

**Gilles Bacigalupo**

# **LÂCHEZ-NOUS LES ABDOS!**

**Un corps détendu et tonique  
grâce à l'alimentation**



éditions du  
**ROCHER**

Lâchez-nous les abdos !

## **DU MÊME AUTEUR**

*Mal de dos, mal de bouffe*, Éditions du Rocher, 2015.

Gilles Bacigalupo

# **Lâchez-nous les abdos !**

*Un corps détendu et tonique grâce à  
l'alimentation*

éditions du  
**ROCHER**

Tous droits de traduction,  
d'adaptation et de reproduction  
réservés pour tous pays.

© **2017, Groupe Elidia**  
Éditions du Rocher  
28, rue Comte Félix Gastaldi  
BP 521 – 98015 Monaco

*[www.editionsdurocher.fr](http://www.editionsdurocher.fr)*

ISBN : 978-2-268-09786-2  
EAN Epub : 9782268098531

## Introduction

J'ai 11 ans, nous sommes en 1963. Sur les conseils du médecin scolaire et avec l'accord de notre médecin de famille, mes parents m'emmènent en consultation chez un médecin, éminent spécialiste d'orthopédie et patron d'un grand service hospitalier parisien, de ceux qui, à l'hôpital ou en clinique, ne se font appeler ni « Professeur » ni même « Docteur », mais « Monsieur ». Le genre de mandarin qui n'enfile jamais de blouse lorsqu'il visite les malades de son service car personne ne pourrait remarquer la rosette de la Légion d'honneur épinglée à la boutonnière de son veston.

Son cabinet de consultation privée se situe dans un arrondissement de l'ouest de Paris où nous ne mettons jamais les pieds. Dans ce début des années 1960, nous ne quittons que très rarement notre quartier populaire de Ménilmontant. Les nombreux petits commerces du quartier, dans notre petite rue même, suffisent à satisfaire nos besoins quotidiens. Avec ma sœur et mes deux frères, accompagnés de nos parents, nous ne nous rendons qu'une seule fois par an aux Grands Magasins du centre de Paris. Mais nous n'entrons pas. Nous venons seulement lécher leurs vitrines en rêvant devant les décorations de Noël.

Après avoir réussi à nous faire passer le barrage d'une concierge plus que soupçonneuse, mon père sonne à la porte du cabinet médical. Une dame très austère nous reçoit. Je découvre un autre monde : la salle d'attente, que dis-je, le salon de réception, doit mesurer une bonne centaine de mètres carrés. Tous les trois, nous sommes seuls et nous ne savons pas trop où nous asseoir tant il y a de fauteuils et de canapés trônant sur des tapis somptueux. La pièce est décorée d'innombrables petits meubles anciens en marqueterie, de tableaux de maîtres et de vases de Chine.

Je suis très angoissé à l'idée de subir un examen médical chez cet éminent spécialiste. Il va me faire mal, ça, c'est sûr ! Peut-être, même, me faire une piqûre ? Tout le monde le sait, plus le médecin est réputé, plus l'examen est douloureux ! Eh bien, non ! La consultation est totalement indolore, et me paraît très brève et superficielle : d'un geste autoritaire, le médecin me fait fléchir le tronc en avant, puis, après avoir tracé quelques

traits de stylo-bille sur mes vertèbres et contrôlé au fil à plomb l'équilibre incertain de ma colonne vertébrale, le grand patron, sans jamais m'avoir adressé ni le moindre regard ni le moindre mot, lâche son diagnostic :

« Cet enfant a une scoliose ! » Il continue de plus en plus péremptoire : « Je vais lui prescrire de la gymnastique corrective. Il faut remuscler tout cela !... Vous me devez 300 francs... »

Timidement, mon père lui demande alors : « Anciens francs ? », le médecin répond du tac au tac et de plus en plus énergique : « Monsieur, voilà trois ans que notre monnaie a changé, il faudrait peut-être commencer à vous y habituer ! » Mon pauvre père, pris d'un malaise, doit se rasseoir et met quelques secondes à retrouver ses esprits : une telle somme doit représenter presque la moitié de son salaire mensuel !

