

Anna Roy  
Sage-femme

# ON EN PARLE DE MON PÉRINÉE ?



LE GUIDE PRATIQUE POUR PRENDRE  
SOIN DE SON PÉRINÉE ET EN FINIR  
AVEC LES TABOUS

LE DUC ↗  
poche

On ne le connaît pas toujours très bien, et pourtant il embête quotidiennement beaucoup d'entre nous ! Avec ce petit guide, l'auteure brise les tabous liés à notre périnée et nous livre ses conseils de sage-femme pour apprendre à le chouchouter à tout âge.

## Apprivoisez (enfin) votre périnée !

Ce livre essentiel aborde :

- **Le rôle du périnée** et les troubles qu'il peut engendrer en cas de dysfonctionnement (troubles urinaires, prolapsus, douleurs...).
- **Son évolution** à travers les âges (puberté, pré- et post-partum, ménopause, post-ménopause).
- **Son incidence sur la sexualité et le plaisir féminin.**
- **Des exercices quotidiens et des conseils** pour prendre soin de lui et le protéger.

**Anna Roy** est sage-femme libérale et hospitalière à Paris. Elle nourrit également une passion pour la vulgarisation et l'enseignement, à travers la parution d'ouvrages (*Bienvenue au monde*, *Histoires de sage-femme* aux éditions Leduc), son travail de chroniqueuse à *La maison des Maternelles* (France 5) et ses temps d'enseignement à la faculté de médecine.

**LEDUC**  
poche

Rayon : Santé  
editionsleduc.com

6,90 euros  
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-1977-3



9 791028 519773

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC :

*Histoires de sage-femme, 2020*

*Sage-femme, dis-moi tout !, 2017*

*Perles de sages-femmes, 2017*

*Bienvenue au monde, 2015*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Alix Leduc

Suivi éditorial : Cécile Dick

Mise en pages : Patrick Leleu PAO

Design : Stéphanie Aguado

Illustrations : Mzelle Fraise

Design couverture : Antartik

Crédits : Freepik, © Domin\_domin, GettyImages

© 2021 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1977-3

ISSN : 2427-7150

**ON EN PARLE  
DE MON  
PÉRINÉE ?**



**ANNA ROY**

*Sage-femme*

**ON EN PARLE  
DE MON  
PÉRINÉE ?**

Illustrations : Mzelle Fraise

**LEDUC** ↗  
poche



## *Avertissement*

Ce livre ne doit en aucun cas  
se substituer aux conseils  
et à la pratique clinique  
des professionnels de santé.

Au moindre doute,  
n'hésitez pas à consulter.







# SOMMAIRE

Introduction .....	11
PARTIE 1 Le périnée: secrets, fonctions et dysfonctions .....	15
Le périnée: qu'est-ce que c'est et à quoi ça sert ?.....	17
Le périnée qui fâche : revue des dysfonctions.....	41
Et les hommes dans tout ça ?.....	63
PARTIE 2 Le périnée à travers les âges.....	69
Périnée et maternité .....	71
Périnée et ménopause .....	101
Et le reste du temps ? .....	107

» *On en parle de mon périnée ?*

PARTIE 3 Périnée et sexualité.....	111
Pour tout vous dire... on n'y connaît pas encore grand-chose mais, rassurez-vous, on s'améliore de jour en jour !.....	113
Questions et idées reçues... on répond à tout sans tabous !.....	123
PARTIE 4 Le périnée au quotidien ou comment prendre soin de son incroyable allié.....	137
Que faire pour prendre soin de son périnée au quotidien ?... Le plan d'action de protection !.....	139
Travailler son périnée au jour le jour: le plan d'entretien quotidien pour avoir un périnée toujours au top.....	157
Pratique sportive et périnée.....	183
On conclut ?.....	205
Remerciements.....	207
Références.....	209
Table des matières.....	211

# INTRODUCTION

Pourquoi donc s'intéresser à ce drôle de sujet ?

› **D'abord pour moi !**

Je le confesse : avec mes études de sage-femme, j'ai d'abord été très « auto-périnée-centrée » en découvrant un pan entier de mon anatomie dont j'ignorais tout. Avais-je un bon périnée ? Suffisamment musclé ? Ma salle de bains m'a souvent servie de salle d'examen. Après une phase quasi obsessionnelle, je me suis un peu calmée, mais mon périnée fait toujours partie de mes préoccupations quotidiennes !

