

Pilates

Applications thérapeutiques

La méthode **Pilates** est principalement utilisée dans une perspective d'entraînement afin d'améliorer la **force**, la **souplesse**, la **coordination** et le maintien d'une bonne **posture**. Selon les praticiens, pratiquée régulièrement et sur une assez longue période, elle agirait sur la santé globale des individus. Voici certains bienfaits dont ils pourraient profiter.

- Corriger et améliorer la **posture** en raffermissant et tonifiant les **muscles**.
- Développer la **souplesse**.
- Éliminer le [stress](#) grâce à une technique de respiration.
- Améliorer la **coordination**.
- Prévenir les **blessures** causées par une mauvaise posture.

Peu d'études scientifiques sur les applications thérapeutiques de la méthode **Pilates** ont été réalisées. Les principaux articles publiés sur l'approche concernent la réadaptation (parallèlement à d'autres soins) et le traitement de [lombalgies](#), de [tendinites](#) et de douleurs articulaires⁵⁻⁹.

Recherches

★ **Soulager les douleurs chroniques du dos.** En 2008, une revue systématique sur la méthode **Pilates** dans le traitement des [douleurs chroniques](#) du dos a été publiée¹⁰. Seulement deux petites études cliniques aléatoires, regroupant 88 sujets, ont été recensées. L'une d'elles a montré qu'après quatre semaines d'entraînement, les sujets du groupe Pilates ressentaient significativement moins de **douleur** que ceux du groupe témoin (soins usuels du médecin)¹¹. Douze mois plus tard, la réduction de la douleur était encore observable. Les auteurs de la revue ont toutefois conclu que, malgré la présence d'effets bénéfiques, d'autres études de plus grande envergure seront nécessaires avant de pouvoir recommander la méthode Pilates.

★ **Améliorer la flexibilité.** L'objectif de cette étude d'observation était d'évaluer l'efficacité d'un entraînement **Pilates** sur le plan de la flexibilité, de la composition corporelle et de la perception du degré de santé des individus¹². Trente-deux sujets, âgés de 37 ans à 48 ans, pratiquant une heure par semaine des exercices Pilates, ont été évalués après deux, quatre et six mois d'entraînement. Après six mois, aucune différence significative n'a été observée en regard de la composition corporelle et de la perception du niveau de santé. Par contre, une amélioration de la **flexibilité** du bas du dos a été notée.

☆ **Aider les femmes durant leur grossesse.** En 2004, un article a indiqué que la méthode **Pilates** pouvait aider les femmes, durant et après la grossesse, à atteindre un état mental et physique stable¹³. Ce programme d'exercices permet de fortifier les muscles stabilisateurs de la région pelvienne et du dos, et d'améliorer la respiration. Cela convient bien à la période de la **grossesse**. Cependant, aucun essai clinique n'a été publié afin d'en déterminer l'efficacité et la sécurité.

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=methode_pilates_th