



La confirmation d'une légitimité



Adoptée par des millions d'hommes et de femmes de tout âge, vendue dans plus de cent pays, la **Power Plate**®, leader mondial de l'entraînement par accélération, fête ses dix ans ! Une pérennité qui prouve bien qu'il ne s'agit pas d'un simple phénomène de mode mais d'une machine dont l'utilisation, simple et sûre, s'accompagne de bienfaits indéniables. Auréolée de cette notoriété et de sa réputation de crédibilité, **Power Plate**® est même devenue un nom générique...ce

qui entraîne parfois une certaine confusion entre les plateformes vibrantes. Mais attention : **Power Plate**® n'a rien à voir avec un quelconque plateau vibrant vendu à bas prix dans une grande surface ! Car **Power Plate**®, dotée des meilleures vibrations du marché, est la seule machine à avoir fait appel, depuis sa création, à des scientifiques - chercheurs, médecins, kinésithérapeutes -, pour tester, étudier et analyser ses bénéfices thérapeutiques. Ce souci constant de rigueur

et ce sérieux exceptionnel, tant dans sa fabrication que dans son utilisation médicale, sont aujourd'hui récompensés par l'obtention de la certification CE0086 « Dispositif médical classe II ».

Une homologation d'autant plus remarquable que **Power Plate**® est le seul appareil à plateau vibrant à pouvoir revendiquer cette qualification européenne, gage de qualité et de sécurité.

La consécration d'une longue démarche de médicalisation

L'accréditation médicale (CE 0086) que vient d'obtenir **Power Plate**® est la consécration d'une démarche de médicalisation qui a débuté il y a une dizaine d'années. Une orientation dont témoignent plus de vingt-cinq études scientifiques réalisées à travers le monde mais aussi le remboursement, en Allemagne, par la Sécurité Sociale de 80% du montant de la rééducation sur **Power Plate**® dans le cadre de la prévention du mal de dos, ou bien encore, en France, la prise en charge par certaines mutuelles, comme Myriade, des séances **Power Plate**® réalisées chez un kinésithérapeute. Quant aux quelque 12 000 **Power Plate**® vendues en France, elles ne sont pas

installées exclusivement dans des centres **Power Plate**® et de remise en forme, comme voudrait le faire croire une idée reçue.

On les trouve en bonne place dans des cabinets de kinésithérapeutes, de médecins, dans des centres de rééducation, des maisons de retraite et des clubs sportifs - par exemple, des clubs de rugby, de natation ou la prestigieuse Fédération Française de Ski. Enfin chaque **Power Plate**® professionnelle est vendue avec une formation approfondie.

CAPITAL SANTÉ : LES NEUF COMMANDEMENTS DE LA POWER PLATE®

Pour obtenir la certification « Dispositif médical », **Power Plate**® a présenté neuf revendications qui se sont révélées conformes aux critères énoncés par la très rigoureuse Directive des Dispositifs Médicaux de la Communauté Européenne. Un examen de passage brillamment remporté !

De la diminution de la graisse viscérale à la prévention des chutes chez les personnes âgées, en passant par l'amélioration de la fonction cardio-vasculaire, ce sont de multiples aspects de la santé que la **Power Plate**® peut désormais aborder en toute légitimité. Ces revendications médicales, intimement liées au bien-être et à la qualité de vie, peuvent être regroupées autour de quatre grands axes :

Les 9 revendications

- Perte de poids : diminution de la graisse viscérale et du tissu adipeux
- Réduction de la cellulite
- Densité osseuse
- Force et puissance musculaires
- Circulation sanguine et fonction cardio-vasculaire
- Soulagement de la douleur
- Prévention des chutes
- Souplesse et amplitude de mouvement
- Bien-être et qualité de vie

• **Intervention de Jean-Michel Cohen** - nutritionniste, Philippe Blanchemaison - phlébologue Professeur Hervé Douard - cardiologue.

Interventions des docteurs Jean-Michel Cohen - nutritionniste, Philippe Blanchemaison - phlébologue Professeur Hervé Douard - cardiologue.

• **Intervention de Nicolas Coulmy**, directeur du département sportif et scientifique de la Fédération Française de Ski et de Frédéric Dubayle, kinésithérapeute, ostéopathe.

