Presse écrite FRA

avantages

Edition : **Septembre 2026 P.82-83**
Famille du média : **Médias spécialisés grand public**
Périodicité : **Mensuelle**
Audience : **1032000**





Journaliste : **Maureen Diament**
Nombre de mots : **805**

SANTÉ

ÇA FAIT DU BIEN

MAL DE DOS, ÉQUILIBRE, LE PILATES NOUS ÉPATE

C'est l'histoire d'une méthode douce redoutablement efficace. Inventé au début du XXe siècle, le Pilates mélange renforcement musculaire, attention portée à la respiration et travail postural afin d'améliorer la santé globale du corps. Dis comme ça, ça pourrait ressembler au yoga : « Il existe des points communs : certaines postures sont similaires, on cherche le mouvement juste, la précision… », confirme Lugdivine Meytre, professeure de Pilates et autrice de *Pilates, plaisir et protéines* (éd. Flammarion). « Mais il y a aussi des différences, par exemple sur les techniques de respiration. Et le yoga a une dimension philosophique essentielle, alors que le Pilates s'intéresse davantage à la mécanique du corps, au gainage, à la coordination. C'est souvent plus accessible », poursuit la prof. Une discipline à part, donc, aux multiples vertus.

UN DOS PLUS SOUPLE

C'est le bénéfice numéro 1 du Pilates. « Lors d'une séance, on va détendre le corps, travailler la souplesse de la colonne vertébrale, puis renforcer les muscles profonds qui la protègent au quotidien (abdos, transverses…) », précise l'experte. Nos lombaires apprécient : une large étude de 2023 menée sur plus de 1 100 personnes[1] a montré que 6 à 12 semaines de Pilates facilitent la mobilité et les gestes du quotidien quand on a mal dans le bas du dos, et réduisent les douleurs de 30 % à 40 % (selon des recherches antérieures).



ISTOCK

MOINS DE LOMBALGIES, UNE PLUS JOLIE POSTURE, UN MEILLEUR MORAL… LE PILATES PROMET BEAUCOUP ET TIENT PAROLE ! ÉTUDES À L'APPUI.
Par Maureen Diament.

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle. L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

UN ÉQUILIBRE À TOUTE ÉPREUVE

Mettre ses chaussures sans s'asseoir, descendre un escalier sans se cramponner à la rampe ou marcher d'un pas assuré… Pour continuer à faire ces gestes sans trembler au fil des années, on s'appuie sur le Pilates. En répétant régulièrement des exercices de coordination, de proprioception et de renforcement musculaire, on tonifie notre centre et on se rattrape mieux en cas de déséquilibre. C'est d'ailleurs pile ce type d'entraînement que les spécialistes de l'Inserm préconisent pour prévenir les chutes lorsque l'on vieillit[2].

UNE POSTURE PLUS ÉLÉGANTE

À force de rester assise, la tête plongée dans l'écran et le dos voûté, les tensions s'accumulent dans la nuque et les lombaires. Une petite étude coréenne[3] a analysé, grâce à un scanner 3D, la posture d'une vingtaine de femmes avant et après 12 semaines de Pilates (3 séances par semaine). Résultat : un meilleur alignement, mais aussi plus de masse musculaire. « En plus de la colonne vertébrale qui se redresse et du ventre qui se tonifie, on a aussi un plus joli port de tête : tout cela change l'image que l'on a de nous-même et la façon dont on se présente aux autres », ajoute Lugdivine Meytre.



UN MORAL AU BEAU FIXE

Malgré son rythme lent, le Pilates a les mêmes bienfaits sur notre santé mentale que les activités physiques plus « cardio » et favorise également la production d'endorphines, les hormones du bien-être. Une méta-analyse chinoise regroupant 827 femmes va plus loin et a démontré que des séances régulières de Pilates réduisent les symptômes de dépression et d'anxiété[4]. Pour les chercheurs, ces bénéfices sont dus à la fois à l'activité physique en elle-même et au travail sur la respiration.

1. *Physical Activity and Nutrition*, 2023.
2. « Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées », expertise collective, 2014.
3. *The Journal of Physical Therapy Science*, 2016.
4. *Medicine*, 2023.

Le Pilates pratique

3 IDÉES REÇUES SUR LE PILATES

C'est juste du stretching. Non, le Pilates renforce réellement les muscles profonds du dos, des abdos et du bassin, à condition de travailler sur sa respiration et de mobiliser son centre pendant que l'on réalise les mouvements. Sinon, en effet, c'est juste une bonne séance d'abdos fessiers.

Il faut être souple pour commencer. Les exercices sont adaptables à tous, même lorsque l'on manque de souplesse.

Si je n'ai pas de courbatures, c'est que je n'ai pas bien fait. C'est plutôt l'inverse : le Pilates sollicite surtout les muscles profonds, ceux-là mêmes qui ne produisent pas d'acide lactique et ne donnent pas de courbatures.

COMMENT JE M'Y METS ?

✔ En visant un cours débutant, avec ou sans machine (Pilates Reformer, par exemple, plus cher que le Pilates Mat).

✔ En choisissant un prof certifié par la Fédération des professionnels de la méthode Pilates *(fpmp.fr)*.

✔ En privilégiant un cours particulier avec un prof certifié en cas de grossesse, d'ostéoporose, de maladie inflammatoire rhumatismale, de traumatisme récent…

ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Pilates Mat : la forme historique de la méthode, pratiquée au sol sur un tapis, avec le poids du corps comme principale résistance et, éventuellement, certains accessoires : ballon, cercle, élastique, petits haltères, etc.

Pilates Reformer : l'un des appareils emblématiques de la méthode Pilates. Il est composé d'un chariot mobile, de ressorts et de sangles qui permettent d'accompagner, d'assister ou d'intensifier certains mouvements.

Centre (ou *core*) : ensemble des muscles profonds du tronc (abdominaux, bas du dos et plancher pelvien…) qui constitue la base du mouvement et joue un rôle essentiel dans la stabilité, l'équilibre et la posture.

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle. L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.