



MON BIEN-ÊTRE

PÉRINÉE on en prend soin !

Ouf, le périnée est de plus en plus pris en compte par les coachs en salles ! Et c'est bien, car il faut s'en préoccuper pour le garder en bonne forme. Surtout chez nous, les sportives ! Activités à privilégier ou à éviter, précautions, exos... nos experts nous expliquent comment en prendre soin afin d'éviter les désagréments liés à l'âge ou à une pratique sportive intense.

par Anne Dufour

Point commun entre les filles qui arrêtent de courir ou ne viennent plus à la salle de gym alors qu'elles en ont pourtant envie ? Des fuites urinaires. La faute au périnée ! En cause : tout ce qui lui « met la pression » : certains sports et mauvais exos de renfo, accouchement, surpoids, constipation... Contrairement aux idées reçues, ce souci n'est pas réservé aux femmes « d'un certain âge » et nous devons toutes en prendre soin. Nos conseils pour continuer à pratiquer son sport préféré en toute sérénité.

1 JE ME FAMILIARISE AVEC MON PÉRINÉE

Le périnée est un ensemble de muscles aussi surdoué que méconnu, également appelé plancher pelvien. Sa mission ? Soutenir l'ensemble des organes du petit bassin, dont les organes génitaux et l'anus. Comme tous les muscles, sans sollicitation, il se ramollit. « Continences urinaire, anale, des gaz, fonction sexuelle, maintien des organes... Je ne connais aucun autre muscle ayant autant de pouvoirs ! », s'enthousiasme le kinésithérapeute Alain Bourcier. D'ailleurs, on apprend à le connaître, souvent trop tard, quand il commence à montrer des signes de défaillance. Car il sert à « se retenir » (pipi, gaz...), à avoir un joli ventre plat et un dos sans douleur (les ligaments qui maintiennent les organes internes sont accrochés aux lombaires : si le périnée soutient moins, les ligaments tirent plus) et même, maximiser le plaisir sexuel (vagin plus « tonique » autour de monsieur). Problème : chez 1 femme sur 4 (contre 1 homme sur 8), au fil des



années, il devient mou du genou, façon de parler. Résultat, il laisse passer des gouttes d'urine en cas d'effort physique (sport, éternuement, toux, port d'une lourde charge, fou rire).

2 JE REPÈRE LES SPORTS QUI LUI VONT BIEN

Sport ne rime pas toujours avec périnée fort. « Attention à ceux qui provoquent des pressions sur le bas-ventre, détaille Alain Bourcier. Équitation, trampoline, running, aquagym, aquabiking, saut à la corde, arts martiaux, danse à sauts genre Zumba... Les amis du périnée : marche (rapide, nordique...), natation, roller, vélo, Pilates... » Pas de panique, il n'est pas question de renoncer à son sport favori... mais de compenser en

NOS EXPERTS

- **Alain Bourcier**, kiné-physiothérapeute, spécialiste du périnée, responsable de l'unité de rééducation pelvipérinéale, service d'urologie, hôpital Tenon, Paris.
- **Coraline Beauchet**, kinésithérapeute périnéologue, ancienne sportive de haut niveau (agrès, trampoline) et maman !
- **Nadine Lebreuil**, coach pour La Parisienne. Elle dirige les filles selon les méthodes du Dr Bernadette de Gasquet (les abdos sans danger).



« Il ne faut pas jouer à "stop pipi". Cela désorganise la vessie et on risque vite de ne plus parvenir à la vider correctement », met en garde Coraline Beauchet.