Interventions du professeur Alain Pigné - gynécologue docteur Michel Cabrol - médecin rééducateur

• **Intervention de Nicolas Vercherand et Marion Verhoeyen**, coachs/formateurs **Power Plate**®.

• **Bien-être et qualité de vie.**

Intervention de Nicolas Vercherand et Marion Verhoeyen, coachs/formateurs Power Plate®.



Efficacité de la power plate® sur la diminution de la graisse viscérale (abdominale) et la perte de poids

>>> Docteur Jean-Michel Cohen, nutritionniste

« La Power Plate n'est pas, contrairement à une idée reçue, un objet futile. On sait aujourd'hui qu'elle peut avoir une action probante sur la diminution de la graisse viscérale. »

Étude scientifique sur la graisse viscérale et le surpoids

De récentes recherches, dont les résultats ont été présentés au 17ème Congrès Européen sur l'obésité qui s'est tenu à Amsterdam en mai 2009, ont prouvé que la Power Plate® peut non seulement aider à perdre du poids mais aussi à réduire, de façon significative, les tissus adipeux et la graisse viscérale qui entourent les organes vitaux situés dans la zone du tronc. Cette graisse, dite graisse viscérale ou abdominale, est particulièrement nocive lorsqu'elle se trouve en quantité trop importante. L'étude scientifique sur l'amélioration de la perte de la graisse viscérale, grâce à la pratique de la Power Plate®, a été menée en Belgique par l'équipe de Dirk Vissers, physiothérapeute & chercheur à l'Hôpital Universitaire d'Anvers ainsi qu'à l'Université d'Anvers et à Artesis.

Risques cardio-vasculaires liés à l'obésité

>>> Professeur Hervé Douard, cardiologue, à l'hôpital cardiologique du Haut-Levéque, à Bordeaux.

« Nous savons que l'obésité va favoriser les risques d'apparition d'hypertension, de diabète, de phlébite, de syndrome d'apnée du sommeil et, à long terme, de problèmes coronariens et d'infarctus. En aidant les personnes obèses ou en surpoids à perdre des kilos et à réduire leur graisse viscérale, la Power Plate® peut contribuer efficacement à ce que ces pathologies ne s'installent pas. A ce rôle préventif possible chez les obèses s'ajoute une action curative dont nous avons étudié les effets, à l'hôpital, sur des patients présentant des problèmes de myocardiopathie. Ainsi, neuf insuffisants cardiaques, dont certains avaient eu un infarctus, ont

praticqué des exercices, en statique et en dynamique, sur une Power Plate®. Leur protocole était de vingt séances, à raison de trois fois par semaine. En fin de programme, les résultats se sont avérés très encourageants : la VO2 (il s'agit de la consommation maximale d'oxygène qu'un sujet, effectuant un effort progressif d'intensité maximale, peut prélever au niveau pulmonaire, transporter au niveau cardio-vasculaire et consommer au niveau musculaire) était à $14,7 \pm 3.6$ ml/kg/min (contre $13,7 \pm 3.9$ au début) et la capacité d'effort affichait 93 ± 26 watts (contre 84 ± 29 watts au début). On en conclut que la Power Plate® implique une réelle sollicitation cardio-vasculaire et possède un effet positif tant sur les performances que sur la capacité d'endurance. »

Amélioration de la circulation sanguine et atténuation de la cellulite

>>> Dr Philippe Blanchemaison, phlébologue, angiologue

« L'étude Bedrest à laquelle j'ai participé, sous l'égide du Centre National d'Etudes Spatiales, a montré qu'il existait un lien très étroit entre les muscles et le retour veineux car des patients alités pendant six semaines accusaient une perte de muscle de 15 % et, parallèlement, leurs veines s'étaient distendues. Afin de permettre aux veines de retrouver leur tonicité et, dans la foulée, d'améliorer le retour veineux, il faut solliciter les muscles profonds, dits posturaux, comme les soléaires (muscles profonds du mollet), que le citoyen moderne fait peu travailler. Dans ce cas, certains exercices spécifiques à la gymnastique vasculaire, effectués sur une Power Plate®, peuvent être d'une grande efficacité. Si l'on n'avait pas recours à la Power Plate®, il faudrait pour obtenir les mêmes résultats, escalader une montagne avec des chaussures plates, ou marcher pieds nus sur du sable sec. En s'enfonçant plus bas que l'avant du pied, le talon solliciterait ainsi très efficacement les soléaires. »
Le recrutement des fibres musculaires est d'environ 97 % au cours d'exercices effectués sur Power Plate®, il n'est que de 30 % lors d'un entraînement traditionnel sans Power Plate®.
L'action sur la contraction musculaire est donc probante et peut également avoir un effet direct sur le retour veineux.

