

Et si nous les filles, on protégeait notre périnée !

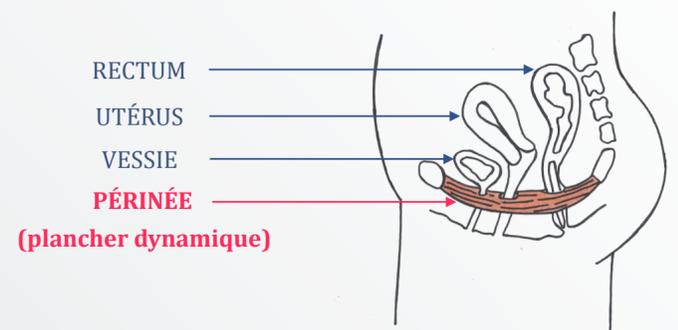


LE PÉRINÉE

Pourquoi en prendre soin ?

Fragilisé au cours des différentes étapes de la vie, le périnée féminin peut connaître des dysfonctionnements tels que des fuites urinaires, besoins pressants, douleurs, descentes d'organes (prolapsus), troubles sexuels, constipation ou encore incontinence anale.

Beaucoup de femmes ignorent son importance, pourtant il est primordial de le protéger dès le plus jeune âge !



PROTÉGER SON PÉRINÉE AU QUOTIDIEN

Se tenir droite

S'asseoir en conservant le dos en angle droit avec les cuisses, en évitant de croiser les jambes et en laissant reposer les pieds à plats sur le sol
Maintenir le dos redressé en ouvrant les épaules
En position debout, étirer le dos et marcher comme si un livre était positionné sur la tête

Écouter son corps

Aller régulièrement aux toilettes, sans pousser pour uriner et sans se retenir pour aller à la selle
Positionner les genoux légèrement au-dessus des cuisses lors de l'installation sur les toilettes (utiliser un marchepied)
Eduquer les enfants à ces bons réflexes dès la propreté acquise

Manger équilibré

Varié son alimentation et s'hydrater suffisamment pour favoriser un transit régulier
Éviter le surpoids qui surcharge le périnée
Limiter au maximum les consommations à risque (tabac, drogues, alcool)

Faire du sport

Grader les efforts en portant une attention particulière aux étirements et au travail des abdominaux
Renforcer son suivi médical en cas de pratique intensive
Limiter les sports à risque de chocs ou de pressions répétées sur le périnée (trampoline, step, course à pied, haltérophilie, etc.)

Vivre pleinement sa sexualité

Découvrir son corps librement et sans jugement
Se rappeler que tout rapport sexuel doit être consenti, agréable et indolore

AUTOUR DE LA MATERNITÉ

Pendant cette période, grâce aux hormones, les tissus du périnée s'assouplissent et s'adaptent.

Grossesse

Accouchement

Suites de couches

- Prendre du poids de façon raisonnable
- Conserver une mobilité globale du corps et du bassin
- Pratiquer, sur les conseils d'un professionnel de santé, des exercices d'assouplissement du périnée
- S'informer sur le massage périnéal, conseillé à partir du début du 9^{ème} mois de grossesse

- Avec les conseils des professionnels de salle de naissance, adapter les positions, les postures et la respiration
- Les déchirures périnéales sont relativement fréquentes et sans gravité
- L'épisiotomie est un acte médical non systématique, réservé à des situations bien précises

- Pendant le 1^{er} mois, se reposer au maximum, éviter de porter des charges lourdes et pratiquer des exercices adaptés, sur les conseils d'un professionnel de santé
- A partir de 6 semaines et après la visite post-natale, envisager selon les situations et donc de façon non systématique une rééducation du périnée