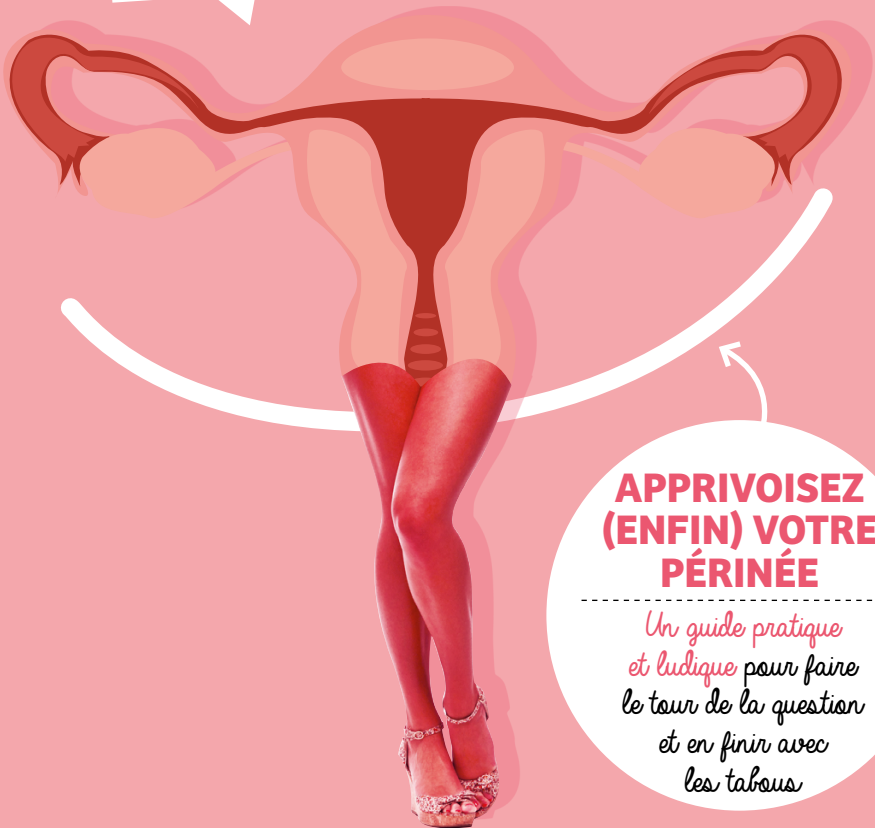


ANNA ROY
Sage-femme

ON EN PARLE
DE MON
PÉRINÉE ?



**APPRIVOISEZ
(ENFIN) VOTRE
PÉRINÉE**

*Un guide pratique
et ludique pour faire
le tour de la question
et en finir avec
les tabous*

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Oui, on va enfin parler de notre périnée !

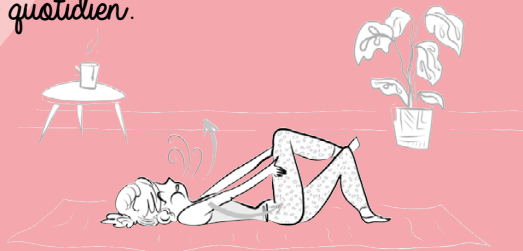


1. Parce qu'on ne le connaît pas toujours très bien.
2. Parce que nous sommes nombreuses à être embêtées quotidiennement.
3. Parce qu'il y en a marre des tabous !

Anna Roy nous explique à quoi il sert, quels troubles il entraîne en cas de dysfonctionnement, son évolution à travers les âges (puberté, pré- et post-partum, ménopause, post-ménopause), son incidence sur la sexualité et le plaisir féminin.

Et pour apprendre, à tout âge, à chouchouter cet incroyable allié, elle propose un plan d'action et des exercices faciles à faire au quotidien.

Un livre essentiel, qui concerne toutes les femmes pour éviter les mauvaises surprises et tirer mille bénéfices de son périnée !



Anna Roy, est sage-femme libérale et hospitalière à Paris. En plus de ses activités de clinicienne, elle nourrit une passion pour la vulgarisation et l'enseignement, ce qui se traduit par la parution d'ouvrages (*Bienvenue au monde*, *Sage-femme, dis-moi tout !*, *Perles de sage-femme* aux éditions Leduc.s), son travail de chroniqueuse à « La maison des Maternelles » (France 5) et des temps d'enseignement à la faculté de médecine. Elle est l'heureuse maman de deux enfants.

