

**Anny Duperey**  
La joie malgré tout !

S

PAR SOPHIE DAVANT

# Santé mentale

## Et si on en parlait ?

Le guide de Sophie et ses experts pour être mieux dans sa tête

### Votre cahier 100 % plaisir

- **Déco** : notre sélection petits prix, effet maxi !
- **Cuisine** : nos recettes réconfortantes
- **Beauté** : 18 produits bluffants et pas chers
- **Escapade** : menez la vie de château !

L 12514 - 20 - F: 3,90 € - RD



CMI FRANCE

# À l'assaut DU PÉRINÉE !

Dès 40 ans, on observe une fonte musculaire. Et, comme le périnée est un ensemble de muscles, il fait de moins en moins bien son job. Petite séance de gym de l'intime, avec Virginie Guyot, kinésithérapeute en hôpital\*.

Par **Stéphanie Cléry-Guittet**

**L**orsque l'on évoque les symptômes liés à la ménopause, on pense aux bouffées de chaleur, aux troubles du sommeil... mais rarement à son impact sur le périnée. Est-il encore tabou de parler de fuites urinaires ?

**Virginie Guyot :** De moins en moins, mais en voyant les publicités pour les culottes ou les protections, certaines femmes continuent à penser que c'est la seule solution. Comme si c'était une normalité. On est parfois gênée de parler à un professionnel de santé de questions qui touchent à l'intime. Pourtant, avoir un périnée hypotonique peut entraîner des fuites urinaires à l'effort, en toussant, en éternuant... mais également, un manque de sensation lors des rapports sexuels, des envies plus fréquentes et urgentes et l'apparition d'un prolapsus (descente d'organes). Autant de symptômes qui ne doivent pas rester dans l'errance médicale. Et contrairement aux idées reçues, le fait de ne pas avoir eu d'enfant ou d'avoir donné naissance par césarienne, n'est

pas un gage de dispense ! Il est donc primordial d'en parler avec son médecin traitant, un gynécologue, une sage-femme ou un urologue, afin de mettre en place une rééducation. Elle peut se pratiquer à tous les âges.

**Avons-nous conscience de notre périnée ?**

**V.G. :** Non, pas toutes les femmes ! C'est pourtant primordial de connaître son anatomie avant de passer à la pratique. Car même sans être une experte, il faut comprendre qu'il forme comme un hamac, allant du pubis au coccyx, assurant le maintien des organes lors des pressions vers le bas. Et qu'il comprime l'urètre, le vagin et le canal anal en se contractant. Des connaissances qui permettent de visualiser son rôle de soutien et de comprendre son importance lors d'efforts répétés (sport à impact, constipation chronique, port de lourdes charges...). Des efforts qui entraînent une pression sur les organes et que l'on doit contrer en contractant le périnée.

**Combien de séances sont nécessaires ?**

**V.G. :** La première étape est de consulter son praticien habituel afin qu'il prescrive des séances si besoin. En revanche, si 20, 30 ou même 40 séances sont recommandées, il n'est sans doute pas nécessaire de les réaliser sur une seule période. On peut commencer par la moitié, faire un point, poursuivre à la maison puis recommencer en cabinet. C'est un véritable travail d'orfèvre.

