

ET *si*
on allait
MIEUX!

Je prends soin de ma

SANTÉ
avec le Pilates!

Pour qui, comment et pourquoi choisir la méthode Pilates ?

Axel Bochereau & Sébastien Landry

• EDITIONS IN PRESS •

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

www.inpress.fr

Collection *Et si on allait mieux!*, dirigée par Sébastien Landry.

JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ AVEC LE PILATES!

ISBN : 978-2-84835-842-0

©2023 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Lorraine Desgardin

Mise en pages : Raphaëlle Magherini, Milena Gallot

Illustrations : Raphaëlle Magherini, Milena Gallot

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

ET *si* *on allait* **MIEUX!**

La collection *Et si on allait mieux!* s'attache à exposer avec clarté des sujets de santé publique actuels, sans tabou. Dirigée par Sébastien Landry, ingénieur en APA-Santé et sexologue clinicien spécialisé en cancérologie, et proposant les interventions de professionnels experts, elle promeut la santé sous toutes ses formes, y compris celles auxquelles on ne pense pas!

Sommaire

Les auteurs..... 8

Introduction.....9

Partie 1

Pilates, un esprit et un corps sain !..... 13

Qu'est-ce que le Pilates ? 15

Les principes de cette méthode de travail 17

Pourquoi le Pilates est-il bon pour la santé générale ? 23

Une méthode accessible à tous..... 27

Partie 2

Le Pilates, un outil pour prévenir les problèmes de santé 31

L'importance de la prévention dans la santé..... 33

Conserver ou améliorer un capital santé..... 37

Intervenir de façon précoce sur des maux 39

Partie 3

Attention à la prise de poids ! 45

Altération de la santé générale : la cause peut être une surcharge pondérale..... 47

Le Pilates : un complément pour maîtriser son poids 49

Améliorer sa silhouette	51
-------------------------------	----

Partie 4

Grossesse, accouchement et post-partum.....55

L'impact de la grossesse au niveau du corps de la femme57

L'apport du Pilates pour la femme

Des exemples d'exercices simples à mettre en place.....67

Partie 5

Enfants et Adolescents75

Douleurs lombaires et articulaires chez les jeunes.....77

Le Pilates pour les enfants et adolescents : une bonne posture pour la vie.....79

Des exemples d'exercices simples à mettre en place.....81

Partie 6

Pratiquer même avec l'avancée en âge.....87

L'impact du vieillissement au niveau corporel.....89

L'apport du Pilates chez un public âgé.....93

Des exemples d'exercices simples à mettre en place.....99

Partie 7

Pathologies chroniques..... 109

Les différents types de pathologies chroniques et leurs impacts négatifs au niveau corporel..... 111

L'apport du Pilates pour ces patients..... 115

Des exemples d'exercices simples à mettre en place..... 119

Partie 8

Handicap physique.....	129
Les différents types de handicap physique et leurs impacts négatifs au niveau corporel.....	131
L'apport du Pilates pour ces patients.....	135

Partie 9

Handicap mental et psychique.....	137
Les différents types de handicap mental et psychique et leurs impacts négatifs au niveau corporel.....	139
L'apport du Pilates pour ces patients.....	143
BONUS : 3 exercices au sol.....	145

Partie 10

Vers quel professionnel se diriger	153
S'inscrire à l'activité Pilates.....	155
Le Pilates, une méthode de travail non protégée	157
Les différents niveaux de formation pour encadrer des séances de Pilates	159

Partie 11

Points essentiels	161
Conclusion.....	167

Les auteurs



Axel Bochereau est ingénieur APA-Santé et instructeur Pilates. Spécialisé en cancérologie, il exerce pour le comité du Maine-et-Loire de la Ligue contre le cancer. Il enseigne à Le Mans Université des cours de Pilates aux étudiants de Licence en Activité Physique Adaptée-Santé et intervient dans le DU « Sport et Cancer » à l'Université de Poitiers.

Il dispense des cours de Pilates pour les patients de la Ligue contre le cancer (Maine-et-Loire et Sarthe), la Maison des patients (Le Mans) et pour l'Association APA (Le Mans). Retrouver ses nombreux conseils sur son compte professionnel instagram : [axel.sante](https://www.instagram.com/axel.sante).



