



Et si on parlait du périnée ?



Deux amies, Clémentine Siméon – kinésithérapeute spécialiste du périnée – et Delphine Carré – ancienne patiente devenue experte sur le sujet, ont osé se lancer dans l'écriture d'un livre accessible et fort sympathique, qui apporte des réponses sérieuses aux questions sur le périnée. Nous avons eu un entretien avec ces deux spécialistes.

Qu'est-ce qui vous a poussées à écrire un livre sur un sujet aussi tabou ?

Nous trouvons que, malgré la récente médiatisation autour du périnée – presse, blogs, télé –, le sujet reste relativement mystérieux pour les femmes. Les problèmes périnéaux (fuites, descente d'organes, douleurs...) ne sont pas une fatalité. Nous avons imaginé un livre concret, qui a pour but de répondre aux questions que se posent les femmes et de leur proposer des solutions. Nous ne négligeons rien. Muscles, vessie, fuites, sexe, douleurs, sport, utérus, anus... Nous abordons tous les sujets sans TABOUS.

Avant même de partir à la chasse aux idées reçues liées au périnée, pourriez-vous nous expliquer ce qu'est précisément le périnée et où il se situe ?

Le périnée reste une zone obscure pour bon nombre d'entre nous, peut-être parce qu'il est caché. Il se situe dans notre petit bassin, entouré par des parois osseuses. Ce n'est pas juste un petit muscle dans le vagin, mais un ensemble de muscles dont certains vont s'insérer du pubis jusqu'au coccyx. On peut parler de plancher pelvien. Pour mieux se le représenter, prenons l'image d'une maison : le toit est le diaphragme, les murs sont les abdominaux et le plancher est le périnée. Vous comprenez alors que sa fonction est primordiale !

À quoi sert-il exactement ?

Le périnée a plusieurs fonctions :

1. Il soutient nos organes (utérus, rectum, vessie) à la façon d'un trampoline. Il s'agit d'un véritable amortisseur de pressions abdominales ;
2. Il contient les fuites, que ce soit lors d'un effort – tels la toux, l'éternuement ou lors de la pratique sportive –, ou lors d'une envie pressante d'uriner ;
3. Il assure la continence anale – retenir les gaz et les selles ;
4. Il permet d'avoir des rapports sexuels épanouis.

Pourquoi faut-il ne plus effectuer le « stop pipi », dont on pensait pourtant le plus grand bien ?

La miction est un acte de relâchement. Il n'est donc pas physiologique d'arrêter le jet urinaire. De plus, cette pratique peut, à la longue, provoquer des infections urinaires. On exerce donc son périnée dans d'autres circonstances : au bureau, dans une file d'attente, dans son lit avant de s'endormir...

Quels sont les sports favorables au périnée et ceux qui ne le sont pas ? Pourquoi ?

Le périnée se comporte de la même façon qu'un trampoline pour amortir les pressions abdominales. Imaginez alors que ce trampoline est abimé... Il ne jouera plus son rôle d'amortisseur. C'est à ce moment-là que cer-



taines gênes peuvent apparaître. Les sports pouvant fragiliser votre périnée sont ceux qui vont générer de fortes pressions abdominales – gymnastique abdominale sous forme de relevés de buste, ciseaux, pédalos... –, ou les sports à impacts, telle la course à pied. Préférez la natation ou les gymnastiques posturales, comme le Pilates et le yoga, si vous ressentez une fragilité périnéale.

Quels conseils donneriez-vous à nos lecteurs-trices pour muscler efficacement le périnée ? Un exercice pratique à nous dévoluer ?

- Tout d'abord, il faut que vous le trouviez... C'est là que réside la principale difficulté de l'exercice car il est bien caché !
- Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies.
- Inspirez en gonflant le ventre : vous observez que le vagin et l'anus sont étirés. Ils s'ouvrent légèrement.
- Puis, lorsque vous soufflez, le vagin et l'anus ne sont plus étirés. Visualisez votre anus et essayez de le serrer doucement. Attention à ne pas contracter les fessiers, ni les abdominaux.
- Répétez l'exercice une dizaine de fois, en essayant d'augmenter le temps de contraction – entre 1 et 10 secondes.

Vous venez de prendre conscience que votre périnée bouge ! En résumé : on serre l'anus. Il est recommandé de faire une trentaine de contractions tous les jours ! Installez un petit rituel pour ne pas l'oublier. Dans les transports en commun, en voiture au feu rouge, en vous brossant les dents, dans votre lit... Vous pouvez le travailler en toute discrétion ! N'hésitez pas à penser à contracter votre périnée avant de tousser, d'éternuer, de soulever une charge, ou lorsque vous avez une envie pressante d'uriner et pas de toilettes à votre disposition !

Comment faire des abdos sans risque ?

Il faut utiliser votre transverse de l'abdomen, qui est un muscle profond. C'est un véritable allié de votre périnée. Pour le contracter, redressez-vous, soufflez en rentrant le ventre. Lorsque vous faites du sport, veillez à ce que votre ventre soit bien serré en profondeur. S'il est reposé vers l'avant, vous êtes en train de pousser sur votre périnée.

Le mot de la fin ?

Nous avons écrit ce livre grâce aux témoignages et questionnements des femmes. Combien de fois uriner dans la journée et dans quelle position, comment calmer une envie pressante d'uriner, quelles sont les as-

tuces pour avoir plus de sensations lors des rapports sexuels, comment faire ses abdos sans abimer son périnée, comment bien aller à la selle... Vous trouverez des réponses claires et concrètes à appliquer dans votre vie de tous les jours ! Vous pourrez retrouver sur notre blog des articles, vidéos afin de vous aider à travailler et mieux comprendre votre périnée : <https://perineetoutcequevousaveztoutjoursvoulusavoir.com>

Pour aller plus loin

Périnée : Tout ce que vous avez toujours voulu savoir... sans jamais oser le demander !

de Clémentine Siméon et Delphine Carré

Destiné aux femmes comme aux hommes, cet ouvrage très agréable à lire n'est pas qu'un recueil d'anecdotes. Il apporte également une réelle information, avec des réponses adaptées, dans l'esprit d'un guide. Un livre d'utilité publique ! Les Editions de l'Opportun - 192 pages - 12,90 €



Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée

d'Effia Aguilera

Grand méconnu de notre anatomie, le périnée est le socle de notre force instinctive féminine. Habituellement, il est d'usage de le rééduquer, de le tonifier. Mais qu'en est-il vraiment ?

Dans cet ouvrage novateur, l'auteur nous propose une approche plus globale, corporelle et sensitive, pour en découvrir le réel potentiel et lui redonner sa juste place, ainsi qu'une trentaine de pratiques, rituels et méditations guidées qui nous offrent la possibilité de se réapproprier notre périnée, de de notre épanouissement corporel, psychologique et spirituel, d'une façon à la fois douce, féminine et experte. Editions Le Courrier du Livre - 172 pages - 16 €

