



Par Cécile Bertin | Photo Someone25-ThinkstockPhotos



SOIGNEZ votre périnée

C'est un mot que souvent on découvre quand il est trop tard... Quand il a décidé lâchement de se relâcher laissant la fuite urinaire arriver et nous pourrir running et fous rires. Pourtant rien n'est jamais perdu, il faut juste s'y attaquer et le remuscler.

« **C**onmais ton ennemi et connais-toi toi-même »... certes Sun Tzu, l'auteur de L'Art de la guerre, ne parlait pas périnée mais l'idée est bonne : comment s'occuper correctement de quelque chose que l'on ne connaît pas ? Donc un petit rappel anatomique s'impose avant d'aller plus loin. Le périnée est un ensemble de muscles partant du pubis jusqu'à la base de la colonne vertébrale. Il a la forme d'un hamac et c'est en quelque sorte le plancher qui soutient les organes abdominaux comme la vessie, l'utérus et l'intestin. On comprend mieux l'intérêt d'avoir un périnée en pleine

forme et dynamique pour éviter que tout dégringole – ce qu'on appelle de façon imagée la « descente d'organes » ou de façon médicale « prolapsus », ce qui est tout de suite nettement moins parlant.

Les signes avant-coureurs

Comment savoir si son périnée est en train de montrer des signes de faiblesse ? Le souci, c'est que la plupart des alertes sont très – trop – souvent négligées par les femmes, qui considèrent avec fatalisme et à tort que ces petits désagréments font partie de leur vie. On estime que la moyenne des mictions journa-

lières (pipi, quoi !) tourne autour de quatre à six fois par jour. Si l'on subit des envies pressantes plus de six fois par jour, il est temps de se poser la question. Autre grand classique, le sentiment de ne pas réussir à vider totalement la vessie. Attention on ne parle pas du stress d'avant-course où l'on se retrouve à enchaîner les « pipis de la peur », dus au stress. Des infections urinaires, un sentiment de lourdeur autour du vagin, une constipation, des douleurs pendant les relations sexuelles... Il y a plein de signes qui pourtant ne semblent pas liés de prime abord avec le périnée mais qui nécessitent d'aller consulter.



Grossesse et ménopause en cause

On l'a compris, le périnée n'est pas seulement un ensemble de muscles qui sert à expulser le bébé le jour J. Il sert aussi pendant toute la grossesse afin de maintenir le bébé en place avec tout ce qui l'entoure. Par la force des choses, lors de la naissance, sauf si celle-ci a lieu par césarienne, il sera mis à rude épreuve par le bébé lui-même. C'est pour cela que la rééducation du périnée fait un peu partie du « package » naissance. Pourtant 49% des femmes seulement suivent une rééducation et surtout neuf millions souffrent d'incontinence urinaire sans souvent oser en parler aux médecins concernés qui peuvent apporter nombre de solutions. Mais on l'oublie trop souvent, la ménopause peut aussi en être la cause. Avec une diminution de la quantité d'œstrogènes dans les muscles abdominaux, ceux-ci vont

L'épisiotomie, une fausse bonne amie

Présentée pendant des années comme l'arme absolue contre l'incontinence urinaire, les experts sont aujourd'hui formels, ce geste ne protège en rien la femme des désagréments post-accouchement. L'OMS souhaite faire baisser ce chiffre à 20% alors que plus de 50% de Françaises sont concernées. En suède, le taux d'épisiotomie est même tombé à 6% ! Le Collège National des Gynécologues Obstétriciens a effectué en 2005 les recommandations suivantes :

- L'épisiotomie ne prévient pas les déchirures graves ;
- L'épisiotomie ne prévient pas les incontinenances urinaires ou anales ;
- Une présentation par le siège ou un accouchement de jumeaux ne justifie pas la pratique systématique d'une épisiotomie.