ISBN : 979-10-285-1068-8



15 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : Stéphanie Aguado
illustrations de 4^e de
couverture : Mzelle Fraise
crédits : Freepik,
© Domin_domin, Gettyimages
RAYON : SANTÉ

De la même auteure aux éditions Leduc.s :

Sage-femme, dis-moi tout !, 2017

Perles de sages-femmes, 2017

Bienvenue au monde, 2015

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Alix Leduc

Suivi éditorial : Cécile Dick

Mise en pages : Patrick Leleu PAO

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-1068-8

**ON EN PARLE
DE MON
PÉRINÉE ?**

ANNA ROY

Sage-femme

ON EN PARLE
DE MON
PÉRINÉE ?

Illustrations : Mzelle Fraise

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Avertissement

Ce livre ne doit en aucun cas se substituer aux conseils et à la pratique clinique des professionnels de santé. Au moindre doute, n'hésitez pas à consulter.

SOMMAIRE

PARTIE 1 Le périnée: secrets, fonctions et dysfonctions	15
Le périnée: qu'est-ce que c'est et à quoi ça sert ?	17
Le périnée qui fâche : revue des dysfonctions	33
Et les hommes dans tout ça ?	47
PARTIE 2 Le périnée à travers les âges	51
Périnée et maternité	53
Périnée et ménopause	71
Et le reste du temps ?	75
PARTIE 3 Périnée et sexualité	79
Pour tout vous dire... on n'y connaît pas grand-chose mais, rassurez-vous, on s'améliore de jour en jour !	81
Questions et idées reçues... on répond à tout sans tabous !	89
PARTIE 4 Le périnée au quotidien ou comment prendre soin de son incroyable allié	95
Que faire pour prendre soin de son périnée au quotidien ?...	
Le plan d'action de protection !	97

» On en parle de mon périnée ?

Travailler son périnée au jour le jour : le plan d'entretien quotidien pour avoir un périnée toujours au top	109
Pratique sportive et périnée.....	129
On conclut ?	145
Remerciements	147
Références	149
Table des illustrations	151
Table des matières	153

INTRODUCTION

Pourquoi donc s'intéresser à ce drôle de sujet ?

› **D'abord pour moi !**

Je le confesse : avec mes études de sage-femme, j'ai d'abord été très « auto-périnée-centrée » en découvrant un pan entier de mon anatomie dont j'ignorais tout. Avais-je un bon périnée ? Suffisamment musclé ? Ma salle de bains m'a souvent servie de salle d'examen. Après une phase quasi obsessionnelle, je me suis un peu calmée, mais mon périnée fait toujours partie de mes préoccupations quotidiennes !

› **Puis pour mes patientes !**

Il faut bien l'avouer, le périnée ne m'a pas préoccupée plus que ça pendant mes premières années d'exercice hospitalier, car j'étais bien trop occupée à maîtriser l'art des accouchements. Avec mon installation en libéral, tout a changé ! Je me suis rendu compte à quel point c'était un

» On en parle de mon périnée ?

sujet qui intéressait les femmes de 18 à 99 ans, tant elles pouvaient être gênées par des troubles de la sphère périnéale.

› **Et puis pour mes copines !**

À ce stade, j'ai eu envie d'en parler à mes copines, qui n'étaient pas du sérail et qui se sont passionnées pour le sujet !

› **Et enfin pour vous !**

Moi, mes patientes et mes copines, c'était déjà pas mal ! Mais devant un certain nombre de constats, je me suis dit que le moment était venu de partager ce que je disais seulement aux femmes que je rencontrais.

- Parce que la plupart des femmes n'y connaissent rien ! Et cela n'est évidemment pas de leur faute, puisque personne ne leur en parle.

Le Collège national des sages-femmes (CNSF) a relayé une étude qui ne peut pas être plus claire : seulement 14 % des femmes ont une vision précise de leur périnée.

- Parce qu'il y en a marre des tabous !

Combien ai-je croisé de femmes jeunes et moins jeunes emmurées dans leurs problèmes de périnée et de sexualité, ne sachant à qui s'adresser ?

On ne cesse d'être abreuvés d'images quasi pornographiques, de parler de sexe, mais on n'ose pas parler du périnée et du clitoris... Avouez que ce n'est pas banal !

- Parce que nous sommes très, très, très nombreuses à être embêtées quotidiennement.

