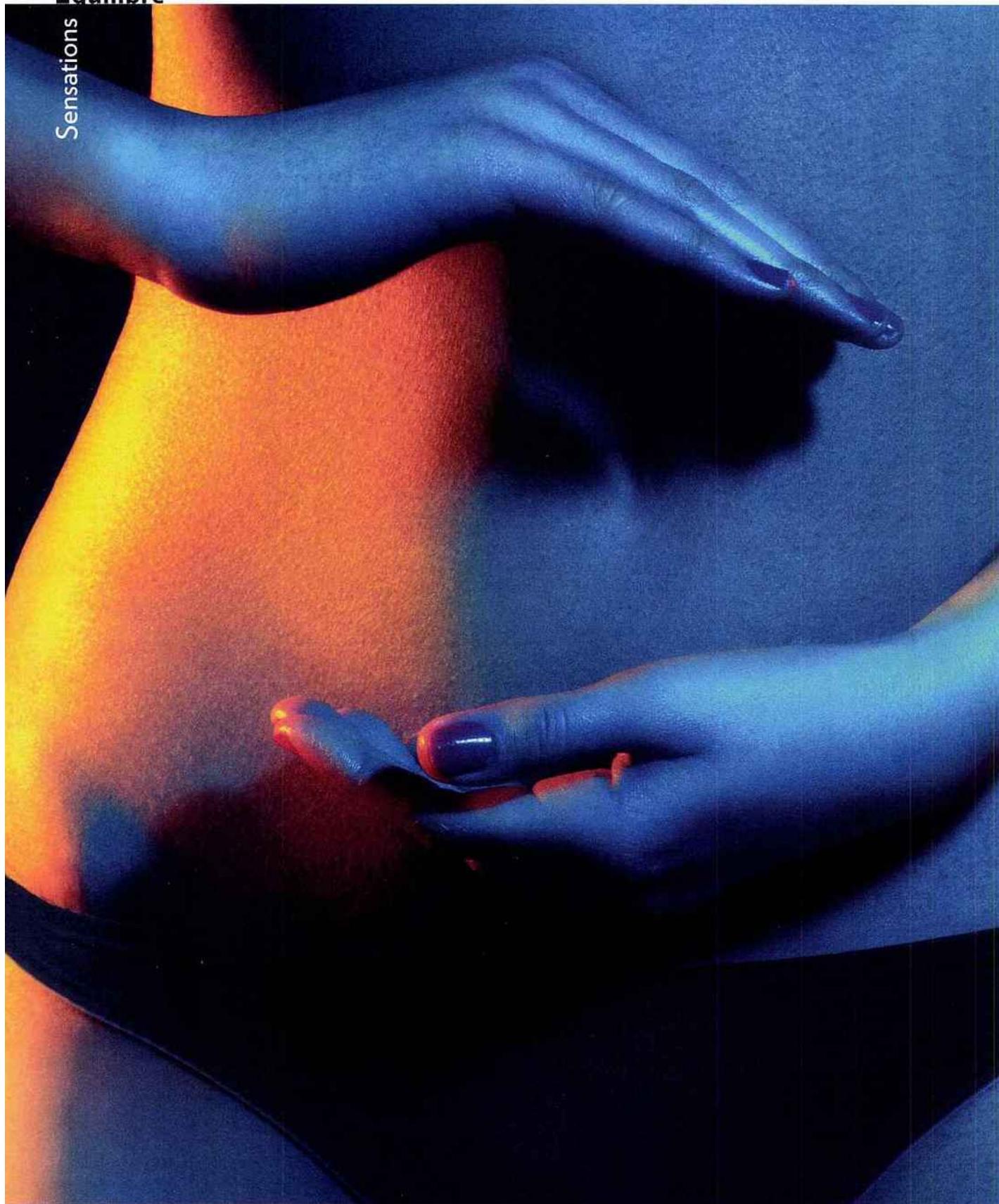


Équilibre

Sensations





Par Valérie Bauhain

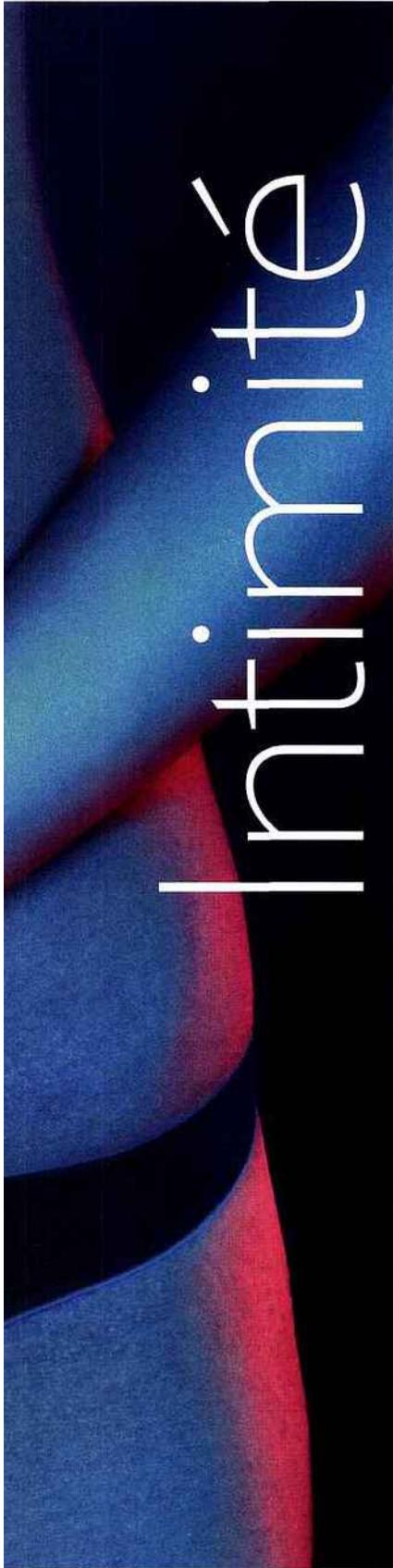
Le périnée sort de l'ombre

Et si nous cessions de nous focaliser sur notre ventre et ses abdominaux pour nous recentrer quelques centimètres plus bas ? Grâce à la démocratisation du Pilates et du yoga, le périnée laisse entrevoir un potentiel insoupçonné. **Ce petit muscle serait-il notre troisième cerveau ?**

“ **C**ontracter son périnée est facile, maintenir la contraction, en revanche... confie Lucie, 32 ans, adepte du Pilates depuis trois ans. Je n'ai pas d'enfant et c'est grâce à cette méthode que j'en ai pris conscience. Avant, j'avais l'impression que cela ne me concernait pas. » La plupart des femmes découvrent cette zone après qu'elle a été malmenée par l'accouchement : la France est le seul pays du monde où une rééducation périnéale prise en charge par la Sécurité sociale leur est systématiquement prescrite (depuis 1985). « C'est fabuleux parce que cela a contribué à lever un tabou, remarque Alain Bourcier¹, physiothérapeute et spécialiste en rééducation pelvi-périnéale. Les accouchées en discutent avec leurs amies, leur famille... »

Mais pourquoi ne parle-t-on jamais du périnée en bonne santé ? Il est vrai que les fuites urinaires ne sont pas faciles à aborder au détour d'une conversation. « Ce muscle est essentiellement accusé d'être faible, d'avoir besoin d'être rééduqué. Et comme par hasard, il est traversé par le nerf pudendal qui, étymologiquement, veut dire honteux », explique Efféa Aguiléra², thérapeute psychocorporelle et danse-thérapeute. Souvent décrit comme un hamac, il soutient les viscères et maintient en place le vagin. C'est un ensemble de

TAMARA WILLIAMS/FOLIO-ID/TRUNK ARCHIVE





plusieurs muscles également reliés à la colonne, au bassin, aux systèmes digestif et endocrinien. Mais depuis le début des années 2000, l'aspect bien-être prend le pas sur le médical ; le succès du Pilates et du yoga a commencé à dédramatiser la question.

