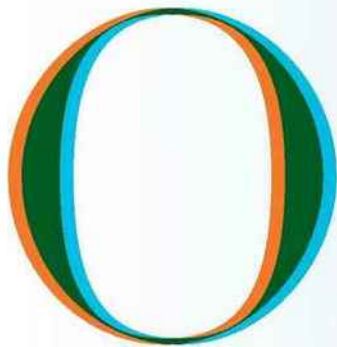




santé FEMME

6 conseils pour un périnée EN PLEINE FORME

NOTRE PLANCHER PELVIEN EST ESSENTIEL À NOTRE BIEN-ÊTRE, MAIS IL EST SOUVENT MALMENÉ PAR DE MAUVAISES HABITUDES DE VIE. LES PARADES POUR ÉVITER DE LE FATIGUER. PAR S. VAISMAN



On entend souvent parler pour la première fois du périnée au moment d'une grossesse. Pourtant cet ensemble de muscles, qui s'étend tel un hamac du pubis au coccyx, assure un rôle essentiel dans l'épanouissement féminin. Il soutient les organes logés dans le petit bassin (vessie, utérus, rectum) et contribue à une sexualité satisfaisante. Un périnée exténué assure en outre moins bien la fermeture des sphincters, d'où un risque accru de fuites urinaires. Et quand le plancher pelvien est à bout de souffle, un prolapsus (descente d'organes) peut survenir. « L'objectif n'est pas de muscler énormément son périnée, mais de favoriser son élasticité et sa mobilité », souligne la thérapeute Efféa Aguiléra, auteure de *Un périnée heureux, c'est possible!* (éd. Le Courrier du livre).

Rééquilibrer sa posture

Le périnée n'est pas dissocié du reste du corps. « De par sa position et sa fonction, il participe activement à l'équilibre du squelette par le jeu des chaînes musculaires avec lesquels il est en lien », explique Efféa Aguiléra. Si notre colonne n'est pas bien alignée, des mécanismes de compensation se mettent en place : un genou tourne et le bassin s'incline pour contrebalancer la distorsion, par exemple. Ces ajustements se répercutent sur le périnée car ses attaches sur les os se tendent alors à outrance. Résultat : trop solliciter, il s'épuise au fil du temps. Le port de hauts talons le fragilise aussi. En déplaçant le centre de gravité vers l'avant, il fait basculer le bassin et accroît la pression sur le périnée. Réservez-les pour les grandes occasions.

BANNIR LE « STOP-PIPI »
Ne bloquez pas le jet d'urine en cours de miction. « Cette mauvaise habitude contarie la fermeture réflexe des sphincters et habitue la vessie à ne pas se vider en totalité », explique le Pr François Haab, chirurgien-urologue. A terme, cela favorise même les fuites et les infections urinaires, sans vraiment muscler le périnée.

STOCKGETTY IMAGES





Bien s'alimenter

Surpoids et périnée ne font pas bon ménage car les kilos en excès augmentent la pression sur le plancher pelvien. Du coup, son dynamisme s'étiole et les fuites urinaires se multiplient. Une étude américaine a montré que le risque de fuites est six fois plus élevé chez les femmes dont l'indice de masse corporelle (IMC) est supérieur à 40. Limitez donc les aliments sucrés et misez sur les fruits et légumes, qui apportent beaucoup de fibres, précieuses pour lutter contre la constipation et faciliter l'évacuation des selles sans forcer sur le périnée.

Limiter les activités à risque

«Les abdominaux qui font gonfler le ventre esquintent le périnée», constate Anna Roy, sage-femme, auteure de *On en parle de mon périnée?* (éditions Leduc.s). Le jogging, le tennis, la Zumba, le volley-ball et l'haltérophilie aussi, car ils créent des à-coups et une surpression dans le bassin. Soyez très prudente aussi avec le trampoline. Optez plutôt pour le vélo, le roller, la marche active, la natation ou le yoga.

Miser sur la gym hypopressive

«Les exercices de serré-relâché du périnée ne sollicitent que 20 % des muscles du plancher pelvien, ceux de la contraction volontaire», soutient Sonia Petrau-Gay, kinésithérapeute spécialisée en rééducation périnéale à Thalazur Carnac. Pour les mobiliser tous, mieux vaut faire le vide dans l'abdomen afin d'aspirer les organes vers le haut et d'induire une contraction réflexe du périnée. C'est le principe de la gym hypopressive.»

1

Videz vos poumons

Commencez par souffler à fond, puis simulez une inspiration puissante par le nez, mais sans prendre d'air.

2

Restez en apnée

Le diaphragme remonte alors sous les côtes et le ventre se creuse. Maintenez l'apnée 25 secondes avant de relâcher.

3

Soyez assidue

Cet exercice peut se pratiquer assis ou debout. Répétez tous les jours, il double le tonus du périnée.

Dissiper le stress

«Le périnée est le réceptacle de tensions inconscientes», estime Efféa Aguiléra. Le stress et l'insécurité affective induisent des contractures dans le corps. Le périnée trinque alors, et finit par lâcher. Les tensions bloquent aussi la respiration. Et comme le périnée œuvre en miroir avec le diaphragme, principal muscle respiratoire, sa mobilité est tronquée. Testez le chant ou le yoga du rire!