Les chiffres qui m'ont fait bondir de ma chaise parlent d'eux-mêmes : l'incontinence urinaire affecte entre 25 et 45 % des femmes françaises et l'incontinence anale, 20 %.

- Parce qu'il existe des solutions !
C'est ça qui est formidable avec le périnée : on peut vraiment l'éduquer et le rééduquer. Il n'y a pas de fatalité.
- Et parce qu'au fond... le périnée, qui est le centre de gravité de notre corps, est notre meilleur ami !

Vous l'aurez compris, j'ai hâte de vous en parler ! Suivez-moi, on a plein de choses à découvrir !

Partie 1

LE PÉRINÉE: SECRETS, FONCTIONS ET DYSFONCTIONS

Chapitre 1

Le périnée : qu'est-ce que c'est et à quoi ça sert ?

En France, pour la plupart des femmes, le « périnée » reste bien mystérieux tant que l'on n'attend pas d'enfant, ce qui est bien dommage ! Certaines, cependant, en ont entendu parler parce qu'elles sont chanteuses ou pratiquent régulièrement un sport comme la danse, le yoga ou le Pilates... mais la grande majorité méconnaît complètement les extraordinaires fonctions du périnée. Découvrons-les donc sans plus attendre !

ET DANS LES AUTRES PAYS ?

Comparé aux autres pays occidentaux (reste de l'Europe et États-Unis), le cocorico est de mise, on peut même parler de « french touch » périnéale. Nous sommes, par exemple, les seules femmes à bénéficier d'une rééducation périnéale prise en charge par l'Assurance-maladie après l'accouchement. Ailleurs, ce type de consultations est réservé à des femmes très aisées et très informées. Nous avons de la chance !

« Est-ce un muscle ? Un ligament ? Un os ? » ●

Rien de tout ça ! On peut dire que c'est un groupe de muscles intercroisés (environ une dizaine) ainsi que différentes structures qui ferment le bassin (en réalité, les choses sont un peu plus complexes car nous parlons en médecine plutôt de toutes les « parties molles » mais par souci de clarté, restons-en aux muscles et aux structures, plus parlants). Autrement dit, si nous n'avions pas de périnée, les organes de notre ventre tomberaient par terre (intestin, estomac, et j'en passe !). Voyez le périnée comme un hamac de soutènement, voire, carrément, les fondations de votre maison !

UN PEU D'ANATOMIE

Faisons un peu d'anatomie pour comprendre tous les éléments qui le constituent... Vous allez voir qu'il est aussi utile que complexe !

› Les trois couches du périnée

Le plan superficiel

Il comprend cinq muscles... rien que ça ! Vers le bas : le sphincter externe de l'anus. Vers le haut : le transverse superficiel, l'ischio-caverneux, le bulbo-caverneux et le constricteur de la vulve. Et puis d'autres éléments ô combien importants : le clitoris, les glandes de Skene et de Bartholin...

Le plan moyen

Il comprend deux muscles : le muscle transverse profond du périnée et le sphincter externe de l'urètre (évidemment avec les structures d'innervation et de vascularisation).