Le symbole d'un nouveau féminisme

« Quand j'ai débuté le Pilates, se souvient Lucie, je le situais autour de la zone du sexe. C'est comme si, au fil des cours, je prenais conscience de sa complexité. Et, grâce à lui, j'ai découvert comment me recentrer. Aujourd'hui, je ressens mon corps plus en profondeur. » Physiquement, tonifier son périnée permet un meilleur maintien : des actes aussi anodins que s'asseoir

ou marcher dans la rue ne se font plus de la même façon. Ce muscle est aussi lié au plaisir sexuel. Pour les yogis, c'est un plexus, l'un des trois centres énergétiques du corps, et le premier chakra, où siège la *kundalini*, source de notre énergie vitale. « Je le ressens vraiment comme un plancher qui soutient et englobe tout mon bassin, raconte Pascale, 39 ans, qui a commencé à pratiquer le Pilates il y a deux ans, juste après avoir accouché de son deuxième enfant. Je l'ai senti devenir plus fort, me procurer de nouvelles sensations, et à mon mari aussi. En prenant le contrôle de mon périnée, je me sens active pendant les rapports amoureux. »

« Les femmes deviennent responsables de ce qui concerne leur féminité, leur intimité, analyse Christine Castelain Meunier, sociologue au CNRS. Mettre

le périnée au premier plan peut être vu comme un acte d'affirmation de l'identité. » Et s'il était notre troisième cerveau, celui de la féminité ? « Parler du périnée durant mes cours, apprendre à mes élèves à l'aimer est un acte féministe », confirme Emmanuelle Stimamiglio, professeure de yoga et de yoga périnatal³.

Un retour vers l'intériorité

Dans un documentaire (en cours de réalisation), Marie Coulangeon, professeure de Pilates et réalisatrice, défendra l'idée que, « après la révolution sexuelle, les femmes, en croyant avoir obtenu un pouvoir, se sont enfermées dans une vision objectivée, extérieure, de leur corps. Un moyen pour nos aînées de récupérer leurs droits en imitant les hommes, analyse-t-elle. Aujourd'hui, nous sommes socialement plus confiantes : cela nous autorise à revenir vers l'intérieur ».

1. Alain Bourcier, auteur, avec Jean Juras, des *Dialogues du périnée* (Odile Jacob).
2. Efféa Aguiléra, auteure de *Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée* (Le Courrier du livre).
3. Emmanuelle Stimamiglio enseigne au studio Yoga and Co, 15, quai de Seine, 75019 Paris. Rens. : yogaandco.fr.

3 techniques pour tonifier son périnée

Musclez-le avec la méthode Kegel

Allongée sur le sol, dos à plat et genoux fléchis, détendez-vous pour ne contracter que la zone entre votre anus et votre vagin.

Sentez votre plancher pelvien remonter. Maintenez pendant trois puis cinq secondes, relâchez pendant six puis dix secondes. Répétez l'exercice dix fois, trois ou quatre fois par jour. Objectif : augmenter chaque semaine le temps de contraction du périnée.

Renforcez-le grâce à la stimulation électrique

La nouvelle génération d'appareils est non invasive (sans sonde vaginale). Un shorty est relié à une télécommande qui permet de moduler l'intensité de la charge, donc de la contraction musculaire. 399 €, dont 60 % pris en charge par la Sécurité sociale sur prescription médicale. Rens. : restorethefloor.com/fr.

Soignez-le avec la méthode France Guillain

Créée il y a trente ans, elle fait son grand retour et intéresserait même la recherche scientifique. Le principe du bain dérivatif : appliquer une poche glacée sur le périnée, pour plus de tonicité et des bienfaits sur la santé (un meilleur transit notamment), la ligne et même la peau. Rens. : bainsdérivatifs.fr et yokool.fr (poches en vente à partir de 12 €).



DÉCOUVREZ LE POTENTIEL DE VOTRE PÉRINÉE

Santé, sexualité, forme physique : des conseils et des rituels pour prendre soin de ce muscle, à lire dans la rubrique « Bien-Être » sur Psychologies.com