

# Adoptez les pauses périnée

PREMIER REMPART CONTRE LES PETITES FUITES : **UN PÉRINÉE TONIQUE**. POUR CELA, QUELQUES EXERCICES À PRATIQUER SOI-MÊME, AU QUOTIDIEN, SONT NÉCESSAIRES : **UNE AUTODISCIPLINE SIMPLE, DISCRÈTE MAIS EFFICACE**, À PRATIQUER À PEU PRÈS N'IMPORTE OÙ...

## En pratique...

Sandrine Galliac Alanbari, *kinésithérapeute*

«Quand on a du mal à localiser son périnée, ce qui est le cas de 30 à 40 % des femmes qui contractent les fessiers ou les abdos en croyant contracter leur périnée, on peut pratiquer une fois, exceptionnellement « le stop pipi ». Au début de la miction, quand la pression est donc encore forte, on bloque son urine, puis on relâche : cela permet de sentir la contraction périnéale. Attention, il s'agit d'un test à faire de façon exceptionnelle, et jamais plus d'une fois au cours d'une miction car on perturbe les réflexes qui permettent à la miction de se faire normalement et notamment à la vessie de se vider jusqu'au bout. D'où des risques de cystite. Le « stop pipi » n'est en aucun cas un mode de rééducation.»

## Adoptez la périnée-attitude...

Penser à faire travailler son périnée relève de l'hygiène de ~~PL,UMHPMVAU»LZJLWUKU»ZZPZPTSV~~

L'ASTUCE ENVIVE :

**Ne jamais se maquiller ou se démaquiller sans contracter son périnée.**

**A force, cela deviendra totalement inconscient.**

## Les conseils de l'expert

Sandrine Galliac Alandari, *kinésithérapeute*

### «Pourquoi faire travailler régulièrement son périnée ?

Parce que la tonicité du périnée n'est pas acquise une fois pour toute. Comme pour n'importe quel muscle, elle s'entretient. Et ce, toute sa vie, d'autant qu'en vieillissant, tous nos tissus se fragilisent, surtout si on ne s'en occupe pas !

### Avec quelle fréquence ?

Tous les jours, voire deux fois par jour. Les contractions doivent être lentes : entre 6 et 12 secondes avec un repos du double entre chaque. Il n'y a pas de norme quant à la fréquence mais disons que 5 à 6 contractions 2 fois par jour peuvent permettre d'obtenir des résultats, sachant qu'il appartient à chacune de faire selon son rythme de vie et ses envies.

Cela n'a rien de vraiment contraignant dans la mesure où on fait travailler son périnée, assise ou debout et tout en faisant autre chose : à son bureau, en téléphonant, dans les transports, au restaurant, en poussant le landau...

### Pourquoi aussi souvent ?

Le but de ces petites pauses périnée est d'arriver à une forme d'automatisme pour qu'en cas d'hyper pression abdominale (toux, fou rire, portage d'une charge...), le réflexe soit immédiat : on contracte son périnée

### Comment fait-on travailler son périnée en toute discrétion ?

Tout simplement en faisant « comme si » on retenait son urine, ou un gaz ou comme si on voulait resserrer les parois de son vagin. Il faut faire cet exercice tranquillement à l'expiration (contracter une dizaine de secondes environ), puis relâcher. Respecter un temps de repos entre chaque contraction périnéale du double du temps de celle-ci.

Cela doit être calme et lent.

### Faire travailler régulièrement son périnée permet-il d'éviter les fuites ?

Si cela ne permet pas d'être certaine à 100% de ne jamais avoir de petites fuites, c'est cependant le moyen le plus facile et à la portée de chacune de mettre toutes les chances de son côté.

### Les effets de la rééducation périnéale ne sont pas immédiats. Que faire en attendant pour rendre les petites fuites supportables ?

En général, les premiers effets des séances de rééducation se font sentir dès la 5ème ou la 6ème séance. Il faut une quinzaine de séances pour consolider ces bénéfices.

En attendant, nous recommandons d'utiliser des protections adaptées aux petites fuites. Conçues spécifiquement pour ce type de problématiques, elles permettent de vivre tout à fait normalement, de sortir, de faire du sport en toute tranquillité, en attendant que les choses rentrent dans l'ordre.»

- Forme évasée à l'avant
- Micro alvéoles Ultraflex
- Contrôle des odeurs

## La réponse Envive d'Always :

Envive d'Always a été spécialement conçue pour transformer l'urine en gel et la tenir éloigné de la peau. Avec Envive d'Always, j'ai tout mon temps pour trouver des toilettes et me changer tranquillement lors d'une pause.

Moins d'une femme sur deux concernées utilise une protection adaptée. 18% n'utilisent rien.\*

\* Étude IPSOS France 2007 (ww071093)