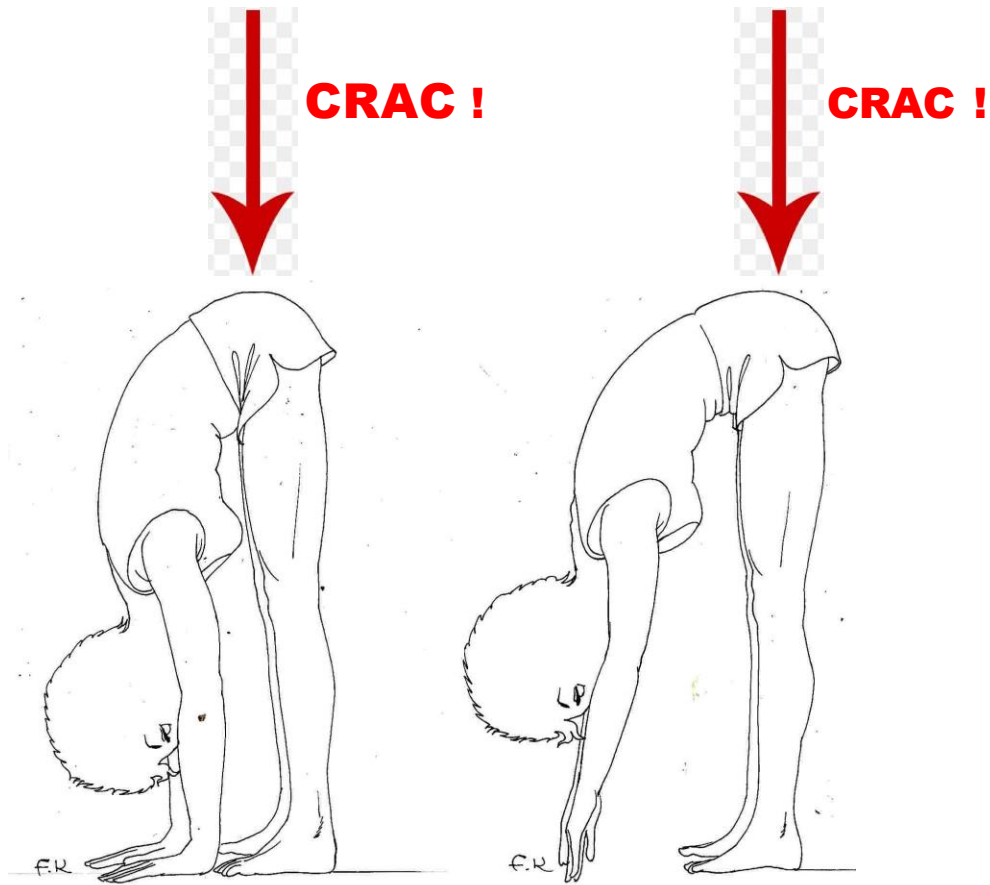
**6. Eviter les mouvements trop violents des épaules pour prévenir les lésions des articulations de cette région**

Tous les exercices faits « à fond » sans préparation spéciale sont à rejeter (4-5-6). S'ils sont trop énergiques, les bonds, les sautilllements, les tractions visant à détendre les muscles raides vont exactement à l'encontre du but recherché. La contraction s'accroît. En effet, chaque muscle contient dans ses fibres des petits « ordinateurs » ou organes proprioceptifs qui réagissent automatiquement à tout étirement brutal : ils déclenchent une raideur réflexe afin d'empêcher une élongation extrême. C'est pourquoi, tous les mouvements d'extension et de flexion (par exemple torsion ou flexion du tronc – 5) sont à exécuter avec lenteur, posément, en permettant aux muscles de se relaxer, de s'« abandonner » et au premier signe de tension, on gardera la position pendant quelques secondes avant de se relâcher. Il faudra répéter plusieurs fois l'exercice qui permettra d'aller un « petit peu plus loin » au fil des séances.

**Dr Jean-Pierre de Mondenard**



**ALPHA. – La santé. L'encyclopédie pour vivre mieux. Volume 2. Activité physique et santé. – Lausanne, éd. Grammont S.A., 1981. – 300 p**



Exercice à risques et donc fortement déconseillé  
chez les pratiquants occasionnels