De retour dans notre Ménilmontant s'ensuivent pour moi des dizaines de séances de gymnastique corrective épuisantes et douloureuses. Deux fois par semaine, je me retrouve avec une douzaine d'enfants, du même âge que le mien, pour subir une heure de tortures physiques. À plat, dos au sol, nous devons effectuer avec nos jambes des battements, des ciseaux et autres moulinets ou, pendus à l'espalier<sup>1</sup>, notre professeur de gymnastique corrective nous commande de soulever nos si lourdes cuisses jusqu'à l'horizontale. J'ai gardé de ces supplices une cicatrice profonde au fond de ma mémoire.

Curieusement, sept ans plus tard, lorsqu'il me fallut décider de mon orientation scolaire, je répondis au psychologue scolaire, appelé au secours par mon père pour mon indécision encore à quelques mois du bac : « Je veux être masseur-kinésithérapeute ! » Ne connaissant à peu près rien de cette profession à part le tortionnaire aux moulinets de ma fragile enfance, c'était probablement pour me venger...

Pourtant, tout au long de ma carrière de masseurkinésithérapeute, je n'ai jamais pu imposer de telles punitions à mes jeunes patients. De même, pour équiper mon cabinet, je n'ai jamais acheté d'espalier. Rien que son évocation me donne encore, plus de cinquante ans après, la nausée...

Aujourd'hui, en 2017, j'ai 65 ans et toujours ma scoliose ! Je jouis d'une retraite heureuse et, après avoir beaucoup souffert physiquement, pendant plusieurs années, de douleurs diffuses (du dos, des bras, des mains et des pieds) qu'on me disait arthrosiques, je ne souffre plus.

Les espaliers sont toujours accrochés aux murs de nombreux cabinets de rééducation et mes confrères continuent à maltraiter nos chérubins à coups

de battements, ciseaux et moulinets ! Sur le site [ameli-sante.fr](http://ameli-sante.fr) de l'Assurance maladie, nous pouvons lire aujourd'hui, en 2017 :

« Les séances de kinésithérapie prescrites en cas de scoliose ont plusieurs objectifs :

- entretenir la mobilité du rachis ;
- entretenir la fonction respiratoire ;
- renforcer les muscles ;
- travailler sur la tenue de la colonne vertébrale<sup>2</sup>. »

Le renforcement musculaire, comme nous pouvons le constater, fait toujours partie des recommandations faites aux masseurs-kinésithérapeutes. Cette recommandation est scientifique et incontestable car elle est justifiée par les résultats des bilans de la force des muscles vertébraux des enfants atteints de scoliose, qui montrent une faiblesse objective par rapport à la moyenne observée lors des bilans des enfants « normaux » du même âge.

Pourtant, la très grande majorité des études scientifiques sur la rééducation de la scoliose ne démontrent pas les effets positifs de celle-ci<sup>3</sup>. Dans ces analyses, une absence d'aggravation de la scoliose est considérée comme un bon résultat... Alors, pourquoi cette recommandation scientifique et incontestable ne fonctionne pas ? Nous y apporterons une réponse dans ce livre.

Grand mystère de la science : comment un acte qui n'a jamais vraiment prouvé scientifiquement son efficacité peut-il perdurer si longtemps ? Vraisemblablement parce que la médecine n'a rien d'autre à proposer. Nous allons découvrir qu'il existe, en réalité, une réponse scientifique à ces problèmes orthopédiques ainsi qu'au mal de dos et à l'arthrose.

Nous découvrirons que tous ces problèmes de santé sont engendrés par les contractures musculaires, elles-mêmes engendrées par la mauvaise alimentation. Nous verrons également que la contracture musculaire affaiblit le muscle et nous constaterons, enfin, que la faiblesse musculaire n'est pas provoquée par l'inactivité et la sédentarité mais par la contracture musculaire. Nous en déduisons que le traitement de la faiblesse musculaire ne passe pas par la musculation, mais par une saine alimentation bien assimilée nous permettant de fabriquer de bonnes graisses fluides.

Pour qu'une réponse soit scientifique, elle doit être étayée par deux impératifs :

- des phénomènes objectifs, naturels et reproductibles ;



– et, à partir des phénomènes observés, une démonstration construite sur des connaissances académiques incontestables.

Après un bref rappel de la structure de nos muscles, nous découvrirons deux phénomènes objectifs, naturels et reproductibles sur lesquels nous pourrons construire notre démonstration.