Sébastien Landry est ingénieur APA-Santé et sexologue clinicien spécialisé en cancérologie au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est codirecteur de deux DU : « Sport et Cancer » et « Conseiller en Santé Sexuelle » et il enseigne également à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux livres comme *Désir Sexuel - le retrouver, le stimuler, alimenter la flamme!*; *L'Activité Physique Une alliée contre le cancer*; *Fatigue liée au cancer*; *La sexualité ne prend pas sa retraite!*; *L'éjaculation précoce, ce n'est pas une fatalité!* et *Cancer et Sexualité, si on en parlait!* (Éditions In Press).

Introduction

Le Pilates apparaît aujourd'hui comme une pratique physique très prisée dans la population générale, une vraie mode, mais pas que ! En effet, pour celles et ceux qui souhaitent se dépenser, pratiquer une activité physique afin d'améliorer ou de conserver un capital santé, mais également soulager des douleurs, notamment les maux de dos chroniques, la méthode Pilates, la gymnastique Pilates est une discipline efficace ! Créée dans les années 1920 par Joseph Pilates, cette méthode de travail améliore le rendement musculaire à travers un programme de mouvements issus de la gymnastique, de la danse ou encore du yoga. Cette activité d'apparence douce permet un travail complet. Ce qui peut paraître simple, pratique et peu onéreux, c'est que la grande majorité des exercices se réalise sur un tapis de sol, avec pour objectifs de faire travailler la musculature profonde et les muscles posturaux, c'est-à-dire ceux situés autour de la colonne vertébrale et responsables de la posture et du maintien des organes. La musculature profonde est essentielle pour conserver une bonne santé globale.

Méthode complète et très codifiée, les exercices qu'elles proposent doivent s'effectuer dans un ordre bien précis. En effet, il y a une logique au sein de la méthode Pilates, qui demande beaucoup de contrôle et de rigueur. C'est pour cela que le Pilates doit être encadré par un professionnel formé à cette méthode de travail bien spécifique.

Les bénéfices du Pilates pour la santé

Le point fort du Pilates est de solliciter, en alternance, plusieurs groupes musculaires en « douceur » et sans impact. La technique de respiration associée permet de développer la souplesse et d'éliminer le stress. Le Pilates est efficace pour se muscler en profondeur : les exercices sollicitent les abdominaux, les fessiers et les muscles du dos. C'est une activité physique qui entraîne également une perte de poids si elle est pratiquée régulièrement et accompagnée d'une alimentation équilibrée. De plus, le Pilates aide à lutter contre les douleurs chroniques, notamment celle du dos.

Le Pilates pour les "patients"

Le Pilates peut également être utilisé à des fins thérapeutiques. Cette méthode a la particularité de soulager les douleurs chroniques et de rééduquer certains muscles à la suite de blessures, de traumatismes ou de pathologies chroniques. Certains sportifs l'utilisent même en période de rééducation, et les personnes du troisième âge en sont adeptes. Elle renforce leur équilibre et leur mobilité et leur permet peu à peu d'améliorer leur condition physique. Autre avantage, le Pilates est utilisé comme préparation à l'accouchement et comme activité de récupération postnatale.

N'oublions pas également l'importance du Pilates dans la posture ! En effet, les étirements pratiqués en Pilates procurent une plus grande souplesse aux tissus musculaires. Combinés à des exercices de renforcement musculaire, ils aident le corps à retrouver et maintenir une posture naturelle et adéquate.

De façon plus générale, les exercices réalisés lors d'une séance de Pilates ont pour objectifs d'améliorer la condition physique en aug-

mentant la résistance et la force musculaire. Les muscles se renforcent, notamment au niveau de la sangle abdominale et du tronc. La respiration, qui est l'un des principes fondamentaux du Pilates, est considérablement améliorée avec une pratique fréquente de cette méthode. Et pour finir, les exercices ont tendance à améliorer la qualité du sommeil. Car le Pilates, avec ses techniques de respiration visant à la relaxation du corps, contribue à l'amélioration du sommeil.