## » On en parle de mon périnée ?

### » **Puis pour mes patientes !**

Il faut bien l'avouer, le périnée ne m'a pas préoccupée plus que ça pendant mes premières années d'exercice hospitalier, car j'étais bien trop occupée à maîtriser l'art des accouchements. Avec mon installation en libéral, tout a changé ! Je me suis rendu compte à quel point c'était un sujet qui intéressait les femmes de 18 à 99 ans, tant elles pouvaient être gênées par des troubles de la sphère périnéale.

### » **Et puis pour mes copines !**

À ce stade, j'ai eu envie d'en parler à mes copines, qui n'étaient pas du sérail et qui se sont passionnées pour le sujet !

### » **Et enfin pour vous !**

Moi, mes patientes et mes copines, c'était déjà pas mal ! Mais devant un certain nombre de constats, je me suis dit que le moment était venu de partager ce que je disais seulement aux femmes que je rencontrais.

- Parce que la plupart des femmes n'y connaissent rien ! Et cela n'est évidemment pas de leur faute, puisque personne ne leur en parle.

Le Collège national des sages-femmes (CNSF) a relayé une étude qui ne peut pas être plus claire : seulement 14 % des femmes ont une vision précise de leur périnée.

- Parce qu'il y en a marre des tabous !  
Combien ai-je croisé de femmes jeunes et moins jeunes emmurées dans leurs problèmes de périnée et de sexualité, ne sachant à qui s'adresser ?  
On ne cesse d'être abreuvés d'images quasi pornographiques, de parler de sexe, mais on n'ose pas parler du périnée et du clitoris... Avouez que ce n'est pas banal !
- Parce que nous sommes très, très, très nombreuses à être embêtées quotidiennement.  
Les chiffres qui m'ont fait bondir de ma chaise parlent d'eux-mêmes : l'incontinence urinaire affecte entre 25 et 45 % des femmes françaises et l'incontinence anale, 20 %.
- Parce qu'il existe des solutions !  
C'est ça qui est formidable avec le périnée : on peut vraiment l'éduquer et le rééduquer. Il n'y a pas de fatalité.
- Et parce qu'au fond... le périnée, qui est le centre de gravité de notre corps, est notre meilleur ami !

Vous l'aurez compris, j'ai hâte de vous en parler !  
Suivez-moi, on a plein de choses à découvrir !



*Partie 1*

**LE PÉRINÉE:  
SECRETS,  
FONCTIONS  
ET DYSFONCTIONS**





## Chapitre 1

# *Le périnée : qu'est-ce que c'est et à quoi ça sert ?*

En France, pour la plupart des femmes, le « périnée » reste bien mystérieux tant que l'on n'attend pas d'enfant, ce qui est bien dommage ! Certaines, cependant, en ont entendu parler parce qu'elles sont chanteuses ou pratiquent régulièrement un sport comme la danse, le yoga ou le Pilates... mais la grande majorité méconnaît complètement les extraordinaires fonctions du périnée. Découvrons-les donc sans plus attendre !

## ET DANS LES AUTRES PAYS ?

Comparé aux autres pays occidentaux (reste de l'Europe et États-Unis), le cocorico est de mise, on peut même parler de « french touch » périnéale. Nous sommes, par exemple, les seules femmes à bénéficier d'une rééducation périnéale prise en charge par l'Assurance-maladie après l'accouchement. Ailleurs, ce type de consultations est réservé à des femmes très aisées et très informées. Nous avons de la chance !

## « Est-ce un muscle ?

### Un ligament ?

### Un os ? »



**Rien de tout ça !** On peut dire que c'est un groupe de muscles intercroisés (environ une dizaine) ainsi que différentes structures qui ferment le bassin (en réalité, les choses sont un peu plus complexes car nous parlons en médecine plutôt de toutes les « parties molles » mais par souci de clarté, restons-en aux muscles et aux structures, plus parlants). Autrement dit, si nous n'avions

pas de périnée, les organes de notre ventre tomberaient par terre (intestin, estomac, et j'en passe !). Voyez le périnée comme un hamac de soutènement, voire, carrément, les fondations de votre maison !

## UN PEU D'ANATOMIE

Faisons un peu d'anatomie pour comprendre tous les éléments qui le constituent...

Vous allez voir qu'il est aussi utile que complexe !

### > Les trois couches du périnée

#### Le plan superficiel

Il comprend cinq muscles... rien que ça ! Vers le bas : le sphincter externe de l'anus. Vers le haut : le transverse superficiel, l'ischio-caverneux, le bulbo-caverneux et le constricteur de la vulve. Et puis d'autres éléments ô combien importants : le clitoris, les glandes de Skene et de Bartholin...

#### Le plan moyen

Il comprend deux muscles : le muscle transverse profond du périnée et le sphincter externe de l'urètre (évidemment avec les structures d'innervation et de vascularisation).