Prévention de l'ostéoporose et traitement de l'incontinence urinaire

>>> Professeur Alain Pigné, gynécologue

« Au Centre Européen d'Explorations Gynécologiques où j'ai une consultation, nous nous intéressons tout particulièrement à deux types de pathologies : les conséquences de la ménopause, dont l'ostéoporose fait partie, et les troubles de la statique pelvienne : incontinence urinaire, descente d'organes (prolapsus). En ce qui concerne l'ostéoporose, il faut souligner que toutes les femmes ne sont pas égales face à ce problème car les facteurs génétiques sont déterminants et on ne peut pas les modifier. Par contre, les facteurs environnementaux, qui eux aussi ont leur part de responsabilité, peuvent être modifiés afin de prévenir l'ostéoporose, voire ralentir son installation. Les bonnes résolutions pour dire « non » à l'ostéoporose : arrêter de fumer, augmenter la consommation de vitamine D et de calcium, pratiquer régulièrement une activité physique modérée. Mais la pratique d'une telle activité n'est pas toujours possible, en particulier pour les personnes dont la mobilité est considérablement réduite à cause de l'âge, de pathologies invalidantes, comme l'arthrose, ou bien encore de problèmes neurologiques. Dans ce contexte, la Power Plate® offre une alternative douce particulièrement intéressante. Des bénéfices que met bien en évidence une étude scientifique, publiée en 2004 dans le «Journal of Bone and Mineral Research». Des femmes, ménopausées mais en bonne santé, ont suivi pendant vingt-quatre semaines un programme d'exercices sur Power Plate®. A la fin de ce protocole, trois paramètres considérés comme des facteurs de risque de fracture de la hanche -la densité osseuse de la hanche, la force musculaire et l'équilibre- avaient été modifiés de façon significative. Ces constatations permettent de suggérer qu'une activité physique sur Power Plate® peut être utile à la prévention de l'ostéoporose, en diminuant les facteurs de risque de chute et/ou de fracture chez les femmes d'âge avancé. Et pour prouver que la Power Plate® peut être une alliée utile à tous les âges, je me référerai à une étude canadienne de 2009 portant sur des enfants. Après un protocole spécifique de vibrations, la densité minérale des vertèbres lombaires et des tibias des jeunes patients a été considérablement améliorée. »

Traitement de l'incontinence urinaire

L'entraînement sur Power Plate® peut figurer aujourd'hui aux côtés des moyens les plus performants pour traiter l'incontinence urinaire - biofeedback, contractions volontaires du plancher pelvien -. En effet, une étude dirigée par le Docteur Volker Viereck, à la clinique de gynécologie et d'obstétrique de Göttingen, a prouvé que les vibrations induites par la Power Plate® entraînent des contractions du plancher pelvien deux fois plus efficaces que les contractions volontaires. Forts de cette constatation, les médecins ont tout naturellement associé, pour des résultats encore plus satisfaisants, contractions volontaires et Power Plate®.

Prévention des chutes

>>> Docteur Michel Cabrol, médecin rééducateur et médecin du sport

« Je viens de mettre au point avec des kinésithérapeutes un projet expérimental consistant à proposer aux pensionnaires d'une maison de retraite, située à Cannes, des programmes d'exercices sur Power Plate®. J'avais déjà obtenu des résultats très satisfaisants, à mon cabinet, en utilisant cette machine avec des patients âgés ainsi qu'avec des hémiplegiques. La Power Plate® s'est avérée particulièrement utile pour « remettre en route » le travail musculaire, de façon statique, sans que le patient fasse trop d'efforts. A la maison de retraite, ma principale préoccupation est que les personnes âgées, souvent alitées une partie de la journée, réapprennent à se tenir debout afin d'être le moins dépendantes possible. Il faut également leur redonner confiance en elles, en récupérant une démarche stable afin d'éviter la chute dont l'issue risquerait de leur être fatale.

