



Santé

Les nouvelles gyms **DU PÉRINÉE**

Ce groupe de muscles qui fait office de plancher pelvien mérite que l'on s'en occupe, car il est indispensable à notre bien-être. Voici pourquoi et comment le chouchouter.

Le périnée est un ensemble de muscles, de ligaments et de tissus conjonctifs qui, à la manière d'un plancher, soutient tous les organes situés dans le bas du ventre – les organes génitaux, mais aussi la vessie et l'intestin. Chez la femme, il contrôle, via ses muscles sphincters, l'ouverture du vagin, de l'anus et de l'urètre. Le solliciter au quotidien est donc indispensable pour éviter les fuites urinaires – rappelons que celles survenant à l'occasion d'un fou rire, d'un étirement ou d'un effort sont essentiellement d'origine musculaire –, mais aussi pour mieux vivre sa sexualité : un bon tonus musculaire du vagin contribue au plaisir de l'homme comme à celui de la femme. Accroché tel un hamac qui irait du pubis jusqu'au coccyx, le périnée subit, au cours de la vie, des événements souvent traumatisants. Le plus connu est la grossesse, car le poids du bébé, puis l'accouchement peuvent le mettre à mal. Une épisiotomie risque aussi de le fragiliser. D'autres facteurs moins connus peuvent également l'éprouver : ainsi, il arrive que des jeunes femmes sportives faisant de la danse ou de la gym, des arts martiaux ou du trampoline, connaissent des problèmes de périnée. « Elles ont un ventre hyperferme, mais leurs abdos forcent sur leur périnée qui n'est pas tonifié », explique le Pr François Haab, chirurgien urologue à l'hôpital des Diaconesses, à Paris. Dans la vie quotidienne, porter des charges lourdes, être en surpoids, souffrir d'une toux ou d'une constipation chronique, voire attendre trop longtemps pour uriner, peuvent aussi favoriser son relâchement.

Apprendre à contracter les bons muscles

La principale thérapie repose sur une rééducation fonctionnelle à faire chez le kinésithérapeute ou la sage-femme. En une dizaine de séances, ces professionnels de

santé apprennent à prendre conscience de son périnée de l'intérieur, grâce à des exercices de contraction et de relâchement via une technique manuelle ou à l'aide d'une sonde d'électrostimulation (le biofeedback) : celle-ci active la musculature au moyen de courants indolores d'intensité croissante et permet de contrôler le travail effectué sur un écran. Chez ces professionnels, on comprend aussi ce qu'il faut faire pour verrouiller son périnée. Quand on veut pratiquer cet exercice pour la première fois, on a souvent tendance à serrer les fesses ou les cuisses, voire à pousser comme lorsqu'on va à la selle. En réalité, la contraction est interne : il faut resserrer son vagin et son anus comme si on voulait les aspirer, sans bloquer la respiration. Idéalement, il faudrait faire ainsi trente contractions de 1 à 10 secondes par jour. Réalisée par Tena à base d'exercices de Pilates, l'appli Mon Coach Périnée peut aider à s'entraîner. A défaut, les muscles périnéaux finissent, à terme, par se relâcher. Bonne nouvelle : il existe aujourd'hui de nouveaux outils pour entreprendre une cure à domicile, en complément des séances de rééducation ou comme gym d'entretien à pratiquer à partir de 45 ans, lorsque les fibres se distendent par



manque d'œstrogènes et que les muscles ont vieilli. On peut également améliorer sa rééducation par un travail abdominal complémentaire chez le kiné ou la sage-femme. Sans compter un nouvel appareil qui aide le périnée à mieux cicatrifier après un accouchement difficile (voir encadré ci-contre).

GYNEFFIK

POUR UNE STIMULATION INTERNE

Son principe Des micro-courants électriques déclenchent une contraction musculaire.

Pour qui ? Pour celles qui veulent prolonger à domicile l'électrostimulation pratiquée au cabinet du kiné ou de la sage-femme.

