

La Voix du Nord - Edition du samedi 17 novembre 2007 [Retour](#)

UN APPAREIL CONTROVERSÉ

Nombre de médecins du sport appellent à la prudence. Sur le site de l'Institut régional de biologie et de médecine du sport de la région Nord - Pas-de-Calais (www.irbms.com), le Dr Patrick Bacquaert, médecin chef IRBMS, et le Dr Frédéric Maton consacreront leur prochain dossier du mois au Power plate.

Sous le titre « *Entraînement sur surface vibrante... Le revers de la médaille* », ils dénoncent des messages publicitaires erronés, font état d'effets secondaires des vibrations sur la santé : « *Tendinites, elongations, apparition des varices...* » Et ajoutent : « *Nous n'avons trouvé aucune étude fiable prouvant les effets bénéfiques annoncés sur les performances, ni d'ailleurs son innocuité sur la santé.* »

L'amélioration de la ceinture abdominale peut donner l'aspect d'avoir "perdu du poids", il ne s'agit pas d'une perte de masse grasse, mais d'une silhouette plus tonique (...). Le résultat aurait été sans doute le même en ajoutant à son planning des séances de course à pied... » Le conseil de ces professionnels ? « Ce nouveau type d'entraînement peut s'intégrer dans le cadre d'une diversification de la préparation physique générale mais doit rester occasionnel. L'entraînement sur surface vibrante n'est pas révolutionnaire ! L'engouement répond à un phénomène de mode répandu. Mais n'en attendez pas des miracles ! »

• **Un manque de recul**

Plus généralement, les experts déplorent le manque de recul. Certains parlent d'éventuels dangers pour le cerveau, d'autres évoquent le risque de descente d'organes. « *Nous ne pensons pas qu'il puisse y avoir un risque cérébral,* répond pour sa part le Dr Bacquaert.

Et concernant les actions sur les organes du petit bassin, chez la femme comme chez l'homme, l'excès de tonification peut nuire mais nous ne pensons pas que le Power plate puisse muscler à ce point. » Sentant la fronde, Life Sport International qui commercialise Power plate en France a entamé des études tous azimuts qui ont manqué jusqu'à présent. Avec l'aval de médecins hospitaliers, ils étudient les risques mais aussi les bénéfices thérapeutiques, notamment pour lutter contre l'ostéoporose. Mais une chose est sûre. Le Power plate est trop récent pour que l'on connaisse ses effets à long terme.