

**Dr.**

**Dr.** Michel Cymes

**Dr.** Michel Cymes

# Good!



# SEXE & AMOUR

## Le cerveau à la manœuvre

# GRAINS DE BEAUTÉ

## COMMENT LES SURVEILLER

**MARINE LORPHELIN**  
SA CHRONIQUE SUR  
LA SANTÉ DES FEMMES

## GROUPES SANGUINS

### À QUOI SERVENT-ILS?

**MASQUES  
OCULAIRES**  
NOTRE BANC  
D'ESSAI

## Activité physique, alimentation, sommeil



**UN ÉTÉ EN  
PLEINE SANTÉ!**

**PM** PRISMA MEDIA

L 13089 - 48 - F: 3.30 € - RD



# Le Swiss ball

## Un vrai couteau suisse

CE SUPER BALLON TONIFIE  
LA SILHOUETTE, ASSOUPLE, SOULAGE  
LES TENSIONS MUSCULAIRES ET  
LES DOULEURS.

*Par Florence Daine*

Dans les cabinets de kinésithérapie, chez les enseignants en activité physique adaptée et les sages-femmes, dans les salles de sport et les studios de danse, sa grande taille en impose. Le « ballon suisse », ou « ballon de Klein » doit son nom à Suzanne Klein Vogelbach, la kiné suisse qui, la première, l'a utilisé pour rééduquer ses patients. S'il fait l'unanimité chez les professionnels du mouvement, c'est parce qu'il permet un travail corporel spécifique très efficace : assis ou couché dessus, ça ne change rien, on y est en déséquilibre, ce qui oblige l'ensemble des muscles dits profonds ou stabilisateurs à se mobiliser. « Le Swiss ball remuscule en douceur, améliore la posture et affine, résume la coach Nadine Garcia. Avec ce couteau suisse, on s'étire, on travaille sa souplesse, on se relaxe. Il peut même faire office de siège.

### Notre experte



**NADINE GARCIA**

COACH SPORTIVE, FORMATRICE,  
FONDATRICE DU CONCEPT POSTURAL BALL,  
DIRECTRICE DU SALON SPORT SANTÉ  
ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE.

### COMMENT LE CHOISIR

Son diamètre doit être adapté à la taille de l'utilisateur, qu'il serve à s'entraîner ou à s'asseoir dessus : 55 cm si on mesure moins de 1,65 m ; 65 cm, entre 1,65 et 1,85 m ; 75 cm pour les plus de 1,85 m. Compter entre 20 et 35 € en magasin de sport. Prévoir une pompe pour le regonfler de temps à autre (environ 15 €).





## Un as de la posture

**A**ssis de longues heures devant un ordinateur, dans un canapé ou en voiture, on se relâche et on se tient mal, « ce qui a de nombreuses répercussions sur la qualité de vie, constate Nadine Garcia : des tensions musculaires, des raideurs dans la nuque ou les épaules, et même une moins bonne respiration ou des troubles digestifs, dus à la mauvaise position de la cage thoracique ou du ventre ». Pour y remédier, il faut renforcer les muscles profonds, qu'on ne sollicite quasiment plus dans la vie courante. « Parce qu'il est instable, le Swiss ball oblige les muscles abdominaux et dorsaux à se contracter de manière réflexe et permanente pour maintenir l'équilibre, explique la coach : le transverse abdominal gaine le ventre, les érecteurs du rachis et les stabilisateurs des omoplates redressent la colonne. »

## Contre les lombalgies...

« Les douleurs dans les lombaires sont souvent dues à de mauvaises postures », rappelle Nadine Garcia. Le Swiss ball les soulage en remusclant le dos. Deux études, publiées dans *Physical Therapy in Sport*, une revue consacrée au sport santé, montrent que des séances régulières renforcent le muscle multifidus, qui stabilise les lombaires et les protège contre une usure prématurée. « Certains exercices permettent aussi de réaligner les épaules avec les hanches et de libérer les tensions, ajoute notre experte. Comme le confirment nos élèves, le Swiss ball fait aussi bien que les médicaments antidouleur, les effets secondaires en moins. »

## Trop difficiles, les postures ?

Pas de panique, c'est normal, puisqu'on sollicite des muscles qui n'ont plus l'habitude de l'être.  
Le cas échéant, on essaie de tenir 5 secondes, puis 10, 15 et 20.

## ... et la sédentarité

**C'**est bien connu, des journées sans bouger favorisent la prise de poids et augmentent le risque de pathologies chroniques comme le diabète de type 2 ou les maladies cardiovasculaires. Au bureau, remplacer sa chaise par un Swiss ball est une solution. Son instabilité oblige à changer souvent de position et à solliciter les muscles sans même en avoir conscience. « Il s'est invité dans les entreprises, se félicite Nadine Garcia. Mais attention, rester sur un Swiss ball sept heures d'affilée, c'est trop fatigant, surtout si le poste de travail n'est pas à hauteur. Le mieux est d'alterner avec un fauteuil. »

## Retour à l'équilibre

**En corrigeant la posture, en rééquilibrant la musculature, le Swiss ball prévient les redoutables chutes des seniors.**

« Ils s'équilibrent mieux, grâce à une meilleure proprioception, la perception de la position et des mouvements de chacune des parties du corps, stimulée par l'instabilité générée à chaque passage d'un mouvement à l'autre, note Nadine Garcia. Chez des plus de 65 ans, il faut compter deux séances par semaine pour arriver à des résultats, et les conserver. »

## POUR LES FEMMES ENCEINTEES

Le Swiss ball est recommandé par les sages-femmes. Il renforce le muscle transverse, qui aide à soutenir le ventre, soulage les douleurs des lombaires occasionnées par l'accentuation de la cambrure, et tonifie et étire le périnée, en prévision de l'accouchement. On peut même l'utiliser pendant, pour contribuer à dilater l'utérus. Ensuite, il sert à rééduquer le périnée.