Sa présentation Il s'agit d'un stimulateur sans fil à placer dans le vagin. Une télécommande permet de gérer la mise en marche et l'intensité.

Le protocole Il faut aller vers l'intensité la plus élevée possible sans avoir mal. La séance se fait semi-allongée et dure 30 minutes – 3 séances par semaine pendant 6 semaines (ou 2 fois par an en entretien).

L'avantage La télécommande permet aussi d'enregistrer les données, afin de mieux évaluer ses progrès.

Le résultat Le maintien du bénéfice thérapeutique a été validé chez 81,6 % des patientes.

En pratique Ce dispositif, vendu en pharmacies ou parapharmacies, est pris en charge à 60 % par la Sécurité sociale sur prescription, sur la base de 304,90 €.



FEMIFREE

POUR UN TRAITEMENT EXTERNE

Son principe C'est une électrostimulation musculaire externe : quatre électrodes envoient des impulsions croisées pour stimuler toute la zone du plancher pelvien (5 secondes de contraction, 5 secondes de relaxation).

Pour qui ? Pour celles qui entreprennent un traitement d'attaque à la suite d'un diagnostic médical ou qui veulent entretenir leur musculature sur le long terme.

Sa présentation Il s'agit d'un panty qui, une fois mis en place et attaché à l'aide de bandes Velcro, englobe le haut des cuisses et l'arrière des fessiers.

Le protocole La séance, d'une durée de 30 minutes, se pratique debout ou allongée. Il faut régler l'intensité et l'augmenter progressivement sans jamais avoir mal pour atteindre un niveau de 70. Tous les paramètres sont enregistrés. Il est recommandé d'effectuer une séance quotidienne 5 jours sur 7 pendant 3 mois.

L'avantage C'est une solution non invasive pour toutes celles qui rejettent le principe de la sonde interne.

Le résultat Après 3 mois, il a été constaté 74 % de réduction des fuites urinaires.

En pratique Ce dispositif est pris en charge à 60 % par la Sécurité sociale sur prescription médicale, sur la base de 399 €. Existe en trois tailles.

HUBER 360

POUR UN TRAVAIL GLOBAL

Son principe La musculation du périnée s'effectue sur un grand plateau oscillant.

Pour qui ? Pour celles qui savent déjà bien contrôler leur périnée. Sinon, mieux vaut démarrer par une rééducation classique.

Sa présentation Grâce à des capteurs de force situés au niveau des mains et des pieds, on visualise sa position sur écran et on la corrige.

Le protocole La rééducation se fait debout, les oscillations de la plate-forme sollicitant le périnée, mais aussi les muscles abdominaux.

L'avantage C'est un exercice global qui permet de rééquilibrer le corps et la posture, avec un suivi personnalisé par un kiné ou une sage-femme et une évaluation à chaque séance.

Le résultat Le travail cognitif sur écran, associé au renforcement musculaire, engendre une reprogrammation du périnée qui réapprend à travailler seul au quotidien et à long terme.

En pratique La Sécurité sociale prend en charge à 100 % 10 séances de rééducation périnéale + 10 séances de rééducation abdominale. Sans prescription médicale, compter 30 € les 30 minutes.

POUR MIEUX CICATRISER

Avis aux femmes qui souffrent de douleurs périnéales et pelviennes ou dont les rapports sexuels sont devenus douloureux en raison d'une épisiotomie ou de déchirures internes : depuis peu, on sait réparer le périnée non plus par les muscles, mais par les tissus. L'appareil de radiofréquence Indiba Activ améliore la cicatrisation en stimulant les cellules et en drainant les tissus. La fibrose diminue, permettant au plancher pelvien de devenir plus tonique. On approche, en externe au niveau de la vulve, une sonde qui donne une sensation de chaleur. De 1 à 5 séances de 20 minutes environ chez le kiné ou la sage-femme.

Par Christine Vilnet.