

Arrêtez les abdos, c'est urgent

Par [Jean-Marc Dupuis](#)

Chère lectrice, cher lecteur,

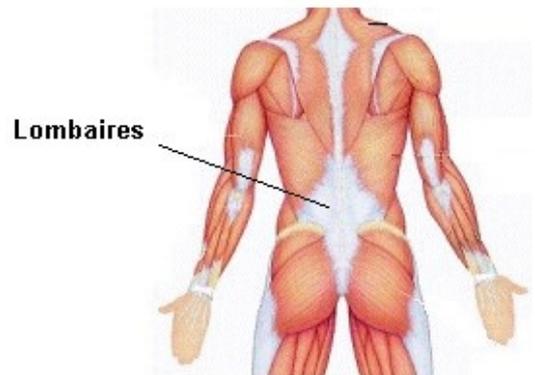
Les professionnels du fitness et les formateurs de l'armée sont en train d'abandonner massivement les exercices d'abdos à l'ancienne : ils causent trop de blessures au dos.

Une étude sur 1500 soldats américains a montré que 56 % des blessures liées aux abdominaux se produisent lors des évaluations physiques : course, pompes et abdos [1].

Faire des abdos abime les vertèbres

Les « abdos » sont ces exercices où vous passez d'une position allongée à assise, en tirant sur le ventre, souvent les mains sur la nuque.

Les abdominaux sont des muscles essentiels pour vous tenir droit, mais travaillent étroitement avec vos muscles lombaires. *Ils ne vont pas les uns sans les autres.*



Les exercices d'abdominaux classiques ne musclent pas les lombaires. À terme, votre tronc est déséquilibré au profit des abdominaux et fragilisé dans le dos. Cela accroît le risque de douleurs et de blessures.

Les « abdos » imposent une pression de plusieurs dizaines de kilos sur les disques entre vos vertèbres. Ces disques intervertébraux servent de coussins amortisseurs. Ils sont relativement fragiles car en cartilage. Si vos muscles lombaires sont sous-développés, des exercices d'abdos trop fréquents peuvent abimer les disques.

Si le disque s'écrase, la racine du nerf ou la moelle épinière, qui passe à l'intérieur, peuvent-être touchés. Vous risquez une hernie discale avec inflammation, ce qui provoque des douleurs qui peuvent devenir horribles. C'est souvent le « nerf sciatique » qui s'enflamme, entraînant une douleur quasi-paralysante de la fesse jusqu'au pied.

En effet, la moelle épinière qui longe votre colonne vertébrale est un point de passage essentiel ! Elle transmet tous les messages nerveux entre le haut et le bas du corps, et donc aussi les signaux de douleur. [5]

Deux exercices sans danger pour un ventre et un dos solides

On comprend pourquoi les formateurs de la U.S. Naval Academy estiment actuellement que les abdos sont dépassés, contre-productifs et déséquilibrent la musculature du tronc [2].



De plus, une étude parue en 2010 dans le *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy* a observé que les abdominaux étaient moins efficaces pour muscler le ventre qu'il n'y paraît.

Elle a montré qu'il est plus efficace de se muscler le ventre en pratiquant les deux exercices suivants avec un



ballon de gym [3] :

Si l'on vous demande des faire des abdos, alors utilisez la méthode de ce docteur canadien :

Le Dr McGill, spécialiste de la colonne vertébrale à l'université de Waterloo (Canada), recommande l'exercice suivant :

en position allongée sur le dos, avec une jambe pliée, placez vos mains sous votre dos pour soulager le bas de votre colonne vertébrale. Puis relevez la tête du sol de 10 cm en utilisant les muscles du ventre.

Si mes explications ne sont pas assez claires, vous pouvez consulter la [vidéo suivante sur Youtube](#). Elle est en anglais mais vous pouvez tout comprendre en regardant les images.

Faire des abdos ne donne pas un ventre plat !

Avoir des abdos en « **plaquette de chocolat** » et un **ventre plat** sont **deux choses différentes**. Cela nécessite des muscles différents. L'un n'implique pas l'autre :



Les abdominaux sont des muscles qui font fléchir le tronc. Mais ils sont trop superficiels pour repousser les organes vers l'intérieur du tronc (*ce qui donne le « ventre plat* »).