- 
1. Sorte d'échelle verticale sur laquelle le patient est pendu par les bras, tel le cochon pour la saignée.
  2. Sur le site <http://www.ameli-sante.fr>, en faisant une recherche sur le mot « scoliose », vous aurez accès à un dossier sur le traitement de la scoliose d'où a été extrait ce passage.
  3. Les médecins orthopédistes eux-mêmes le reconnaissent : « Le constat actuel est qu'aucune étude ne présente une preuve scientifique suffisante pour valider l'efficacité de la rééducation isolée dans la prise en charge de la scoliose. » Article de M. PORTE, K. PATTE, A. DUPEYRON et J. COTTALORDA, publié en avril 2016 dans les *Archives de pédiatrie*.

# I

## Notre musculature

**D**ans mon premier livre, *Mal de dos, mal de bouffe*<sup>1</sup>, nous avons découvert que le muscle est l'organe le plus important dans le mal de dos : c'est par lui que se termine la boucle de la contracture et c'est par lui que commence la boucle de la douleur. Le muscle est la clef de voûte du mal de dos et de l'arthrose.

Mais avant d'être la cause première de nos douleurs, nos muscles nous sont très utiles. Nous pourrions même les appeler « nos amis les muscles » ! Lorsque nos muscles raccourcissent leur longueur, ils provoquent le mouvement. C'est un gros avantage sur les végétaux, les coraux et les huîtres. Mais, et nous l'oublions souvent, c'est aussi grâce à la tonicité et à la contraction de nos muscles que nous pouvons nous tenir debout à la verticale. Sans notre musculature, nous ne serions qu'un tas d'os entassés au sol !

Commençons par un rappel rapide de la structure de notre musculature.

Le muscle est un organe constitué de fibres capables de se contracter et de provoquer un mouvement. Le *Littré* nous donne du mot « contraction » la définition suivante : « Resserrement, rapprochement des molécules d'un corps, qui a pour résultat de diminuer le volume en augmentant la densité. » En ce qui concerne la contraction du muscle, chacun peut constater que, certes, lorsqu'il se contracte, le muscle densifie son corps mais il ne diminue pas son volume. Nous observons plutôt le contraire.

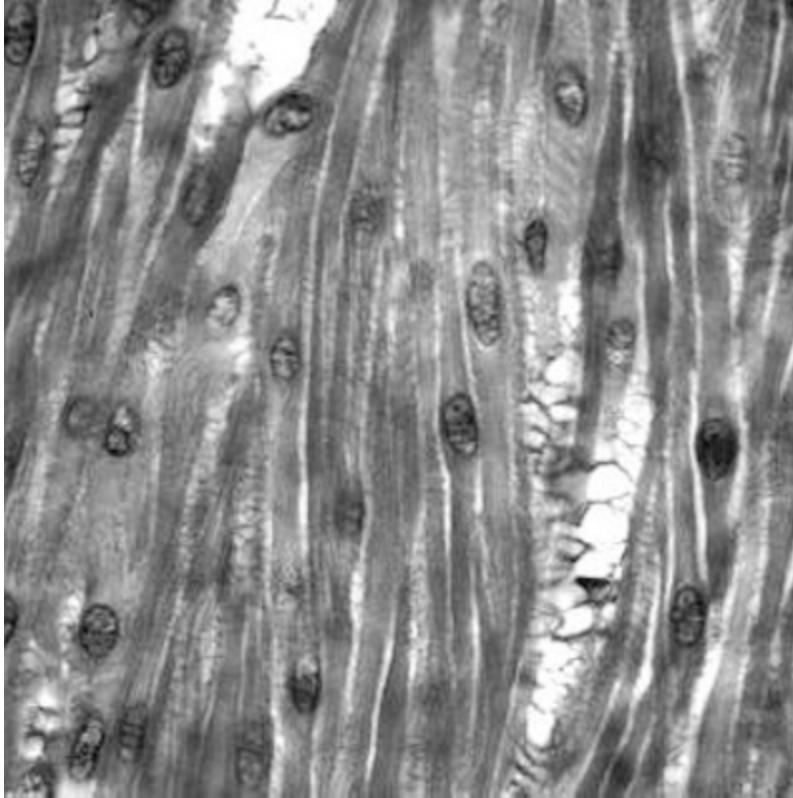
Il existe des muscles lisses, qu'on appelle « blancs », et des muscles striés qu'on appelle « rouges ».