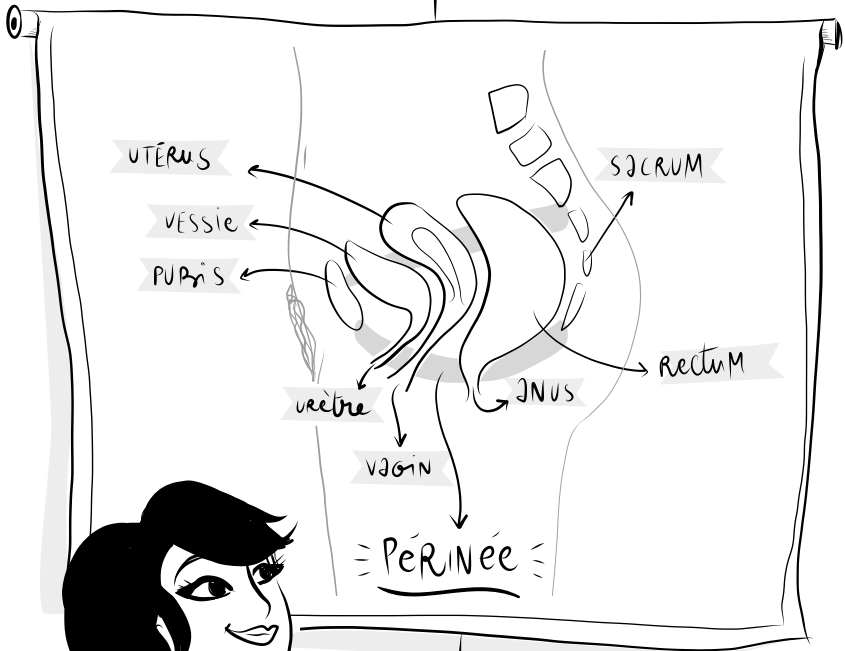
Le plan profond

Il comprend deux énormes muscles : l'élévateur de l'anus (lui-même constitué de quatre grands faisceaux musculaires) et le muscle coccygien.

Vous le savez désormais, le périnée est composé de muscles (y compris des sphincters) et d'un ensemble de structures complexes indispensables à notre survie.

Regardez le périnée de profil. On voit bien en quoi il ressemble à un hamac !

Le Périnée de profil



Regardons maintenant le périnée de face (comme si vous étiez allongée les jambes écartées), ce qui permet de bien comprendre en quoi il est si complexe ! Et de voir comment il ferme complètement le bassin.

COMMENT NOUS RENDRE COMPTE PAR NOUS-MÊME DE CE QU'EST LE PÉRINÉE ?

Commencez par vous asseoir sur une chaise en vous tenant droite.

1. Penchez-vous légèrement en avant et venez placer votre main sous votre pubis : vous sentez quelque chose de dur ? C'est la symphyse pubienne (un gros ligament qui relie les os du bassin), qui est le repère avant du périnée.

2. Penchez-vous légèrement en arrière et venez placer votre main sous vos fesses : vous sentez quelque chose de dur ? C'est le coccyx (un os), qui est le repère arrière du périnée.

3. Penchez-vous légèrement à gauche ou à droite et placez votre main sous l'une de vos deux fesses. Vous sentez quelque chose de dur ? Ce sont les ischions, repères latéraux du périnée.

Votre périnée, c'est l'ensemble des structures qui se trouvent entre ces quatre points (symphyse pubienne, coccyx, deux ischions). Vous voyez, ce n'est pas si compliqué !

Allez ! Tant que vous êtes sur votre chaise, un dernier petit exercice !

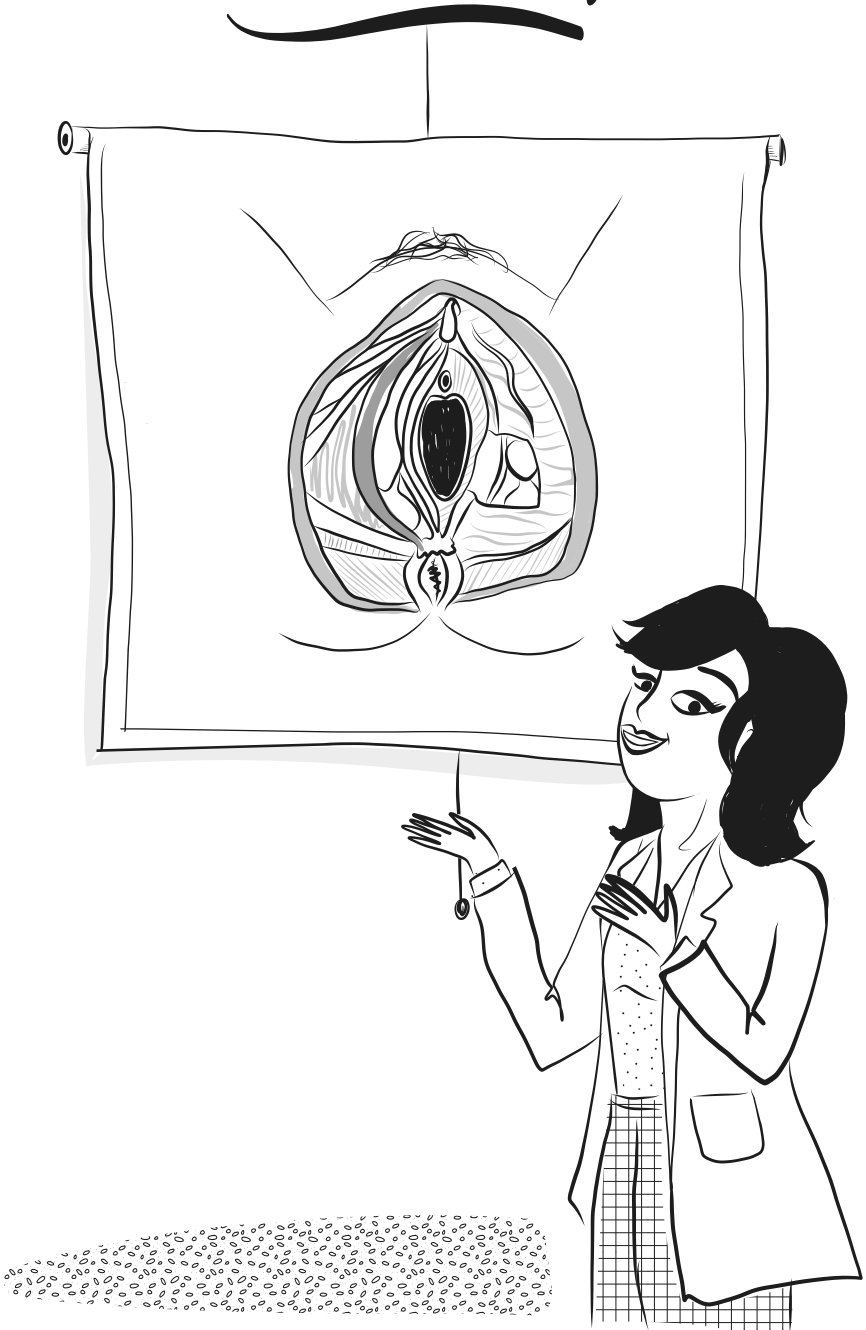
4. Placez maintenant votre main entre les quatre points dont nous venons de parler.

