

Un article paru dans le magazine Fémina :

beauté
forme



Gyms douces pour tonifier le périnée

Il n'y a pas que les jeunes mamans qui sont concernées ! Trois méthodes à découvrir pour tonifier cette zone délicate, quel que soit son âge. PAR CAROLINE HENRY

Le périnée, c'est ce groupe de muscles, ligaments et muqueuses qui tapissent le plancher du bassin. Grossesse, mauvaises postures, sport, éternuements, rire... génèrent des phénomènes d'hyperpression dans la cavité abdominale, d'où une perte de souplesse (nécessaire à l'accouchement et à la pénétration sexuelle) et de tonicité (indispensable au soutien des viscères et à la continence). D'où des fuites urinaires, une diminution du plaisir, un petit bedon...

Des abdos comme il faut

Attention ! Faire des relevés de buste allongée en rapprochant les épaules du bassin, c'est mauvais pour le périnée. Car en poussant sur le ventre, les organes pèsent sur lui et le distendent. D'où l'idée de cette gym globale centrée à la fois sur la perception et la connaissance de son périnée et la manière de le préserver au quotidien (comment s'asseoir, porter des charges...). A chaque mouvement pratiqué lors de cette gym, il faut « aspirer » son nombril, remonter son diaphragme et se grandir.

A lire : « Périnée : arrêtons le massacre », de Bernadette de Gasquet (éd. Marabout). www.degasquet.com.

Une gym respiratoire

Cette méthode qu'on pratique chez des kinés formés* entraîne une contraction réflexe des 4/5 des muscles abdominaux et périnéaux. La base, une respiration spéciale ou « apnée expiratoire » : on inspire par le nez, on souffle par la bouche, puis on fait semblant d'inspirer (sans reprendre d'air) en remontant au maximum le diaphragme dans la cage thoracique. Et on tient en adoptant différentes postures statiques. Ainsi, on acquiert de bons réflexes respiratoires qui libèrent le périnée des pressions.

* www.marcel-caufriez.net.

Du yoga revisité

La première étape consiste à prendre conscience du périnée et de ce qui l'entoure (coccyx, pubis, os de bassin...) afin d'apprendre à l'épargner. La deuxième a pour but de lui rendre sa place et sa fonction par un travail postural au niveau des hanches. La troisième vise à lui apporter souplesse et fermeté grâce à des exercices associés à un travail respiratoire. ■

A lire : « Yoga et périnée », de Bernadette Gastineau (éd. Quintessence).



notre experte

DR BERNADETTE
DE GASQUET, médecin
et professeur de yoga

« IL FAUT BIEN CHOISIR SON SPORT »

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST TOUJOURS BON POUR LE PÉRINÉE ?

Tout dépend de son état ! D'une façon générale, l'activité physique s'avère bénéfique dans la mesure où elle mobilise la zone périnéale et active le système respiratoire, donc la remontée du diaphragme. Le problème, c'est lorsque le périnée est fragile : dans ce cas, les sauts, les poussées et les pressions aggravent la situation.

QUELLES DISCIPLINES FAVORISER ?

En cas de fragilité, mieux vaut éviter celles qui exercent une hyperpression au niveau des abdominaux : abdos « classiques », sports de balles et de raquettes, course à pied, aérobic... Le mieux, ce sont les activités qui se pratiquent à l'horizontale et/ou en décharge (natation, vélo), ou les sports de glisse qui nécessitent un gainage de la sangle abdominale (roller, ski de fond, patin à glace...).

QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?

Il est essentiel de partir du périnée pour expirer et de stabiliser le bassin : pour éviter de se déhancher, on peut mettre une petite ceinture autour des hanches. Enfin, l'idéal est de compléter avec des étirements pour combattre le raccourcissement des muscles et une gymnastique posturale qui va aider à prendre conscience de la zone périnéale pour ensuite mieux pratiquer son activité.

⊕ surfemmeactuelle.fr

Nager, marcher... tous les conseils pour bouger, sans se faire mal, en attendant bébé.

► Rubrique Enfants