### Les muscles lisses

Ce sont des muscles fusiformes (de forme allongée et plus volumineuse au centre) qui ne possèdent qu'un seul noyau. Les fibres d'un muscle lisse sont courtes. Le noyau est central et ovale. Ils sont, en particulier, situés dans la paroi de nos organes et sont chargés de la circulation dans ces organes :

- Circulation du sang, par leur présence dans la paroi de nos artères.
- Circulation des aliments, par leur présence dans la paroi de notre tube digestif.
- Circulation de l'urine, par leur présence dans la paroi de nos reins et de notre vessie.
- Circulation de l'air, par leur présence dans la paroi de nos bronches.

Les muscles lisses se contractent lentement et indépendamment de notre volonté. Ils sont sous le contrôle de notre système nerveux végétatif, et plus particulièrement de notre système nerveux autonome parasympathique, qui est chargé par notre organisme de la gestion des activités automatiques et involontaires de nos organes. Un organisme en bonne santé est la garantie d'avoir une saine activité de notre système parasympathique, mais nous ne pouvons pas faire du « body-building » sur nos muscles lisses. Seule, la bonne hygiène de vie a un impact favorable sur eux.

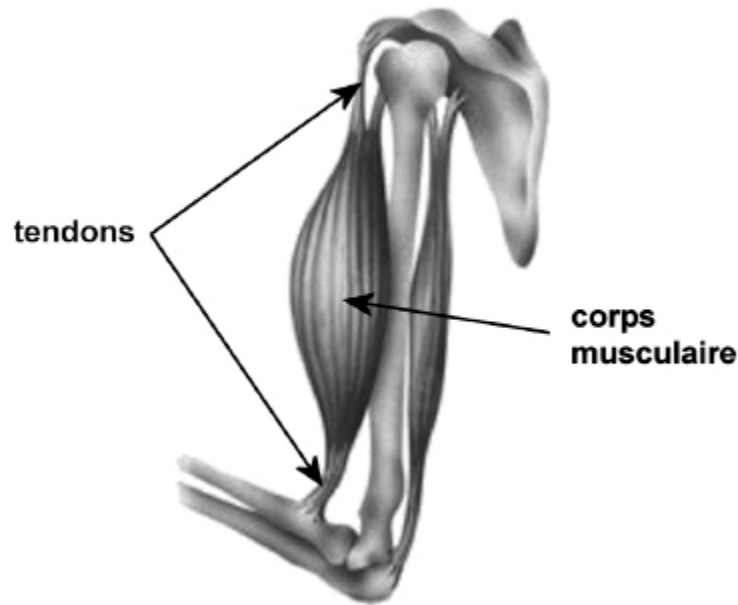


**Figure 1 – Vue microscopique d'un groupe de muscles lisses.**

## **Les muscles striés**

L'observation au microscope leur a donné le qualificatif de *striés* car les filaments, présents dans le corps musculaire, donnent une image de stries. Nous en possédons environ 600 et ils représentent en moyenne 40 % de notre poids ! Nous découvrirons leur physiologie, c'est-à-dire leur fonctionnement, leur organisation mécanique et biochimique.

Également appelés « muscles squelettiques », car la plupart d'entre eux s'attachent à notre squelette, ils sont constitués d'un corps musculaire et de tendons qui s'attachent à l'os aux extrémités.



**Figure 2 – Le muscle strié.**

Parfois, un muscle ne possède pas de tendon et s'attache directement à l'os par ses fibres contractiles.

Cependant, certains muscles striés ne s'attachent pas au squelette. C'est le cas, par exemple, des muscles du visage qui nous permettent d'exprimer nos mimiques.

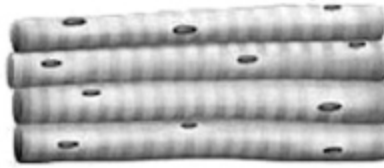
Les muscles striés sont sous le contrôle de notre système nerveux central et volontaire. Mais nous n'avons pas le même contrôle sur tous nos muscles striés. Ainsi, il est très aisé de contracter volontairement sans bouger les muscles de notre abdomen. Essayez d'en faire autant avec vos muscles du dos : impossible !

## **Le muscle cardiaque**

Il possède une structure particulière. Il n'est pas sous la dépendance du système nerveux central. Il possède, dans ses fibres, un système nerveux autonome donnant l'impulsion qui provoque la contraction du cœur.



1. muscle lisse



2. muscle strié



3. muscle cardiaque

***Figure 3 – Les trois types de muscle.***

---

1. Paru aux Éditions du Rocher en janvier 2015.