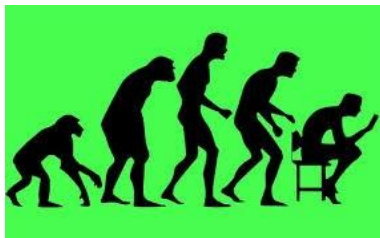


# Les syndromes de la sédentarisation I

Les effets de la sédentarisation, dans notre vie moderne, restent souvent sous estimés. Observez les différentes attitudes corporelles que l'on peut adopter lors de nos journées hyper actives. La marche bien sûr, mais aussi et surtout la position assise. Le temps passé à votre bureau, dans votre voiture ou dans les transports, révèle, sans aucun doute possible, que la position assise occupe une bonne partie de notre journée...



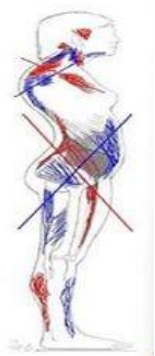
Il paraît donc évident que nos muscles, nos tendons et plus globalement nos tissus, s'adaptent à leur façon à cette contrainte quotidienne qu'est « l'inactivité ».

Un médecin, le Dr Vladimir JANDA, physicien tchèque d'origine, a mis en évidence que cette sédentarité avait un effet direct sur les équilibres musculaires.

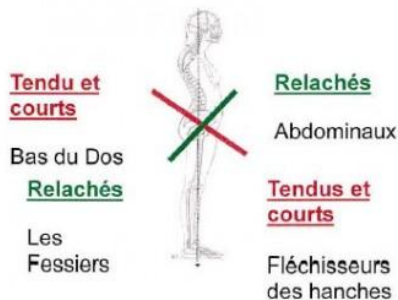
La principale constatation soulignée par le Dr JANDA est que lorsqu'un muscle est soumis à un état contracté (raccourcissement du muscle) durant une longue durée ou des périodes répétées, une inhibition réflexe ou un affaiblissement musculaire est généré dans la partie opposée du corps : c'est « l'inhibition réciproque ».

Par exemple, si l'on reste longuement assis durant la même journée, les muscles fléchisseurs des hanches se rétrécissent ou se contractent. Le cerveau va automatiquement commencer à ne plus stimuler ou inhiber les muscles fessiers, le groupe musculaire opposé. A partir du moment où les muscles fessiers ne remplissent plus leur rôle, le corps va recruter des muscles synergiques comme les muscles ischio-jambiers ou des muscles de la partie basse du dos afin d'aider les fessiers à réaliser cette extension des hanches. Les entraîneurs qui accueillent des publics passant beaucoup de temps assis peuvent être confrontés à cette réalité.

## Le « Lower Cross Syndrome » (LCS) ou syndrome de déséquilibre lombaire



On entendra ici par « syndrome », la mise en évidence des déséquilibres musculaires persistants, ayant des conséquences pour notre vie quotidienne. Ainsi, le « LCS » s'attachera à observer les déséquilibres musculaires en soulignant des zones où les muscles sont relâchés et des zones où les muscles sont raccourcis.



On peut donc mettre en évidence, dans ce syndrome, un raccourcissement des psoas (au niveau de l'aîne), des muscles érecteurs du bas de la colonne vertébrale (érecteur spinal, carré des lombes), de certains muscles des cuisses (tenseur du fascia lata ou TFL). Parallèlement à cela, les muscles fessiers et les abdominaux sont relâchés.

### Pistes de travail :

Au regard de ces constatations, les pistes de travail musculaire deviennent évidentes : Etirer les muscles tendus et raccourcis, et renforcer les muscles relâchés.

Cependant, nous ne pouvons pas réduire notre action à un plan local et ciblé, au risque de régler une problématique que partiellement. La principale stratégie, pour une meilleure amélioration, reste d'adopter des exercices correctifs de type fonctionnel. Ces exercices favorisent à la fois les corrections des tensions musculaires de façon localisée, mais n'oublient pas de mettre l'accent sur une « reprogrammations » neuromotrice plus fine, favorisant la réintégration du muscle concerné dans une synergie adaptée de plusieurs muscles actifs.

