

Pourquoi les soldats d'élite ont arrêté les abdos

Voici Brian, un soldat des forces spéciales US, dans une compétition d'altérophilie entre soldats à Marmal, en Afghanistan.

Les forces spéciales de l'armée américaine sont parmi les troupes d'élite les plus aguerries au monde.

Elles interviennent partout, dans toutes les conditions, derrière les lignes ennemies, enterrées dans la neige, traversant les déserts et les milieux hostiles...

Bref, les forces spéciales, c'est du béton. Leur secret pour améliorer leurs performances physiques et leurs facultés mentales, en particulier lors d'opérations nocturnes ?

La caféine [1].

Une des particularités de la caféine est qu'elle peut facilement passer à travers toutes les cellules, y compris les cellules musculaires et le cerveau. C'est pour cela que ses effets sur notre organisme sont aussi nombreux :

Elle active par exemple certaines zones du cerveau et du système nerveux qui améliorent la concentration et réduisent la fatigue [2]

Elle agit aussi sur la production d'adrénaline, cette hormone qui intervient dans la manière dont nous réagissons à un état de stress : c'est pourquoi cela peut augmenter considérablement nos performances physiques.

Une étude a ainsi montré que des athlètes qui consommaient de la caféine gagnaient nettement en endurance : ils pouvaient courir 3,2 km de plus que les autres. Les buveurs de café gagnaient en moyenne 4,2 secondes au chronomètre sur une course de 1500 mètres !

Dans une autre étude, la consommation de café était liée à une baisse de la mortalité chez les personnes de plus de 50 ans, avec une réduction maximale (plus de 15 %) atteinte pour une consommation de 4 à 5 cafés par jour [3].

Même un seul café par jour a déjà des effets positifs.

Si vous pratiquez les abdos, c'est simple : ARRÊTEZ tout de suite !!!

Ce petit exercice « tout bête » a causé la moitié des blessures lors des évaluations physiques de 1500 soldats américain [4]. Les militaires canadiens, eux, ont définitivement cessé de faire des abdos. Attention, je ne vous dis pas qu'ils se sont mis à fumer des cigarettes en jouant au Bilto à la place de leur séance d'entraînement.

Désormais, ils font des exercices sains, utiles et sans effets indésirables. L'inverse des abdos.

Petite explication (simple) pour comprendre :

« Les abdominaux sont des muscles indispensables pour se tenir droit, mais ils travaillent étroitement avec nos muscles lombaires (du dos). Ils ne vont pas l'un sans l'autre.

Or les exercices d'abdominaux classiques ne musclent pas les lombaires. À force, cela déséquilibre le tronc au niveau du dos. Cela accroît le risque de douleurs et de blessures. »

Sans compter que les abdos imposent une pression de plusieurs dizaines de kilos sur les disques entre les vertèbres.

Si le disque s'écrase, la racine du nerf ou la moelle épinière qui passe à l'intérieur peuvent-être touchés. Vous risquez une hernie discale avec inflammation, ce qui provoque des douleurs qui peuvent devenir horribles. C'est souvent le « nerf sciatique » qui s'enflamme, entraînant une douleur quasi paralysante qui va de la fesse jusqu'au pied. Et on dit merci qui ? Les abdos.

Vous comprenez mieux pourquoi les instructeurs de la US Naval Academy, qui forment notamment les redoutables fusiliers marins de l'US Marine Corps, veulent à leur tour arrêter les abdos.

Question : on les remplace par quoi ? Par ces 3 exercices efficaces et sans effets secondaires :

La planche

Dans cet exercice, vous êtes comme une planche raide, les mains et les orteils touchent le sol, les bras étendus. Vous pouvez également effectuer l'exercice en posant vos avant-bras contre le sol. Tenez aussi longtemps que vous le pouvez. Votre objectif doit être de deux minutes.

Le pont

Allongez-vous sur le dos, gardez vos pieds et les épaules sur le sol. Elevez le dos vers le haut. Maintenez la position pendant aussi longtemps que vous le pouvez jusqu'à être capable de tenir deux minutes.

Le chien d'arrêt

Mettez-vous à quatre pattes, tendez le bras et la jambe (l'idéal est de tendre le bras et la jambe opposés) puis dessinez des carrés avec les membres tendus. Pas évident à comprendre ? Le Dr McGill, spécialiste de la colonne vertébrale à l'université de Waterloo (Canada) vous propose une vidéo avec cet exercice et d'autres en cliquant [ici](#).

Si vous êtes militaire, les pompes en revanche, vous pouvez continuer. Et le lit au carré aussi [5] !

Santé !

Gabriel Combris