## Un ventre plus plat

**Le Swiss ball sollicite particulièrement le muscle abdominal transverse, sorte de gaine naturelle qui assure la contention des viscères.**

« Pour le ressentir, il suffit de s'asseoir sur le ballon, le dos redressé, les omoplates serrées, et d'effectuer de petites torsions du buste vers la droite et la gauche », suggère Nadine Garcia. Résultat, un ventre plus plat, en dépit des troubles digestifs ou, chez la femme, des variations hormonales qui le font gonfler, ou de la ménopause et de l'avancée en âge, qui favorisent son relâchement. Le gainage avec un Swiss ball est préférable aux « crunchs » au sol, ces relevés de buste qui peuvent fragiliser le périnée et occasionner des douleurs des lombaires ou des cervicales.

## LA ROUTINE POSTURAL BALL, SPÉCIAL « BONNE POSTURE »

Dos courbé, épaules ou tête en avant... Nadine Garcia aide à mieux se tenir en suivant 2 à 3 fois par semaine la routine suivante. Maintenir successivement les six postures, à reproduire quatre à cinq fois.

### Posture 1

Assis sur le Swiss ball, les cuisses sont écartées d'environ 90 degrés, les pieds posés au sol. Les bras sont ouverts à la verticale de façon que les hanches et les omoplates soient parallèles. Le dos est droit, la tête et le coccyx sont alignés. On décolle les pieds pendant 20 secondes.



### Posture 2

À genoux, sur le sol ou sur un tapis, on place le Swiss ball devant soi, collé au bassin et aux cuisses. On le tient avec les deux mains, placées de chaque côté. La tête et les genoux sont alignés, le corps est légèrement incliné vers l'avant. On maintient la posture pendant 20 secondes, en prenant soin de ne pas rouler vers l'avant ou de décoller les pieds.





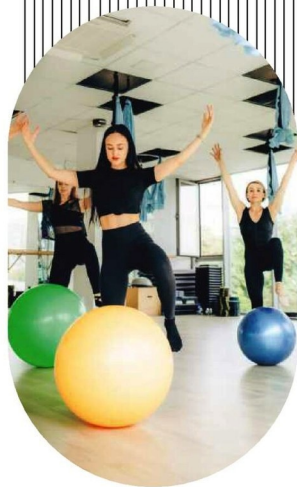
## UN CONCEPT POUR CHAQUE BESOIN

Différents cours utilisent le Swiss ball. À choisir selon ses objectifs.

> **Le Postural Ball.** Conçu par Nadine Garcia, cet enchaînement alterne postures statiques pour contracter naturellement les muscles profonds, étirements passifs et relaxation. La séance ne comporte aucune contraction volontaire. Le concept est accessible à tous, les instructeurs adaptant les postures en fonction des élèves. Annuaire des instructeurs et clubs licenciés sur [ngsportsante.com/licencies/](https://ngsportsante.com/licencies/)

> **Le Pilates Ball.** Ce cours mélange les bases du Pilates avec le Swiss ball : des contractions volontaires du périnée assis sur le ballon, des planches latérales une main posée sur le ballon, un pont, tête et dos collés au ballon... Objectif, corriger les déséquilibres posturaux. On pratique en salle de sport ou dans un studio spécialisé en Pilates.

> **Le Fit Ball ou Gym Ball.** Des exercices de gym classiques avec Swiss ball : des squats, des pompes à genoux sur le ballon, des planches dynamiques les jambes en contact avec le ballon. La différence avec un travail traditionnel ? L'instabilité, qui renforce plus encore la sangle abdominale et les muscles entre les lombaires. On pratique dans les salles de sport.



## Un outil thérapeutique

« Le Swiss ball est très apprécié des kinésithérapeutes et des coaches formés au sport santé, parce que les exercices peuvent être adaptés quelles que soient la condition physique et la morphologie. Et qu'en plus de renforcer les muscles en douceur, il se prête bien à la relaxation, grâce à la sensation de massage qu'il procure. Les praticiens que nous formons au Postural Ball l'utilisent pour la rééducation de personnes souffrant de rhumatismes, de fibromyalgie, de diabète, de cancer, ou qui ont eu un accident vasculaire cérébral », ajoute Nadine Garcia. Des séances de Swiss ball, axées sur la mobilité articulaire et les étirements passifs, peuvent servir à prévenir les blessures chez les sportifs, coureurs ou adeptes de la musculation.

### Posture 3

Au sol, sur un tapis, on s'allonge sur le Swiss ball en le plaçant contre le bas des côtes et le ventre. Les jambes sont tendues vers l'arrière, les bras sont écartés de la largeur des épaules et tendus vers l'avant, les mains sont posées au sol. La tête, les fesses et les pieds sont alignés. On serre les omoplates pour les faire descendre le long du dos, on maintient la posture 20 secondes.



### Posture 4

À genoux, sur le sol ou un tapis, on attrape le Swiss ball et on le place au-dessus de la tête. Les bras sont tendus, les coudes un peu vers l'avant, le corps est légèrement incliné vers l'arrière. La tête et les fesses sont alignées. On redresse le dos, on sert les omoplates et on maintient la posture 20 secondes, en prenant soin de ne pas basculer vers l'arrière.



### Posture 5

Au sol sur un tapis, on coince le Swiss ball entre ses pieds et ses jambes jusqu'aux genoux. On s'allonge, la tête détendue, les bras le long du corps, les paumes des mains vers le ciel. Les jambes sont tendues à la verticale, perpendiculaires au bassin. On maintient la posture 20 secondes en serrant bien le ballon.

