

Les 10 commandements du périnée



Tout le monde peut être concerné par un problème de périnée : les femmes, les hommes. À tous les âges de la vie. Préserver sa santé périnéale permet d'éviter ou de limiter l'apparition de symptômes gênants : incontinence, constipation, descente d'organe et douleur:

1 Eviter la constipation, *tu veilleras*

Une alimentation riche en fibres, une activité physique régulière et une hydratation suffisante permettent de limiter la constipation.



2 Tranquillement, *tu mangeras*

Prendre le temps de manger et de bien mastiquer ses aliments permet de limiter la constipation.

3 Régulièrement, *tu songeras à boire*

Boire suffisamment, régulièrement et en petites quantités permet une hydratation optimale. En cas de fuites urinaires, il est conseillé d'éviter ou de limiter les sodas, le café ou le thé qui peuvent être irritants pour la vessie.

4 La couleur de tes urines, *tu examineras*

Regarder la couleur de ses urines permet d'évaluer si son hydratation est suffisante.



5 Aux toilettes, *tu t'assoiras* (même sur les toilettes publiques !)

S'asseoir sur les toilettes permet une détente totale du périnée. Ne pas s'asseoir sur les toilettes entraîne une mauvaise vidange de la vessie responsable d'infections urinaires.



6 Un marche-pied, *tu utiliseras*

Surélever ses jambes à l'aide d'un marche-pied lors de la selle permet une détente optimale du périnée et facilite l'évacuation des selles.



7 Pipi-zen et caca-zen, *tu pratiqueras*

Faire pipi zen et caca-zen, c'est savoir être décontracté et sans stress sur les toilettes, prendre le temps d'évacuer le pipi et/ou les selles sans pousser. Pensez à accompagner les selles en soufflant plutôt qu'en poussant.



8 Tes besoins naturels, *tu écouteras*

Aller uriner ou à la selle quand on en ressent le besoin : ne pas retarder un besoin pressant ni anticiper les besoins.

9 Souffler lors des efforts, *tu penseras*

Il faut penser à souffler (expirer) lors des efforts dans la vie quotidienne et éviter l'apnée : soulever un pack d'eau, une poussette, un enfant mais aussi pendant la pratique sportive.



10 La contraction du périnée dans ton quotidien, *tu intègreras*

La consigne pour contracter son périnée : **faire comme si on voulait retenir un gaz.** A réaliser lors de l'effort physique (lors des impacts au sol, lors du soulèvement de charge, lors de la toux, éternuement...) et toutes les situations entraînant des urgences pour uriner (bruit de l'eau, mains dans l'eau, froid, stress).