**Comment se déroule la première séance ?**

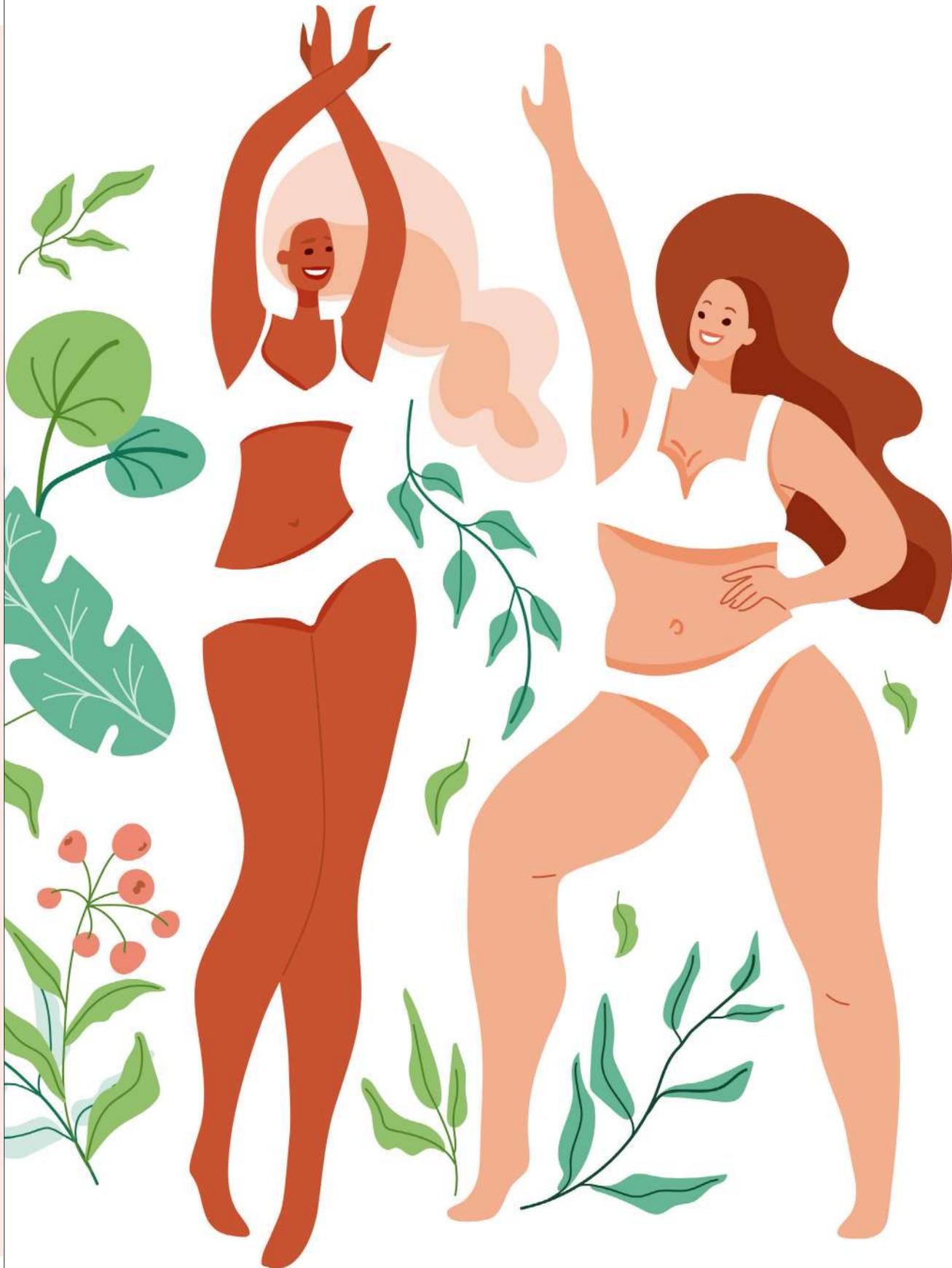
**V.G. :** Dans la douceur, le consentement, le respect et l'écoute. Ce rendez-vous est ►►



## BIOFEEDBACK À DOMICILE

Aujourd'hui, il existe des dispositifs, sous forme de sonde périnéale, qui allient confort et efficacité. Ainsi, la nouvelle génération de Perifit+, élaborée avec des médecins, s'impose comme la championne du fitness pelvien. Flexible, elle s'adapte à la forme du vagin et propose 7 programmes d'entraînement sur mesure. Connectée à une application, elle permet de muscler le périnée avec des jeux où l'on doit tenir la contraction sans durcir le ventre. Par exemple, on dirige un oiseau qui vole pour récupérer des lotus tout en évitant des corbeaux. Ou bien on ouvre et on ferme la bouche d'une baleine pour qu'elle mange correctement son plancton. Et grâce à des capteurs très précis, on suit nos progrès tout en évitant les mauvaises contractions.

Perifit+, 159 €. [fr.perifit.co](http://fr.perifit.co)



“Comme tous les muscles,  
le périnée a besoin  
de faire sa gym” **Virginie Guyot, kinésithérapeute**



© ISTOCK

►► essentiel. C'est un moment d'échange, d'information et de pédagogie, car chaque femme est différente, de même que le sont tous les problèmes. On commence donc par apprendre à contracter son périnée. On ne doit surtout pas avoir la sensation de pousser et de durcir le ventre en bloquant sa respiration mais au contraire, avoir une sensation d'ascension du périnée. Laissez le ventre accompagner le mouvement en se creusant comme si on voulait remonter la fermeture d'un pantalon tout en expirant lentement, sans pincer la bouche.