5. Commencez par contracter toute la zone : vous sentez que votre périnée remonte.

6. Ensuite, faites un effort de poussée, vous sentez que le périnée appuie dans votre main.

Vous venez de saisir la différence entre un mouvement de contraction et un mouvement de poussée du périnée.

Le Périnée de face



« Bon et alors, à quoi sert-il dans la vie de tous les jours ? » ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

- Nous l'avons dit, il sert à soutenir les organes ! Pour que l'intestin, la vessie, l'utérus et le foie, pour ne citer qu'eux, restent bien à leur place... et ne tombent pas par terre !
 - Il assure la continence urinaire : pouvoir tousser, éternuer, rire ou faire du sport sans avoir des gouttes d'urine dans sa culotte, pouvoir aussi se retenir de faire pipi pendant une certaine durée sans avoir à courir en permanence après des toilettes, passer une nuit sans se relever dix fois pour aller faire pipi, etc.
 - Il assure la continence anale : pouvoir retenir ses gaz ou ses selles en toutes circonstances.
 - Il participe à une vie sexuelle épanouie : par exemple la tonicité des muscles du périnée permet de rapprocher les branches profondes du clitoris et donc d'y avoir « un accès » plus aisé... entre autres ! Nous aurons l'occasion d'en reparler !
 - Il assure aussi une partie de la fonction de reproduction.
 - Enfin, en étant le centre de gravité du corps, il permet d'avoir une bonne posture au quotidien et donc d'éviter des douleurs de dos !
- Et il existe encore d'autres fonctions. Vous l'aurez compris... vive le périnée ! Cela vaut vraiment la peine de s'en occuper et de le protéger !

« Maternité, ménopause, conditions de travail... pourquoi il trinque plus à certains moments et dans certaines circonstances ? » ● ● ● ● ●

Toutes les situations qui augmentent la pression sur le périnée (port de charges, certains sports...) ou qui relâchent ses structures (modifications hormonales, chirurgie...) sont à risque.

À certains âges de la vie, les importantes fluctuations hormonales et les variations de poids peuvent déstabiliser un peu, voire beaucoup votre périnée (transitoirement, rassurez-vous).

Fluctuations hormonales et prise de poids ? Vous voyez de quoi je veux parler ? Je suis sûre que oui ! La maternité et la ménopause sont des périodes de choix.

Il peut y avoir aussi des conditions de travail particulièrement éreintantes pour le périnée : avec le port de charges lourdes, notamment. Ou alors une pratique sportive soutenue, des problèmes de digestion...

Ne vous inquiétez pas, nous allons tout développer !

« Dans les professionnels de santé, qui s'occupe du périnée ? ! On va voir qui ? » ● ●

On n'a pas forcément envie de demander conseil à une amie, une cousine, son amoureux... et du coup, on se sent rapidement esseulée face à ces troubles.