Quand on sent que le périnée se relâche, direction le kiné périnéologue, qui conseille sur les exos à pratiquer et avec qui on peut faire aussi de la gym douce !

renforçant son périnée au quotidien, oui ! « Avant de parler de rééducation, parlons d'éducation, donc de prévention, affirme Coraline Beauchet, kiné périnéologue. Toutes les femmes, surtout les sportives, devraient être conscientes de leur périnée. Même une petite fille de 5 ans qui se met à la danse est concernée : le prof devrait expliquer avec des mots simples comment protéger ces muscles quand on saute. »

3 JE N'ESSAIE PAS DE GÉRER SEULE

« Envies pressantes d'aller aux toilettes, petites fuites urinaires, bruits intimes gênants... c'est le périnée qui fait des siennes », estime Coraline Beauchet. On réagit avant que ça s'aggrave.

Direction le kiné périnéologue. « Il teste les muscles et conseille les exos à faire à la maison. Si on a une incontinence d'effort, on fait travailler surtout les fibres rapides en contractant et relâchant toutes les 2 secondes. Si c'est une incontinence d'impériosité (besoin urgent d'uriner plusieurs fois par jour), on sollicite surtout les fibres lentes (contractions lentes de 10 à 12 secondes) pour rééduquer la vessie. »

4 JE FAIS UNE FIXETTE SUR MA POSTURE

Une bonne posture épargne le périnée, c'est la base. En running comme pendant les « gammes », « on se tient le dos bien droit, poitrine dégagée, regard devant soi, épaules relâchées vers l'arrière », résume Nadine Lebreuil, coach pour La Parisienne.



Quand on peut, on privilégie les activités dont le périnée est au centre de la pratique comme le Pilates, le yoga, la gym hypopressive...



La sensation de « gainage » et de légèreté signifie qu'on travaille la posture, donc on atténue les chocs pour le périnée. Le bon plan : demander à une amie de nous filmer pendant qu'on court, afin de rectifier le tir. Et puis « il faut courir en conscience, c'est pourquoi la musique n'est pas forcément conseillée, surtout chez les débutantes ». Pour les abdos, « on évite les crunchs (relevés de buste) si on ne sait pas les faire correctement. On travaille au contraire de façon isométrique et statique (on contracte et relâche sans créer de mouvement) ; on inspire au repos, on expire à l'effort tout en contractant le périnée. Et on garde les abdos toniques d'une manière générale pendant tout exercice et mouvement de la vie courante. En muscu, pareil, on se concentre : 1. j'inspire, 2. je contracte le périnée, 3. je mobilise le segment musculaire à faire travailler. »

5 JE FAIS LES EXOS DU DR KEGEL AU QUOTIDIEN

En prévention, et a fortiori dès qu'on constate « une goutte », on insère Kegel dans son emploi du temps quotidien. Routine : 3 à 5 fois par jour, je contracte et relâche mon périnée le plus vite et le plus fort possible pendant 1 à 2 min (fibres rapides). Et 3 à 5 fois par jour, je le contracte durant 10 sec, puis relâche 10 sec, et ainsi de suite 15 fois (fibres lentes). Seul le périnée travaille ; fesses, cuisses et ventre, non (donc attention à ne pas les contracter). Au bout de 6 semaines, je constate un mieux (près de 75 % des femmes). Cet exo, inventé par le Dr Kegel en 1940, existait déjà sous diverses formes en yoga (geste du cheval) et en qi gong : on fait de la muscu du périnée depuis des centaines d'années !

Mon minishopping périnée DIY

Avec sonde vaginale : la méthode Kegel 3.0

Une sonde rose fluo à « serrer » et « relâcher » au rythme des fleurs à « cueillir » sur l'écran du smartphone façon Mario Bros. Tous les jours 1 à 3 séances de quelques minutes. L'appli indique progrès, points faibles...

Perifit, 149 €. Perifit.fr (en cours de lancement, précommande sur le site)



Sans sonde : un short d'électrostimulation

Ce short remuscle tout le plancher pelvien via des électrodes sur la peau (même principe que Slendertone). 5 fois par semaine, en séances de 30 min, durant 12 semaines. **Innovo, 399 € (remboursé à 60 % par la Sécu).** Lefitnessduperinee.com