#### Et les séances suivantes ?

**V.G. :** Elles démarrent avec un toucher vaginal pour évaluer la qualité de la contraction musculaire périnéale. Le muscle doit pouvoir se contracter mais également se relâcher. Si besoin, on passe à l'électrostimulation, via une sonde vaginale ou des électrodes externes. L'intensité de la stimulation est réglée en fonction de la sensibilité afin que ce ne soit pas douloureux,

mais efficace. Pas question de rester passive pour autant ! Selon les indications du praticien, on contracte, on relâche... Au bout de quelques séances, on passe à la rééducation par biofeedback. Plus ludique, elle permet de réaliser des exercices de contraction et de relâchement en fonction d'indications sur un écran. Le fait d'avoir un retour visuel offre une meilleure prise de conscience pour adapter les contractions au quotidien sans appréhender de tousser, de porter un meuble, de courir... On instaure ainsi des automatismes.

#### Et après ?

**V.G. :** On continue ! Car comme tous les muscles, le périnée a besoin de faire sa gym, en gardant en tête le verrouillage à l'effort. Il est parfois intéressant d'associer à cette rééducation l'utilisation d'un pessaire gynécologique. C'est un petit dispositif intravaginal qui assure le bon maintien des organes à l'effort. De différentes formes, il est utile en cas de prolapsus ou d'incontinence. En revanche, il est préférable de faire une consultation gynécologique dédiée afin de choisir le bon modèle et la bonne taille, puis de venir avec aux séances de rééducation. Le praticien vous expliquera ainsi la gestuelle correcte pour le placer et le retirer. Un pessaire ne fait pas mal et ne doit pas gêner. Il peut être utilisé en continu ou ponctuellement. Et, bonne nouvelle, il est possible pour certains modèles de le garder pendant un rapport sexuel. ■

\* Centre hospitalier intercommunal de Poissy - Saint-Germain-en-Laye

#### PAROLES DE DOC ! Dr Brigitte Letombe, gynécologue\*

À partir de 40 ou 45 ans, nous observons une fonte musculaire engendrée par l'âge. Le périnée étant un muscle, il est logé à la même enseigne ! De plus, lorsqu'une femme a déjà une faiblesse périnéale, les fibres musculaires s'étiolent peu à peu. À cela s'ajoute l'hypoestrogénie. En fait, nous avons des récepteurs œstrogéniques dans l'ensemble de nos organes, même au niveau de nos fibres musculaires. Et lorsque notre taux d'œstrogènes baisse à la ménopause, cela aggrave la diminution de la masse et de la force musculaire. De plus, ce bouleversement hormonal entraîne un manque de vascularisation qui normalement, nourrit les fibres de collagène de d'élastine. D'où l'importance de prescrire la prise d'œstrogènes locaux, qui vont traiter la muqueuse, la vascularisation et la fibre musculaire. Sous forme d'ovule, de gel vaginal ou d'un anneau d'œstradiol (Estring) que l'on garde trois mois, ces traitements ont

démonstré une vraie efficacité. Il s'agit d'un soin complémentaire à une médication hormonale classique liée à la ménopause. On ajoute à cela la rééducation périnéale, à la maison et/ou chez le kiné, pour apprendre à travailler au quotidien. Mais si l'incontinence urinaire d'effort est toujours un sujet, il faut envisager une chirurgie avec la mise en place d'une bandelette sous-urétrale. Elle va apporter un soutien aux muscles du plancher pelvien. En revanche, on opère uniquement lorsque l'on a un poids stable. Mais on commence toujours par des choses simples au niveau de l'hygiène de vie. La chirurgie ne vient qu'en dernier recours. D'où l'importance, lors de la consultation gynécologique, de pratiquer un véritable examen. Tous ne le font pas... Pourtant, c'est à ce moment que la patiente va prendre conscience de son périnée. \*Auteure de Femmes, réveillez-vous ! (Éditions First).