Comment la Power Plate® peut-elle leur être utile ?

En leur permettant de récupérer une certaine force musculaire au niveau des membres inférieurs mais aussi en stimulant les centres proprioceptifs situés au niveau de la plante des pieds. Ces centres, faisant office de récepteurs, vont transmettre l'information au cerveau qui, progressivement, reprogrammera sur son « disque dur » la notion d'équilibre. Ainsi, la Power Plate® peut contribuer à délivrer les personnes âgées du cercle infernal

dont elles sont prisonnières : alitement prolongé, fonte de la masse musculaire, diminution de la densité osseuse, chute, peur de se remettre debout et, finalement, sédentarité et immobilité. »

Soulagement des douleurs liées à l'âge

>>> Docteur Michel Cabrol

« La Power Plate® ne va pas être efficace sur une arthrose du genou. Mais, lorsque les personnes âgées se plaignent de mal au dos, dû à l'arthrose ou à l'ostéoporose, on les assoit sur la Power Plate®, en programmant des séances de trente secondes, à faible intensité, en alternance avec des temps de repos de même durée. A la fin de la séance, leur ressenti est toujours positif. Elles disent : « Ca me fait du bien, je me sens mieux ». Idem lorsqu'on les met simplement debout sur la Power Plate®, sans aucun mouvement à exécuter : grâce aux vibrations, les muscles de la statique sont obligés de réagir, le corps se décrispie et un bien-être s'installe. »

Souplesse et amplitude des mouvements

>>> Docteur Michel Cabrol

« Autre intérêt de la Power Plate® avec des seniors : leur permettre d'entretenir ou de retrouver une certaine souplesse. Un objectif que l'on peut atteindre avec des séances courtes et douces, ne comportant que quelques petits étirements. Le tout sous le contrôle permanent d'un médecin ou d'un kinésithérapeute, connaissant bien l'anatomie fonctionnelle et les phénomènes bio-mécaniques, afin de pouvoir corriger, si besoin est, une position. »

Rééducation après un traumatisme

>>> Frédéric Dubayle,

kinésithérapeute, ostéopathe

« Après une lésion musculaire, quelle qu'elle soit, il se produit une atrophie musculaire. Pour traiter ce dommage, il est indispensable de mettre en route un protocole de renforcement musculaire. Un travail pour lequel la Power Plate® est d'une utilité remarquable. Le gros

avantage de cette machine est de pouvoir être efficace de façon simple et confortable, sans avoir recours à des poids ou à toute autre charge additionnelle. On soigne également les muscles lésés avec des étirements effectués en position debout sur la Power Plate®. C'est du stretching dans l'accélération. En post-traumatique, il est important aussi de traiter les hématomes et les oedèmes. Afin d'accélérer le drainage d'un hématome ou la résorption d'un oedème, on pose le membre qui a besoin d'être traité sur le plateau vibratoire de la machine. Il suffit de quelques séances pour que l'amélioration soit probante. »

Un nouvel envol...

Un nouvel envol... Présente dans plus de cent pays, adoptée par des millions d'hommes et de femmes à travers le monde, passée au crible par des médecins, des chercheurs, des kinésithérapeutes dont les conclusions positives ont donné naissance à vingt-cinq études scientifiques. On pouvait penser qu'avec un CV aussi prestigieux, la Power Plate® avait de quoi être satisfaite. C'était mal la connaître ! Pour fêter ses dix ans, elle souhaitait une récompense qui la légitime définitivement.

Défi relevé avec l'obtention de la rigoureuse certification européenne « Dispositif médical Classe II ». Une homologation qui va lui permettre d'envisager l'avenir sereinement et de prendre un nouvel envol avec des protocoles originaux, toujours aussi efficaces, sûrs et sérieux, compléments désormais indissociables des thérapies les plus performantes pour traiter la graisse viscérale, améliorer la circulation sanguine, prévenir l'ostéoporose, les problèmes cardio-vasculaires ou soigner un muscle lésé.

La Power Plate® n'a pas fini de nous étonner !