

**ET si**  
*on allait*  
**MIEUX!**

**On a tous**

**UN PÉRINÉE!**

**Pourquoi faut-il  
en prendre soin ?**

troubles de l'érection, incontinence, descente d'organes...

**Sébastien Landry**

• EDITIONS IN PRESS •



**On a tous  
UN PÉRINÉE !**

*pourquoi faut-il  
en prendre soin ?*

troubles de l'érection, incontinence, descente d'organes...

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

**www.inpress.fr**

Collection *Et si on allait mieux !*, dirigée par Sébastien Landry.

*ON A TOUS UN PÉRINÉE ! POURQUOI FAUT-IL EN PRENDRE SOIN ?*

ISBN : 978-2-84835-755-3

ISSN : 2440-7799

©2022 ÉDITIONS IN PRESS

*Couverture* : Lorraine Desgardin

*Mise en pages* : Lorraine Desgardin

*Illustrations* : Lorraine Desgardin, sauf p. 26 ©bilderzweg – Adobe Stock.com, p. 70-71 ©lioputra – Adobe Stock.com, p. 78 ©turhanerbas – Adobe Stock.com, p. 88 ©rumruay – Adobe Stock.com, p. 89 ©Artemida-psy – Adobe Stock.com, p. 145 ©Mirko Raatz – Adobe Stock.com.

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

**ET si**  
*on allait*  
**MIEUX!**

**On a tous  
UN PÉRINÉE !**

*pourquoi faut-il  
en prendre soin ?*

troubles de l'érection, incontinence, descente d'organes...

**Sébastien Landry**

• EDITIONS IN PRESS •

# **ET** *si* *on allait* **MIEUX!**

La collection *Et si on allait mieux!* s'attache à exposer avec clarté des sujets de santé publique actuels, sans tabou. Dirigée par Sébastien Landry, ingénieur en APA-Santé et psychosexologue spécialisé en cancérologie, et proposant les interventions de professionnels experts, elle promeut la santé sous toutes ses formes, y compris celles auxquelles on ne pense pas!

# Sommaire

**L'auteur ..... 7**

**Introduction..... 9**

## Partie 1

**Qu'est-ce que le périnée ? ..... 13**

Les muscles du périnée chez la femme ..... 15

Les muscles du périnée chez l'homme ..... 23

Périnée : les muscles du plaisir sexuel..... 25

## Partie 2

**L'incontinence urinaire ..... 27**

Problème d'incontinence chez la femme ..... 29

Problème d'incontinence chez l'homme ..... 37

Un petit mot sur l'incontinence fécale..... 45

## Partie 3

**Le périnée et le sport : stop au massacre !..... 49**

L'importance d'un périnée tonique ..... 51

Le périnée hypertonique ..... 57

Attention à la pratique sportive..... 61

Quels exercices sont à privilégier pour travailler son périnée ..... 67

## Partie 4

**Le poids de la grossesse ..... 75**

L'impact de la grossesse sur le périnée..... 77

Les exercices préparatoires à l'accouchement..... 81

L'accouchement et ses répercussions ..... 85

Prolapsus suite aux grossesses et accouchements..... 89

## Partie 5

---

<b>Le vieillissement, quel impact sur le périnée ? .....</b>	<b>93</b>
Hommes et femmes, tous concernés.....	95
Est-ce inévitable ? .....	99

## Partie 6

---

<b>La rééducation du périnée .....</b>	<b>103</b>
Les exercices à faire à la maison .....	105
Quand demander une rééducation chez le kinésithérapeute ? .....	109
L'importance de la rééducation avec une sage-femme dans le post-partum.....	113
La rééducation périnéale chez la femme .....	117
Rééducation périnéale chez l'homme .....	121

## Partie 7

---

<b>Les solutions médicales de l'incontinence .....</b>	<b>125</b>
Médicaments pour diminuer l'hyperactivité de la vessie.....	127
Les protections absorbantes.....	129
La chirurgie en dernier recours contre l'incontinence urinaire....	131

## Partie 8

---

<b>Périnée, incontinence et sexualité .....</b>	<b>133</b>
Périnée et troubles sexuels .....	135
Impact des troubles de la continence chez la femme dans sa sexualité.....	139
Impact des troubles de la continence chez l'homme dans sa sexualité.....	143
Quelques conseils pratiques.....	147

