

**LA MÉTHODE PILATES**

**& SES BIENFAITS**

L'Organisation Mondial de la Santé (OMS), définit la santé comme «un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement à une absence de maladie ou d’infirmité (1946)». La pratique de la Méthode Pilates est en adéquation avec cette définition, puisque de nombreux chercheurs se sont penchés sur la Méthodes Pilates et ses bienfaits au niveau de la santé à travers des études scientifiques sur différent type de population.

La Méthode Pilates est une méthode douce (placement précis, respiration profonde, mouvement lent) qui vise à renforcer (impact musculaire) les chaînes profondes du corps. Elle a pour objectif la réalisation de mouvements efficients et fonctionnels en minimisant l’activité des muscles inutiles pour l’action souhaitée, contribuant ainsi à l’amélioration de la performance. De plus, son travail basé sur l’allongement des membres, est responsable d’un recrutement en premier des muscles lents dits posturaux (stabilisant les membres, protégeant ainsi les articulations), puis des muscles rapides dits superficiels (permettant le mouvement). Cette hiérarchie de recrutement engendre donc une optimisation de l’effort et une protection des articulations. Les muscles posturaux, profonds sont des muscles antigravitaires. L’auto grandissement, ou l’allongement consiste en une lutte contre la gravité. C’est donc en luttant contre elle qu'il y a un recrutement des muscles profonds1

La Méthode Pilate favorise sur un plan général2;3, une maîtrise mentale, une colonne vertébrale soutenue, une allure embellie (perte de poids4;5, silhouette plus élancée, étirement corporel général…) et une vie sexuelle tonique. Sur le plan physiologique, elle permet une amélioration de la souplesse6, de l'amplitude articulaire, de la force, de l’endurance et de la puissance musculaire. Sur le plan psychologique7;8, il y a une amélioration de l’humeur, de la motivation et de l’attention. Enfin sur le plan moteur, on constate un meilleur  contrôle du centre de gravité, de la posture statique et dynamique, de la coordination intra et inter membre.

Prenons l'exemple d'une étude récente9 qui met en avant l'influence de la Méthode Pilates  sur la qualité de vie des pratiquants. Pour cette recherche, soixante quatorze pratiquants ont été recrutés et répartis en trois groupes ; un groupe d'ex-pratiquant, un groupe qui pratique du Pilates depuis trois mois et un groupe qui en pratique depuis plus d'un an. La qualité de vie a été évaluée à partir de l'echelle de qualité de vie SF-36. Après analyse, de meilleurs résultats ont été obtenus au niveau des dimensions de la fonction physique, de la santé générale et de la santé mentale chez les pratiquants comparés aux ex-pratiquants. Cette étude démontre scientifiquement que la pratique de la Méthode Pilates est associée à une amélioration de la qualité de vie 9 .

Pour conclure, la Méthode Pilates est accessible à un large public, en effet, une étude démontre que des hommes et des femmes sains peuvent améliorer  leur endurance et leur souplesse musculaire en pratiquant des exercices de la Méthodes Pilates de faible intensité qui ne nécessitent ni matériel ni niveau de compétence 10.

|  |
| --- |
|  |
| 1. Brend D. Anderson 2000.  2. E. Herman, 2000.  3. Lange, C. et al., 2000.  4. Jago R, Jonker ML, Missaghian M, Baranowski T. [Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16376979) Prev Med. 2006 ; 42 :177-80.  5. G. Baltaci et al. 2006  6. Segal NA, Hein J, Basford JR. The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. Arch Phys Med Rehabil 2004;85:1977–81.  7. Caldwell K, Harrison M, Adams M, Triplett NT. [Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19329051) J Bodyw Mov Ther. 2009 ;13 :155-63.  8. Eyigor S, Karapolat H, Yesil H, Uslu R, Durmaz B. [Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20445489) Eur J Phys Rehabil Med. 2010.  9. Vieira FT, Faria LM, Wittmann JI, Teixeira W, Nogueira LA.The influence of Pilates method in quality of life of practitioners.J Bodyw Mov Ther. 2013 Oct;17(4):483-7.  10. Kloubec JA. Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. J Strength Cond Res. 2010;24:661–667. |