Pour aller plus loin

On vous recommande la lecture du livre de docteur Bernadette de Gasquet, *PÉRINÉE, arrêtons le massacre*, éditions Marabout. Fonctionnement du périnée, les troubles résultant d'un « mauvais » périnée ou d'un périnée abîmé pour donner des conseils pratiques pour prévenir ces problèmes ou les régler. C'est une bible en la matière, qui fait suite au succès *Abdos, arrêtez le massacre*.



se relâcher, pouvant alors causer un décalage de la vessie et réduisant par là même l'efficacité des muscles qui la maintiennent fermée. On peut donc avoir passé 20 ans après son accouchement sans problème et se réveiller un matin concernée. Ce n'est pas une fatalité, il faut absolument aller en parler à son médecin spécialisé pour discuter des différentes options.

Rééduquer pour ne plus fuiter

Lorsqu'on pratique le running et que les fuites arrivent, il ne faut surtout pas s'arrêter de courir mais trouver une solution avec son praticien. Même si l'accouchement remonte à loin ou qu'on n'a jamais eu d'enfant, une série de séances de rééducation du périnée sera souvent suffisante, il n'y a donc aucune raison de se priver. Une sage-femme pourra également apprendre les bons exercices à pratiquer chez soi, régulièrement pour ne pas relâcher (jeu de mots !) l'entraînement. Les exercices dit de Kegel sont très simples et présentent de très bons résultats. Le Biofeedback est une méthode qui permet aux femmes de mesurer grâce à un retour image sur un écran d'ordinateur l'efficacité des contractions, pas toujours simples à évaluer. On peut également opter pour une rééducation

avec sonde qui est envisageable si toutes les autres options ont échoué. Il existe également différentes méthodes chirurgicales très efficaces. Aujourd'hui, il n'y a aucune raison de vivre en se privant de sport, de rire... de vivre.

Abdos : la (bonne) méthode De Gasquet

Médecin et professeur de yoga, le Docteur De Gasquet en a eu marre un jour de voir des jeunes femmes qui, voulant absolument retrouver leur ventre plat après bébé, massacraient leur périnée à coup d'abdos mal faits. Basée avant tout sur la respiration, sa méthode réapprend à respirer correctement pour utiliser et surtout stimuler les bons abdos, ceux qui nous font un ventre plat et pas seulement pour être belle en maillot. On doit donc apprendre à maîtriser son diaphragme par le souffle pour « remonter les viscères » vers le haut. Cette méthode a en plus une double fonction puisqu'elle stimule aussi la digestion et évite la constipation qui est, avec le mal de dos, un grand classique chez la femme. On trouve de nombreux ouvrages avec des exercices et des conseils, vraiment indispensables. Le site www.degasquet.com répertorie les praticiens formés à sa méthode. ■

À TESTER InNOVO, le fitness du périnée

Ce procédé d'électrostimulation musculaire non-invasif permet, en huit à 12 semaines, d'améliorer nettement la faculté contractile du périnée et une diminution des fuites urinaires, voire leur disparition. Les séances durent 30 minutes et peuvent se faire allongée tranquillement ou debout pour accompagner sa vie quotidienne. Pour toutes celles qui ne veulent pas aller chez la sage-femme ou que l'idée d'une sonde rebute, c'est une solution à envisager. L'appareil est en partie remboursé par la Sécurité Sociale et bon nombre de mutuelles prennent en charge le reste.

Informations sur le site www.lefitnessdupérinée.com.



Exo Abdos façon De Gasquet

Allongée sur le dos, on expire puis, à la fin de l'expiration, on ferme la bouche et on se pince le nez pour fermer les narines. On inspire sans prendre d'air gonflant la poitrine, en soulevant les côtes. La cage thoracique se gonfle, sans entrée d'air (c'est une « fausse inspiration »), tandis que le ventre se creuse et remonte, comme si on l'avalait. À répéter plusieurs fois au réveil, avant même de sortir du lit.