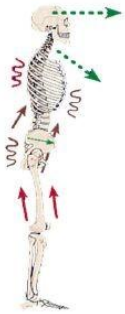


Par exemple, l'exercice de « Starfish » (Etoile de mer), avec ou sans contrainte, permet à la fois de travailler la mobilité de chaque hanche, en coordonnant les fléchisseurs de hanche et les extenseurs de hanche, mais surtout intègre cette problématique de mobilité dans un plan plus global ; ici, dans cet exercice, la stabilité pelvienne, contrainte par le muscle Grand dorsal en extension et en résistance à un élastique, est mise en jeu, gage d'une amélioration fonctionnelle entre hanches et zone lombaire.

Qu'on ne s'y trompe pas, le syndrome de déséquilibre lombaire concerne toutes les « populations », de nos anciens aux plus jeunes, des sédentaires « confirmés » aux sportifs occasionnels. Dans ce sens, les notions de mobilité articulaire et/ou de stabilité prennent toute

leur signification, et font appel à des mouvements pluri-articulaires favorisant des adaptations neuro-motrices plus adéquates.

Les déséquilibres et les asymétries musculaires se trouveront alors mieux pris en charge, considérant un fonctionnement plus large, mettant en jeu tout ou partie du reste du corps.



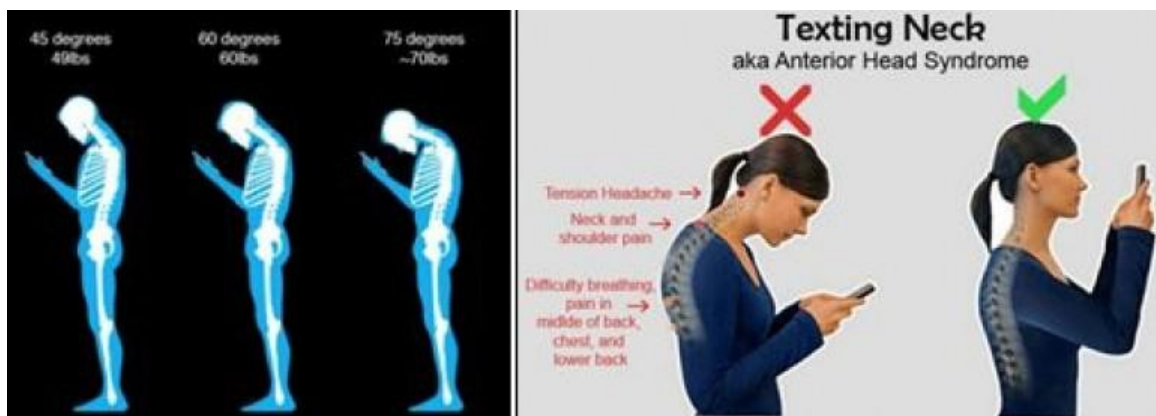
## Conclusion

Une nouvelle stratégie d'entraînement se dessine alors pour tous ceux qui expriment les effets d'une sédentarisation de plus en plus présente : l'utilisation d'exercices fonctionnels.

Ceux-ci présentent la particularité de remplir deux exigences principales de l'entraînement: l'amélioration musculo-articulaire localisée et l'intégration neuro-motrice dans un processus plus global de chaînes musculaires. Nous vous proposerons plus d'exemples concrets dans nos prochaines parutions.

Comme vous pouvez le constater, la vie moderne ne favorise pas un corps harmonieux et équilibré, mais davantage une adaptation corporelle aux habitudes de vos actions motrices. Par exemple, nous le vivons toutes et tous, jour après jour, avec l'utilisation de notre Smartphone où nous passons de plus en plus de temps.

Observez l'organisation corporelle de notre « addict » ci-dessous. Vous comprendrez alors les conséquences directes de l'effet du quotidien sur nos fonctionnalités articulaires ou musculaires.



Dans ce sens, notre prochain article vous proposera d'étudier un deuxième syndrome défini par le Docteur Vladimir JANDA : le « Upper Cross Syndrome » (UCS), appelé « syndrome de déséquilibre dorsal ».

Vaincre le quotidien devient donc le principal défi de chacun d'entre nous !!!

**Cyril LE GOAZIGO\*, Préparateur Physique**

*\*Cyril LE GOAZIGO possède un diplôme Européen de Préparateur Physique. Il est également diplômé du Tileist Performance Institute (USA), dont il est formateur mais aussi unique membre français du « Advisory Board »*