

INFORMATIONS



LA CONSTIPATION :

La **constipation** est caractérisée par une **fréquence** de selles **inférieure à 3 fois par semaine** et par des selles de consistance **dure**. Il devient alors **difficile voire douloureux** de les évacuer.

L'INCONTINENCE URINAIRE :

L'incontinence urinaire (IU) correspond à une **perte involontaire d'urine**.

Il en existe de 3 sortes :

- 1) L'IU d'**effort** : perte d'urine lors d'un effort physique, de toux, d'éternuement ou lorsqu'on rigole
- 2) L'IU par **urgenterie** : perte d'urine précédée d'un besoin urgent et irrésistible d'uriner
- 3) L'IU **mixte**, qui combine les 2 ci-dessus

L'INCONTINENCE ANALE :

L'incontinence anale est une émission incontrôlée de gaz et/ou de selles.

LE PROLAPSUS DES ORGANES PELVIENS (=GÉNITAUX) :

Aussi appelé "descente d'organes", le prolapsus génital se caractérise par le glissement vers le bas, dans le vagin, d'un ou plusieurs organes pelviens (parmi la vessie, le vagin lui-même et le rectum).
Symptômes : sensation de pesanteur ou de "boule" dans le vagin

Si vous souffrez de ces problématiques, n'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste ou votre sage-femme !



Autre point important : les douleurs



Si vous avez régulièrement des **douleurs au rapport intime** (avec ou sans pénétration) et/ou des **douleurs très intenses lors des menstruations**, n'hésitez pas à en **parler à un proche** ou à un **professionnel de santé : médecin généraliste, sage femme, kinésithérapeute...**



Conception : Angèle Tricard
Relecture : Anne-Cécile Pizzoferrato & Julia Deparis

périnéduc



TOUT SAVOIR SUR LE PÉRINÉE !



Conseils et informations pour une meilleure santé pelvi-périnéale

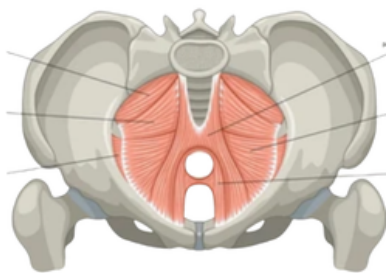


ANATOMIE DU PÉRINÉE

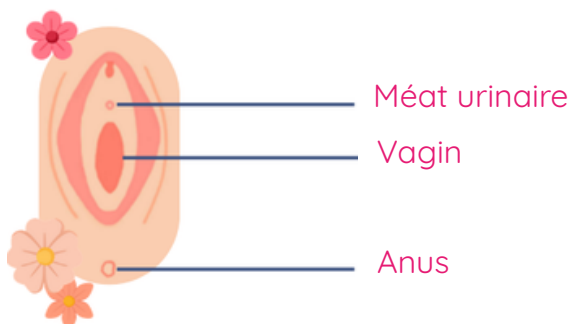
Le périnée (ou plancher pelvien) est composé de :

- muscles
- ligaments
- tissus conjonctifs

Il s'étend du pubis au coccyx et tapisse le fond du bassin.



Le périnée est traversé par 3 orifices :



FONCTIONS DU PLANCHER PELVIEN :

- **Soutient les organes pelviens**
- Permet la **continence urinaire et anale** (renfort des sphincters !)
- **Facilite la miction et la défécation**
- Participe à une **bonne posture**
- Participe à la **sexualité**

9 CONSEILS POUR DE BONNES HABITUDES MICTIONNELLES*

*les habitudes que l'on prend quand on va faire pipi

1. Buvez entre **1,5 et 2 litres par jour**



2. Buvez **régulièrement**, en petites quantités, tout au long de la journée

3. Essayez d'aller faire pipi **entre 5 et 7 fois par jour** (environ toutes les 3 heures)

4. Ne faites pas pipi si vous n'en ressentez pas vraiment le besoin : **Évitez les "pipis de précaution"**



5. **Relâchez-vous** en vous asseyant correctement sur la cuvette des toilettes

6. **Ne poussez pas** pour faire pipi !



7. Pour éviter de vous lever la nuit pour uriner : **diminuez votre consommation de boisson 2 à 3h avant le coucher**

8. **Asseyez-vous complètement sur la cuvette** : évitez la position "squat" au dessus des toilettes !

9. Évitez de boire trop de **boissons qui excitent** la vessie comme les sodas, le café, le thé, l'alcool, les épices et les agrumes...



Astuces pour une **bonne santé intestinale** et lutte contre la **constipation**

• **Écoutez vos envies** : essayez d'aller à la selle dès que l'envie se manifeste

• **Prenez le temps de manger**



• Adoptez une **bonne position à la selle** : Surélevez vos pieds avec un petit tabouret (ou autre) et **respirez profondément**

• **Ne poussez pas à la selle** : cela crée trop de pression sur le périnée !

• Instaurez une **routine** de visite aux toilettes à heure fixe pour que votre corps comprenne que vous avez besoin d'évacuer



• **Ne poussez pas et ne bloquez pas la respiration** : inspirez et soufflez profondément



• **Hydratez vous correctement et régulièrement** (entre 1,5 et 2L d'eau par jour)

• Consommez des **aliments riches en fibres** (pain complet, légumes verts, fruits frais/secs, céréales...)

• Pratiquez une **activité physique régulière**



En + contre la constipation :

Réalisez un **massage abdominal** : allongez vous sur le dos avec les jambes pliées puis réalisez des mouvements circulaires au niveau de votre abdomen, dans le sens horaire

