



## QU'EST-CE QUE LE PILATES :

Le Pilates est une **méthode de renforcement des muscles profonds**, responsables de la **posture**. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos). Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'**améliorer la conscience de son corps**, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

## Soulager les douleurs chroniques du dos :

En 2011, les résultats d'une méta-analyse ont montré que les sujets des groupes pilates ressentent significativement moins de douleur que ceux des groupes témoins avec interventions minimales (soins usuels du médecin ou activités quotidiennes). Par contre, aucune différence significative n'a été observée entre les traitements pilates ou ceux d'autres formes d'exercices.



## Améliorer la santé globale de l'individu :

La méthode pilates permet de corriger et d'améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles, de développer la souplesse, d'éliminer le stress grâce à une technique de respiration, d'améliorer la coordination et de prévenir les blessures causées par une mauvaise posture.

## Améliorer la qualité de vie de femmes souffrant du cancer du sein :

En 2010, une petite étude clinique aléatoire a évalué l'efficacité d'un entraînement pilates sur la capacité fonctionnelle, la flexibilité, la fatigue, la dépression et la qualité de vie de 42 femmes atteintes d'un cancer du sein. Toutes les femmes ont fait des exercices quotidiens à la maison et marché 3 jours par semaine. La moitié d'entre elles ont, en plus, pratiqué le pilates. Les auteurs concluent qu'un programme d'exercices de pilates est sécuritaire et semble apporter des effets positifs sur la capacité fonctionnelle et la qualité de vie et contre la dépression.



## Quels sont les bienfaits du Pilates :

- Amélioration de la posture et renforcement des muscles profonds : le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient fort et souple.
- Amélioration et meilleur contrôle des gestes sportifs.
- Assouplissement des muscles moteurs (muscles superficiels ex : les ischio-jambiers -arrière des cuisses, le psoas -fléchisseurs de hanche...).
- Amélioration de l'amplitude articulaire, de la force, de l'endurance et de la puissance musculaire.
- Masser les organes internes.
- Favoriser la circulation sanguine.
- Diminution des risques de blessures ou de déséquilibre musculaire.
- Développer la musculature de façon harmonieuse.