## Partie 9

---

<b>Points essentiels .....</b>	<b>149</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>155</b>

# L'auteur



**Sébastien Landry** est psychosexologue et sexothérapeute au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est codirecteur d'un Diplôme universitaire spécialisé en cancérologie et il donne également des cours à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux livres sur la sexualité, le cancer et l'activité physique adaptée et le directeur de la collection *Et si on allait mieux!*



# Introduction

**Le périnée, cette zone inconnue...** En effet, de nombreux hommes ne savent même pas qu'ils en ont un ! Pourtant non seulement les hommes en ont un, mais celui-ci a un rôle important dans la **préservation de la continence** ainsi qu'un **rôle très intéressant au niveau de la vie sexuelle**, notamment pour la fonction érectile. Même si le périnée est mieux connu par les femmes, puisqu'il est souvent abordé au moment de la grossesse et dans le post-partum, son rôle dans la sexualité féminine est souvent négligé.

D'un point de vue anatomique, le périnée s'étend du pubis jusqu'au coccyx. C'est une sorte de « *hamac* » qui soutient toute la zone du petit bassin. Pour faire simple, c'est la zone qui englobe les organes génitaux et l'anus. Cet endroit, encore tabou, est trop souvent négligé voire ignoré. De ce fait, une grande partie de la population à tendance à ne pas travailler cette musculature qui est pourtant véritablement importante pour la qualité de vie globale d'un individu. Bien souvent, le travail du périnée est réalisé chez les femmes qui viennent d'accoucher ou chez les personnes qui sont confrontées à certaines difficultés comme l'incontinence urinaire par exemple. Ce trouble est souvent lié au sport ou au vieillissement, mais pas uniquement.

Il est important de garder à l'esprit que **le périnée**, comme la globalité des muscles du corps, **peut se muscler et demande un entretien régulier !**

## **Tout d'abord, savez-vous réellement ce qu'est le périnée ?**

Le périnée est avant tout une zone, une région du corps composée d'un ensemble de muscles, de ligaments, mais également de membranes qui ferment, en partie basse, la cavité abdominale. Concernant les femmes, le périnée se localise entre le vagin et l'anus. Chez les hommes, nous le retrouvons entre le scrotum et l'anus, celui-ci formant le plancher du petit bassin, que l'on appelle également **le plancher pelvien**. On le connaît mal mais pourtant son rôle est primordial.

## **Mais à quoi sert réellement le périnée ?**

Le périnée a **plusieurs rôles** dont certains sont déterminants pour la santé et la qualité de vie d'une personne. Tout d'abord, il joue un rôle très important dans **le maintien de la continence**. Traversé par l'urètre et le rectum, ainsi que par le conduit vaginal chez la femme, il permet aussi de maintenir certains organes à leur place, notamment la vessie et l'utérus. Il assure **le maintien des organes**, son rôle est d'éviter le risque de prolapsus, de descente d'organes pour faire simple. Du fait de sa position, il subit de fortes pressions et ce de façon quotidienne et tout au long de la vie d'un individu. Parmi ces différentes pressions, nous avons le poids des viscères et du haut du corps. Ainsi, le surpoids et l'obésité fatiguent fortement le périnée. Mais attention, il n'y a pas que ça ! Les à-coups lors de certaines activités physiques comme le footing ou encore la pratique de la corde à sauter affectent également le périnée. Et pour finir, il y a aussi le poids du fœtus lors d'une grossesse et le déconditionnement physique induit par une pathologie chronique et le vieillissement. **Mais il faut savoir que quand les muscles du périnée fonctionnent bien, ils compensent !** C'est-à-dire qu'un périnée fort permet de lutter contre ces différentes pressions et, par là même, de conserver une bonne

statique pelvienne. Cela permet d'éviter l'incontinence urinaire ainsi que le prolapsus. Quand le périnée est fragilisé, que ce soit par certaines pratiques sportives, par les grossesses et les accouchements, par le vieillissement hormonal et l'affaiblissement des muscles et tissus, par certains troubles neurologiques induits par le vieillissement ou dus à certaines pathologies, il perd de son efficacité. Dès lors, l'équilibre n'est plus maintenu, et une incontinence urinaire, par exemple, peut alors survenir.