Le muscle qui maintient votre ventre ferme et plat se situe sous les muscles abdominaux. Il s'agit du **transverse**, un grand muscle profond qui encercle votre tronc au niveau de la taille (*au dessus des "poignées d'amour"*).

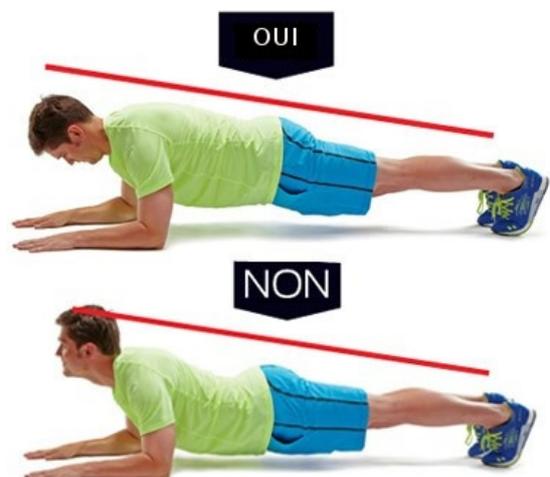
Cinq exercices pour travailler le muscle transverse et avoir un ventre plat

Voici trois exercices qui musclent particulièrement le **transverse** et empêchent votre ventre de déborder :

1. Rentrer le ventre. C'est le meilleur exercice pour cibler le **transverse**. Faites cet exercice debout, à quatre pattes ou allongé sur le dos. Inspirez, gonflez le torse et « videz » votre ventre, et essayez de tenir cette position le plus longtemps possible. Répétez 5 fois par séance.

Si vous vous limitez aux exercices du transverse, dit le Dr McGill, vous risquez d'avoir des problèmes de colonne vertébrale [4]. C'est pourquoi il recommande vivement d'autres exercices pour renforcer tous les muscles de la paroi abdominale ainsi que du dos.

2. Le gainage de base. C'est un exercice dérivé du yoga, où vous maintenez la position de pompe sur les coudes. L'avantage est qu'il fait travailler plus de muscles que les abdos. Cet exercice renforce aussi le dos et les côtés. Ci-contre, en haut, la position correcte: tenir 10 à 30 secondes, repos de même durée, autant de fois que cela fait plaisir !



3. Première variante du gainage du Dr McGill : Elle consiste à poser les coudes sur un ballon de gym et à effectuer un mouvement circulaire avec les deux coudes, comme si vous tourniez une cuillère dans une marmite.
4. **Ballon Scrabble : autre variante du gainage.** Placez vos chevilles sur le ballon et vos bras tendus par terre (en position de pompe). Sans bouger les bras, dessinez les lettres de l'alphabet avec vos jambes.
5. Le dernier exercice de gainage du Dr McGill consiste, à quatre pattes, à tendre le bras et la jambe opposés, puis à dessiner des carrés avec les membres tendus.

De cette façon, vous progresserez vers le ventre plat plus vite qu'avec les exercices classiques, et en évitant les risques de blessure au dos.

Je rappelle que la graisse viscérale est la plus malsaine qu'on puisse avoir. Mieux vaut avoir de grosses cuisses.....

Mais le gros ventre est vraiment un signe de mauvaise santé dont il faut se préoccuper. Les conseils nutritionnels que je donne habituellement sont le premier pas indispensable, et c'est le plus important.

Mais l'exercice physique à haute intensité, et en particulier les exercices d'abdos ci-dessus, sont hautement nécessaires aussi.

Notes :

[1] [Incidence of acute injury related to fitness testing of U.S. Army personnel](#)

[2] Bachman R., Why You Can Stop Doing Sit-Ups, 21 décembre 2015.

[3] [Core muscle activation during Swiss ball and traditional abdominal exercises.](#)

[4] [Waterloo's Dr. Spine, Stuart McGill](#)

[5] voir le texte sur les sorties nerveuses, [ici](#)