



Rééducation du périnée : comment muscler le périnée



© Abaca

Savez-vous qu'une femme sur trois souffre d'incontinence urinaire* du fait d'un périnée défaillant ?

Qu'il survienne après une première grossesse ou même plus tard lors de la ménopause ou d'un bouleversement hormonal, ce désagrément touche de très nombreuses femmes de tous âges mais peu osent en parler... Connue pour son franc-parler et sa spontanéité, l'actrice britannique Kate Winslet a voulu lever le tabou en parlant de ses propres problèmes de périnée lors du *Graham Norton Show*. La maman de trois enfants n'a pas hésité à dévoiler ses soucis de fuites urinaires sans se départir de son sourire : « Je ne peux plus sauter sur un trampoline, sinon je me fais pipi dessus. C'est atroce, surtout quand on porte une jupe. Quand on a accouché plusieurs fois, c'est tout simplement ce qui arrive. C'est fou. Deux éternuements ça va, au troisième, bonjour les dégâts. » Son initiative a été saluée par de nombreuses femmes outre-Manche et l'on espère qu'en France aussi, les propos de la star permettront de lever un tabou.

Pourquoi faire une rééducation du périnée après une grossesse

Quelques chiffres éloquent* : 50% des femmes s'inquiètent de rire en public, 20% ne portent que des vêtements noirs, 33% évitent les activités sportives en groupe de peur qu'une fuite urinaire ne survienne... Sans parler de celles que cela empêche de dormir, d'avoir une activité sexuelle ou même de sortir tout simplement ! « Les jeunes mères doivent rééduquer leur périnée pour tonifier les muscles du plancher pelvien afin de réduire le risque de fuites urinaires vers 50 ans », précise le docteur David Elia, gynécologue. Le problème, c'est que l'on peut vivre sans en ressentir le besoin pendant des années et souffrir de désagréments bien plus tard, avec le relâchement naturel des tissus. « Le traumatisme du plancher pelvien, vécu lors de l'accouchement, va être gardé en mémoire par l'organisme », explique-t-il.

Rééducation : comment muscler le périnée pour éviter les fuites

www.elle.fr
Pays : France
Dynamisme : 186



[Visualiser l'article](#)

Pour remédier à ce problème et muscler son périnée, il est vivement conseillé de se faire prescrire des séances de rééducation du périnée chez le kiné ou la sage-femme par son médecin généraliste ou son gynécologue, après une grossesse ou même à tout moment de la vie, quand le besoin s'en fait sentir. Mais sachez aussi qu'il existe un tout nouvel appareil non invasif pour faire des exercices de chez soi, sans bouger de son canapé. **Femifree** est un nouvel appareil d'électrostimulation non invasif (il n'est pas ici question d'une sonde) qui permet de (re)tonifier les muscles périnéaux par le biais de huit électrodes placées autour des cuisses, qui envoient des signaux multidirectionnels vers l'ensemble des muscles de cette zone. Après quatre semaines d'utilisation, les effets sur l'incontinence à l'effort sont déjà visibles.



© Pheaz

Femifree de BMR, 3 tailles disponibles : S, M, L : 399€ prix en charge à 60% par la Sécurité Sociale, en vente en pharmacies et sur Femifree.com

*Etude IPSOS par Procter & Gamble 2014