Pour éviter ou remédier aux conséquences néfastes d'un périnée affaibli, il est très important de travailler les muscles de ce dernier. Pour cela, **il est primordial d'apprendre à les contracter mais également à les relâcher**. Nous connaissons relativement bien la rééducation périnéale chez la femme. En effet, celle-ci est réalisée, de façon quasiment systématique en France, chez les femmes après un accouchement. Bien souvent cette rééducation est menée par une sage-femme ou un kinésithérapeute. **Mais ce type de rééducation peut être proposé, et devrait l'être, à toute personne qui souffre d'incontinence urinaire**. Nous le verrons par la suite mais la rééducation périnéale doit être le premier « *outil* » de lutte contre les troubles de la continence. La rééducation périnéale est un travail spécifique qui consiste en l'apprentissage, par une personne, d'exercices de contraction périnéale. En cas de déconditionnement important de la musculature, cette rééducation peut être réalisée par l'intermédiaire d'impulsions électriques indolores, bien souvent par voie vaginale chez la femme et rectale chez l'homme.

De plus, les exercices d'auto-rééducation sont généralement conseillés par les professionnels de santé, pour conserver à long terme les effets bénéfiques obtenus lors de la rééducation périnéale accompagnée. Dans ce livre, nous étudierons les problématiques pouvant affecter le périnée et les solutions qui existent, que ce soit la rééduca-

tion périnéale, les sports à éviter et les activités physiques conseillées pour renforcer les muscles du périnée.

**Si ce livre vous aide à comprendre l'importance des muscles du périnée, leurs rôles dans la continence et la sexualité, il aura réussi son objectif!**

Nous aborderons également les différentes activités et les exercices facilement réalisables chez vous pour améliorer la tonicité de votre périnée, votre qualité de vie et votre sexualité. Si les conseils, les pistes de réflexion et les exercices proposés sont hélas insuffisants dans votre cas, je vous invite à vous rapprocher de votre médecin afin qu'il vous dirige vers le professionnel de santé le plus adapté à vos besoins. Rappelez-vous que vous n'êtes pas la ou le seul(e) dans ce cas et que des millions de personnes sont dans votre situation.

# ET si on allait MIEUX!

Encore tabou, le périnée est également méconnu. Véritable armature musculaire qui soutient les organes au niveau du petit bassin, il s'étend du pubis au coccyx.

Les femmes le connaissent souvent mieux que les hommes, qui vont jusqu'à ignorer parfois qu'ils en ont un ! En effet, la rééducation périnéale après un accouchement est souvent proposée aux jeunes mères. Mais les autres rôles du périnée face au vieillissement, à la gestion de l'incontinence urinaire, à la sexualité et au sport sont peu connus et concernent tout le monde !

Un périnée en bonne santé, c'est :

- la disparition des incontinenances urinaires apparues en vieillissant, après une grossesse ou une pratique sportive comme le footing ;
- une sexualité épanouie : amélioration de l'érection et maîtrise de l'éjaculation chez l'homme, meilleur ressenti chez la femme ;
- une meilleure qualité de vie, car un périnée dynamique permet de compenser de nombreux désagréments : prise de poids, pratique sportive fragilisante, grossesses, sédentarité...

Une prévention au quotidien – grâce à des exercices de musculation simples et des recommandations d'hygiène de vie – permet de maintenir voire d'améliorer le tonus de son périnée, pour une meilleure santé générale. Pourquoi s'en priver ?

**Sébastien Landry** est ingénieur en APA-Santé et psychosexologue spécialisé en cancérologie. Il exerce pour la Ligue contre le cancer et l'AASM-Clinique Victor Hugo au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers, où il est codirecteur d'un Diplôme Universitaire spécialisé en Cancérologie, et à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux livres consacrés au cancer et à la sexualité.



ISBN : 978-2-84835-755-3

12,90 € TTC – France

Visuel de couverture : ©Oksana - Adobe.stock.com

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

• EDITIONS IN PRESS •