Et puis, parfois, on a juste envie de faire un bilan, de savoir « où on en est ».

Du coup, c'est une excellente question de savoir qui on va voir... car on a un peu du mal à s'y retrouver entre tous ces professionnels !

Bref, qui fait quoi ? Qui consulter ? On essaie d'y voir plus clair.

À noter

- › Ne voyez pas dans l'ordre ci-dessous un quelconque ordre de priorité !

Le gynécologue : le médecin spécialiste de la santé des femmes

Vous le connaissez toutes, c'est le professionnel le plus connu. Il est tout à fait à même de faire un diagnostic, d'évaluer si votre périnée va bien ou s'il est un peu faiblard. N'hésitez pas à lui demander.

» Le périnée : secrets, fonctions et dysfonctions

Si vous sentez que ce n'est pas sa spécialité (et il en a le droit !), prenez rendez-vous avec un autre professionnel.

Léa, gynécologue hospitalière et libérale, reçoit des centaines de femmes par semaine en consultation

- « Je reçois beaucoup de femmes dans la journée, vous vous en doutez ! Le périnée fait partie de ma vie, j'en vois de tous les âges et dans tous les états. C'est un peu dommage car je sens que les femmes ont souvent du mal à m'en parler et moi, j'avoue que je suis parfois un peu réticente à aborder le sujet, pour éviter de leur faire peur ou de les gêner... Surtout si elles ne s'en plaignent pas. C'est un peu un cercle vicieux. Si les femmes étaient plus informées, elles seraient moins bloquées sur la question parce qu'elles sauraient qu'on peut s'en occuper facilement et qu'elles ne sont pas seules dans ce cas. En fait, voilà le problème : elles croient que c'est rare, donc honteux, alors que c'est extrêmement fréquent ! »

La sage-femme

Un peu énigmatique comme professionnelle ! On l'imagine cantonnée dans une salle de naissance à faire naître des bébés : il n'en est rien. Elle a bien d'autres casquettes dont celle de pouvoir assurer le suivi gynécologique de prévention et de prescrire et/ou faire la rééducation périnéale.

Maud, sage-femme en cabinet libéral, dont la spécialité est le suivi gynécologique et la rééducation périnéale

- « Vous allez certainement me prendre pour une folle mais, moi, ce qui me botte c'est le périnée : c'est mon dada ! En fait, j'ai complété ma formation avec d'autres diplômes universitaires (sexologie, périnéologie...) et je me suis vraiment spécialisée dans les dysfonctions périnéales : vaginisme, dyspareunie, incontinence urinaire, etc. Bien sûr, je travaille en réseau avec d'autres professionnels pour que les patientes soient prises en charge globalement. Par exemple, si une femme vient

consulter pour un problème de vaginisme : je ferai peut-être appel à un ostéopathe, un acupuncteur, un psy ou un sexologue, cela dépend de ce qui se sera dit au cours de la consultation. Avec cette prise en charge conjointe, on arrive à d'excellents résultats. »

L'urologue

C'est un médecin spécialiste en urologie, qui, selon la définition du *Larousse*, est une « discipline médico-chirurgicale qui se consacre à l'étude et au traitement des maladies de l'appareil urinaire des deux sexes et de l'appareil génital masculin ». Il sera donc à même d'intervenir devant des dysfonctionnements, en particulier des problèmes d'incontinence que l'on a du mal à endiguer avec une simple rééducation, ou pour faire un bilan plus précis appelé bilan urodynamique (voir p. 31). Certaines femmes poussent la porte de leur cabinet directement mais dans l'immense majorité des cas, elles sont envoyées par un autre professionnel.

André, urologue

« J'ai très souvent l'occasion de voir des femmes pour des problèmes d'incontinence. Elles me sont, le plus souvent, envoyées par mes confrères gynécologues, sages-femmes ou kinésithérapeutes pour que je fasse un bilan plus poussé. Ce n'est pas moi qu'il faut voir en première intention car on sait que la majorité des incontinenances urinaires se résolvent très bien avec de la rééducation et une bonne dose de prévention. »

Le kinésithérapeute

C'est un « auxiliaire médical », ce qui ne veut pas dire grand-chose en soit (en pratique, il ne peut pas faire un diagnostic ni prescrire des séances de rééducation). Vous connaissez toutes son intervention sur le corps humain.