

Et si nous les filles, on protégeait notre périnée !



Cette brochure est destinée à toutes les femmes, quels que soient leur âge et leur situation de vie.

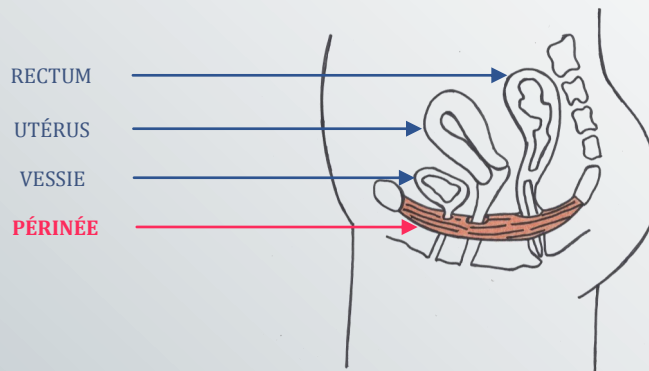
Elle a été rédigée par un collectif de professionnels composé de gynécologues-obstétriciens, sages-femmes et kinésithérapeutes du réseau ELENA.

LE PÉRINÉE

Qu'est ce que c'est ?

Le périnée, aussi appelé plancher pelvien, est un ensemble de muscles et de tissus qui tapisse l'intérieur du petit bassin et qui soutient les organes pelviens : la vessie, l'utérus et le rectum.

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



A quoi ça sert ?

Véritable diaphragme dynamique, le périnée assure un maintien des organes urinaires, génitaux et digestifs. Ces organes situés dans l'abdomen entraînent des variations de pression lorsqu'ils se remplissent, qu'ils se vident, qu'ils se contractent, etc. Le rôle du périnée est d'exercer une pression de résistance vers le haut afin de maintenir un **équilibre permanent**.

Le périnée permet également le contrôle des urines, des gaz et des selles assurant ainsi la **continence** urinaire et fécale.

Enfin, les muscles du périnée sont impliqués dans la **sexualité**.

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.

Pour se prémunir de ces désagréments, mieux vaut prendre soin de son périnée tout au long de la vie !

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 marche-pied)

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

Graduer 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

- 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

Accouchement

- 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

Suites de couches

- 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