Pour citer Joseph Pilates, le créateur de la méthode: **« Après 10 séances, vous sentez la différence. Après 20 séances, vous voyez la différence. Et après 30 séances, vous avez un corps tout neuf! »** Pour lui, sa méthode permet une amélioration de la posture et un renforcement des muscles profonds. Ce qui permet de faire disparaître le mal de dos, le ventre se raffermir et le corps devient fort et souple. Pour les sportifs, le Pilates permet une amélioration et un meilleur contrôle des gestes sportifs. Pour tout le monde, il va y avoir un assouplissement des muscles moteurs, que l'on nomme également les muscles superficiels comme les ischio-jambiers, le psoas ou encore les fléchisseurs de hanche, etc. L'amélioration de l'amplitude articulaire, de la force, de l'endurance et de la puissance musculaire vont améliorer la locomotion et diminuer les douleurs associées. Joseph Pilates précise également notre attention sur le fait que sa méthode de travail permet un massage des organes internes, une amélioration de la circulation sanguine, une diminution des risques de blessures ou de déséquilibre musculaire et un développement de la musculature de façon harmonieuse.

Dans cet ouvrage, nous aborderons la méthode Pilates, la gym Pilates, le Pilates de nos jours, qui a bien évolué depuis les années 1920. Nous mettrons en évidence son intérêt dans la santé que ce soit au niveau préventif mais également au niveau curatif chez des

patients atteints de pathologies chroniques et/ou de handicaps. Mais pas seulement ! Nous verrons aussi son intérêt chez la femme pendant et après la grossesse, chez les enfants, les adolescents et chez les personnes âgées. Ce livre n'a pas pour objectif de remplacer les professionnels. Étant convaincus des bienfaits de cette méthode de travail, nous souhaitons faire prendre conscience de l'intérêt de cette pratique dans la prévention et dans la santé de façon générale.

À noter que la méthode Pilates a traversé les années, elle a été reprise, modifiée, elle a évolué avec du matériel, suivant des courants différents par toutes les personnes qui se sont approprié cette méthode. Ici nous évoquerons une méthode Pilates qui nous parle, qui répond aux attentes des pratiquants, accessible, essentielle pour le corps et l'esprit et suffisante pour en ressentir ses bénéfices. Elle ne correspondra peut-être pas à 100 % au Pilates que vous connaissez ou pratiquez, mais elle plaît et fonctionne !

De façon générale, on parlera d'enseignant, coach ou instructeur de Pilates, ce terme englobe évidemment l'encadrement du Pilates par un homme mais aussi une femme ! D'ailleurs, bien que ce livre soit coécrit par deux hommes, le pourcentage de coach en Pilates est nettement supérieur et représenté par des femmes.

À travers ce livre, nous vous proposons **15 exercices méthode Pilates**, avec quelques adaptations ou variantes possibles. Ils se retrouvent dans les parties du livre où ils paraissent le plus pertinent (femmes enceintes, adolescents, seniors, etc.), mais ils sont évidemment tous bons et bénéfiques, peu importe votre situation ! Il suffira de les adapter en fonction de vos possibilités et de vos besoins, selon la posture ou les muscles ciblés par l'exercice.

ET si on allait MIEUX!

Qu'est-ce que le Pilates ? Créé à des fins thérapeutiques, il a pour but le renforcement musculaire et s'inspire de la gymnastique, de la danse et du yoga, associés à des exercices de respiration. Avec un programme très complet, qui permet de travailler la musculature profonde en douceur, la méthode Pilates encourage :

- le développement de la souplesse ;
- la réduction de l'anxiété ;
- le contrôle du poids ;
- la lutte contre les douleurs chroniques, notamment du dos ;
- la remise en forme pendant ou après une maladie, une grossesse.

Accessible à tous, enfants, adultes et seniors, la méthode Pilates est une activité physique idéale pour ceux qui désirent se remettre à bouger, améliorer leur qualité de vie, travailler les muscles profonds responsables du maintien ou encore soulager des douleurs.

Axel Bochereau est ingénieur APA-Santé et instructeur Pilates, spécialisé en cancérologie, exerçant pour la Ligue contre le cancer. Il enseigne à le Mans Université des cours de Pilates aux étudiants de Licence en Activité Physique Adaptée et Santé. Il intervient aussi dans le DU "Sport et Cancer" à l'Université de Poitiers. **Sébastien Landry** est ingénieur APA-Santé et sexologue clinicien spécialisé en cancérologie au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est co-directeur de deux DU : "Sport et Cancer" et "Conseiller en Santé Sexuelle" et il enseigne également à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux ouvrages aux Éditions In Press.



ISBN : 978-2-84835-842-0

12,90 € TTC – France

Visuel de couverture : ©Oksana - Adobe Stock

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •