

Abdominaux, arrêtez le massacre

Entrevue avec
Dr Bernadette de GASQUET

par Anne David D.O.



Je termine tout juste un «marathon» de 8 jours entre Genève et Paris pour suivre le Dr de GASQUET dans ses activités de formation, à des physiothérapeutes suisses puis des sages-femmes, obstétriciens, masseur-kinésithérapeutes français et belges.

Qui est Bernadette de GASQUET ?

Professeur de yoga, médecin, elle a créé la méthode A.P.O.R de Gasquet. Cette approche posturo-respiratoire s'inspire directement du yoga, en vue de préparer les futures mamans à l'accouchement, de gérer efficacement la constipation et surtout de développer des abdominaux efficaces avec des exercices accessibles à tous, du néophyte au grand sportif.

Cette méthode essentiellement pratique permet une meilleure conscience du corps, améliore la posture et la respiration diaphragmatique, ainsi que la tonification de toute la musculature profonde (dos et abdominaux), dans la lignée du «Pilates».



Ses phrases-clés sont :

- La posture JUSTE permet la Respiration;
- La respiration modèle la Posture;
- La respiration, c'est L'EXPIR et expirer c'est Grandir-Mincir;
- Sur chaque effort : Périnée-expir ;

L'anatomie des Abdominaux est vue de la profondeur à la superficie en privilégiant le «gainage» dans diverses positions (assise, à genoux, à quatre pattes, debout..) en incluant l'expir puis le périnée et le transverse au début de chaque exercice.

En tant qu'ostéopathe et instructeur de Pilates, j'ai suivi avec grand intérêt ses formations. Cette méthode est plus précise et va plus loin dans la voie que Mr Pilates a ouverte. Le périnée, oui mais attention, il y a 2 plans : superficiel (pubo-rectal) et profond (pubo-ilio-ischiococcygien) qui sont antagonistes dans leur physiologie alors on ne fait pas que des exercices de Koegel, on renforce aussi le plan profond, suspenseur, grâce au diaphragme.

Le transverse, d'accord, mais ce muscle plus aponévrotique que contractile est difficilement senti dans son rôle de contraction, alors pour le sentir, favorisons la contre-nutation qui ouvre la partie supérieure du bassin et le met en

tension.

Les abdominaux, oui, en prenant en considération les pressions dans l'enceinte abdominale. La gravité nous pousse les viscères vers le bas et l'avant, là où la musculature n'est pas forcément la plus forte. Alors pour bien maintenir et contenir l'enceinte abdominale et les organes, on ferme par le périnée en bas et on remonte les viscères en haut et en arrière par les abdominaux (transverse et obliques) sur l'expiration, en s'aidant du diaphragme, dans son effet suspenseur des organes. C'est l'image du tube de dentifrice, roulé par le bas, que l'on monte. C'est une autre vision des abdominaux, surtout des redressements-assis ou «crunchs» qui baissent les côtes, descendent le diaphragme et poussent les organes et viscères vers le bas et l'avant, là où c'est le plus fragile.... avec comme résultat «une bedaine « plutôt qu'un ventre plat !!

Le Dr de Gasquet a développé la subtilité de cet entraînement corporel très complet, à partir de l'analyse biomécanique des postures de yoga, de sa pratique en périnéologie et en maternité. Au-delà du médecin et du professeur de yoga, c'est une excellente enseignante, passionnée et sans cesse en questionnement sur le fonctionnement précis du corps humain. Elle travaille en collaboration avec des ostéopathes, notamment Roselyne LALAUZE-POL. Sa quête est identique à celle du yoga : « Vivre vieux et en santé, car c'est à ce moment-là que l'Être se réalise ». Elle est authentique, simple et d'une grande générosité quant à ses conseils, ses partages et ses réflexions sur la mécanique du corps humain.

ENTREVUE :

AD : On connaît le yoga, le Pilates, qu'est-ce que votre méthode apporte de plus et de différent au niveau des abdominaux ?

BDG : Ma méthode est directement tirée du yoga, avec une implication particulière au niveau du périnée à cause de ma formation de médecin travaillant en maternité et en périméologie. J'ai une grille d'analyse de postures basées sur les pressions dans l'enceinte abdominale et la direction des forces de poussée, ce qui conditionne la pratique. Tous les efforts sont faits sur l'expiration qui démarre au périnée et pour obtenir cette respiration correcte et la remontée des viscères, il faut que la posture de base soit juste. À l'Inspiration, contrairement à Pilates, on laisse descendre le diaphragme ce qui favorise le massage viscéral, la circulation et la détente.

AD : Vous travaillez et écrivez en collaboration avec des ostéopathes. Qu'est-ce que votre méthode peut apporter dans la pratique quotidienne de l'ostéopathe ?

BDG : L'ostéopathe va par sa pratique, débloquer une situation par un ajustement ou une technique passive pour le patient (e). Celui-ci est fonctionnel, mais il doit consolider par un travail musculaire de renforcement ou d'étirement et par l'apprentissage d'une mobilité en prévention d'une rechute... donc, c'est l'éducation des patients une fois que l'ostéopathe l'a remis «d'aplomb». Il y a même des postures qui sont des sortes de traitement ostéopathique telles qu'« antis-ciaticque », petit train et certaines torsions.

AD : J'ai remarqué que vos cours sont fréquentés principalement par

des femmes. Pourtant, les hommes auraient grand besoin de vos conseils. Qu'est-ce que votre méthode peut apporter aux hommes ?

BDG : Les hommes sont peut-être dans la recherche de la performance et il serait plus performant avec moins d'efforts et moins de lésions secondaires, articulaires par exemple, s'ils apprenaient à faire leurs efforts à partir de ce centrage et du gainage en allant du proximal d'une articulation vers le distal.

D'une manière générale, ils ont des muscles assez rétractés et le travail d'autograndissement, en étirement, avec une meilleure respiration serait particulièrement nécessaire.

AD : Les mauvaises habitudes dans le monde du sport telles que les «crunchs» dans les salles d'entraînement sont encore malheureusement d'actualité. Avez-vous développé des programmes pour les sportifs de tous niveaux, y compris les athlètes ?

Pouvez-vous nous en donner quelques exemples ?

BDG : Il y a des formateurs belges (Éric HOUBEN et Sandros ZATTA), québécois (Anne DAVID) qui sont eux-mêmes des grands sportifs et des entraîneurs de grands sportifs, qui ont adapté ma méthode à des athlètes en fonction des particularités de chaque discipline.

AD : À l'inverse «Monsieur et Madame tout le monde», pas forcément très tonique et quelquefois bien rétracté surtout de la chaîne musculaire postérieure, ont-ils eux aussi des exercices à leurs niveaux ?

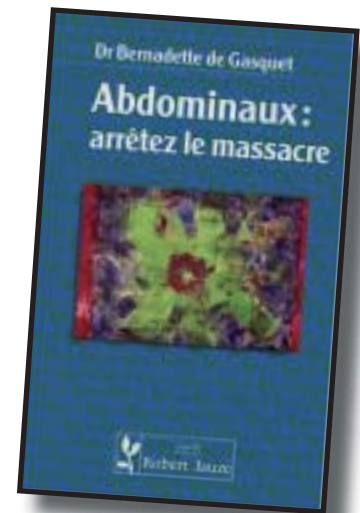
BDG : Ma méthode va de la gestion des activités quotidiennes, en pas-

sant par des exercices simples puis avancés et enfin athlétiques.

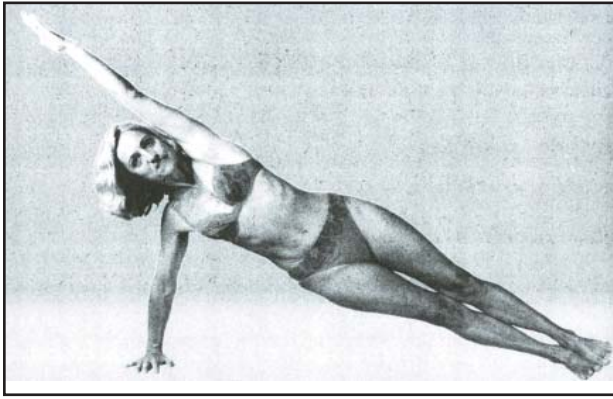
AD : Merci beaucoup pour votre disponibilité, et je tiens à préciser que vous serez au Québec cet automne pour donner en primeur votre formation sur les abdominaux les 31 octobre, 1er novembre et 2 novembre, ainsi que le 3 novembre 2008.

Pour tous renseignements, vous pouvez laisser votre message au (418) 658-0444 ou par courriel : annedavid@ccapcable.com

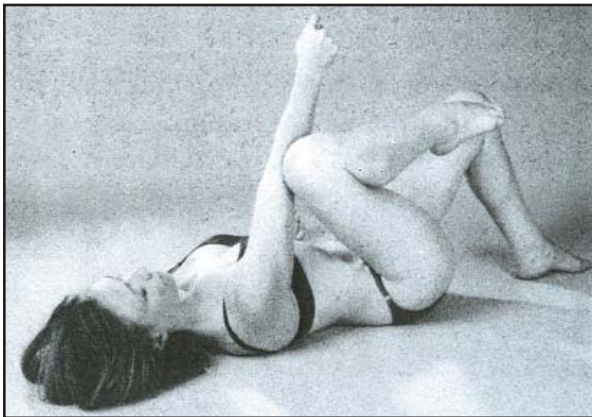
Le site internet est : www.degasquet.com avec des articles très intéressants.



Voici quelques exemples d'exercices :



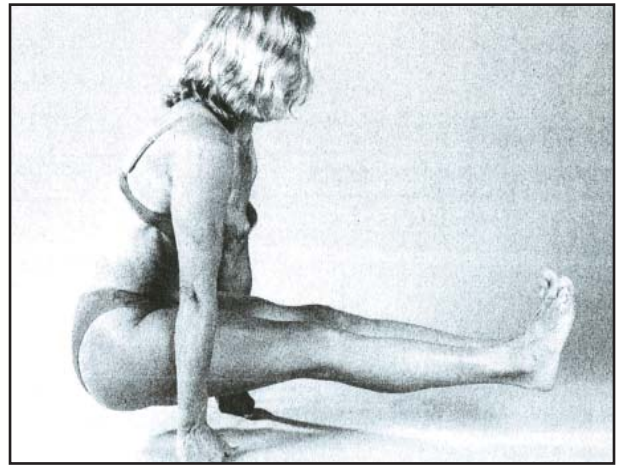
Guetteur latéral : Départ sur le côté, les jambes l'une sur l'autre, la main sous l'aisselle, une très légère flexion de genou. Pour vous redresser, poussez les hanches vers le ciel, en faisant travailler les muscles de la taille.



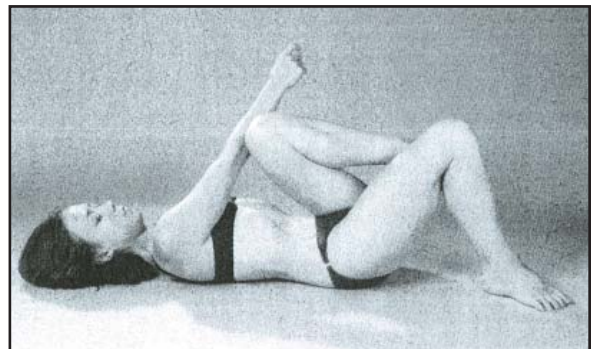
Opposition bras jambes : Ramenez la cuisse le plus près possible du ventre sans contracter les grands droits, sans soulever la fesse. N'écartez pas le genou vers l'extérieur.

Glissez le bras du même côté à l'intérieur du genou. Le geste consiste à repousser le genou avec le bras et à résister. Il ne doit y avoir aucun mouvement d'ouverture. Le dos, la nuque sont parfaitement à plat. Palpez votre ventre, vous sentirez la contraction du transverse et des obliques.

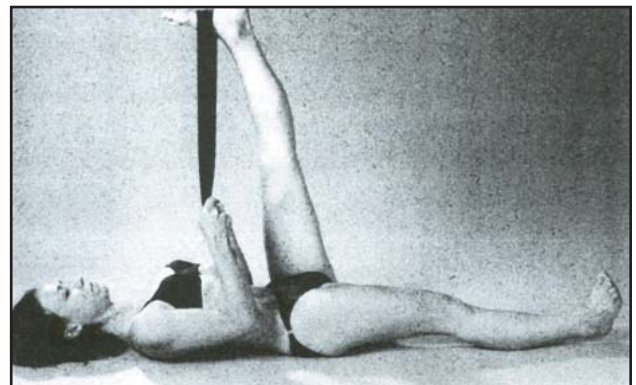
Vous avez, en prime, un travail des adducteurs (muscles internes de la cuisse) et des dessous de bras, des zones très souvent relâchées car peu travaillées.



Lévitacion : Assis, jambes allongées, placez les mains à mi-cuisse et poussez dans le sol, bras tendus, sans vous tasser.



Opposition bras jambe croisés : Même départ. Glissez le bras opposé à l'extérieur du genou. Le bras repousse le genou et le genou repousse le bras. Vous avez cette fois un travail des muscles extérieurs de la cuisse, une chaleur dans le haut de la cuisse (effet «anticolutte de cheval») !



Écharpe : Couché sur le dos, une jambe allongée, prenez une écharpe, glissez-la sous le pied, les mains à hauteur des genoux, coudes près du corps, épaules basses. Essayez de tendre la jambe vers le plafond sans rien changer et sans laisser la cuisse s'écarter du ventre au-delà de 90° (le ventre ne doit pas sortir), lâchez l'écharpe.

Si vous ne pouvez pas tendre la jambe, acceptez de laisser le genou un peu fléchi mais ne changez rien, ni la place des mains, ni la position des épaules...