## » *Le périnée : secrets, fonctions et dysfonctions*

### Le plan profond

Il comprend deux énormes muscles : l'éleveur de l'anus (lui-même constitué de quatre grands faisceaux musculaires) et le muscle coccygien.

Vous le savez désormais, le périnée est composé de muscles (y compris des sphincters) et d'un ensemble de structures complexes indispensables à notre survie.

Regardez le périnée de profil. On voit bien en quoi il ressemble à un hamac !

# Le Périnée de profil



## » Le périnée : secrets, fonctions et dysfonctions

Regardons maintenant le périnée de face (comme si vous étiez allongée les jambes écartées), ce qui permet de bien comprendre en quoi il est si complexe ! Et de voir comment il ferme complètement le bassin.

### COMMENT NOUS RENDRE COMPTE PAR NOUS-MÊME DE CE QU'EST LE PÉRINÉE ?

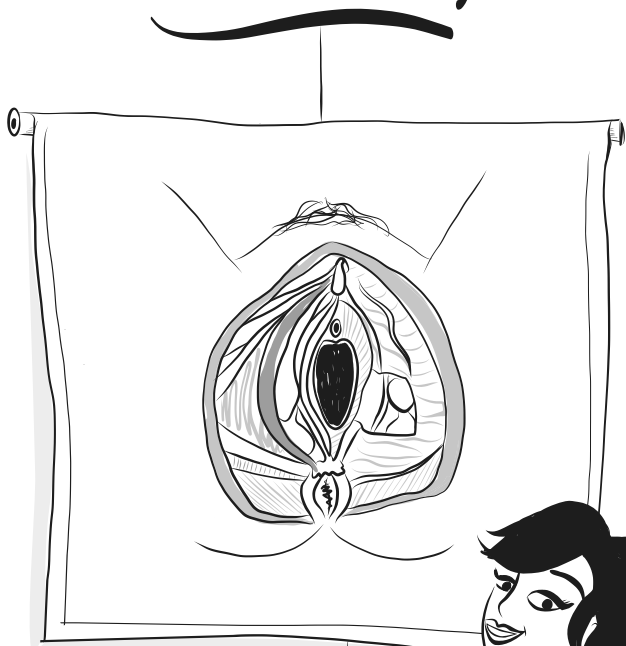
Commencez par vous asseoir sur une chaise en vous tenant droite.

1. Penchez-vous légèrement en avant et venez placer votre main sous votre pubis : vous sentez quelque chose de dur ? C'est la symphyse pubienne (un gros ligament qui relie les os du bassin), qui est le repère avant du périnée.

2. Penchez-vous légèrement en arrière et venez placer votre main sous vos fesses : vous sentez quelque chose de dur ? C'est le coccyx (un os), qui est le repère arrière du périnée.

3. Penchez-vous légèrement à gauche ou à droite et placez votre main sous l'une de vos deux fesses. Vous sentez quelque chose de dur ? Ce sont les ischions, repères latéraux du périnée. Votre périnée, c'est l'ensemble des structures qui se trouvent entre ces quatre points (symphyse

# Le Périnée de face





## » Le périnée : secrets, fonctions et dysfonctions

pubienne, coccyx, deux ischions). Vous voyez, ce n'est pas si compliqué !

Allez ! Tant que vous êtes sur votre chaise, un dernier petit exercice !

4. Placez maintenant votre main entre les quatre points dont nous venons de parler.

5. Commencez par contracter toute la zone : vous sentez que votre périnée remonte.

6. Ensuite, faites un effort de poussée, vous sentez que le périnée appuie dans votre main.

Vous venez de saisir la différence entre un mouvement de contraction et un mouvement de poussée du périnée.

## « Bon et alors, à quoi sert-il dans la vie de tous les jours ? » ● ●

- Nous l'avons dit, il sert à soutenir les organes ! Pour que l'intestin, la vessie, l'utérus et le foie, pour ne citer qu'eux, restent bien à leur place... et ne tombent pas par terre !
- Il assure la continence urinaire : pouvoir tousser, éternuer, rire ou faire du sport sans avoir des gouttes d'urine dans sa culotte, pouvoir aussi se retenir de faire pipi pendant une cer-

taine durée sans avoir à courir en permanence après des toilettes, passer une nuit sans se relever dix fois pour aller faire pipi, etc.

- Il assure la continence anale : pouvoir retenir ses gaz ou ses selles en toutes circonstances.
- Il participe à une vie sexuelle épanouie : par exemple la tonicité des muscles du périnée permet de rapprocher les branches profondes du clitoris et donc d'y avoir « un accès » plus aisé... entre autres ! Nous aurons l'occasion d'en reparler !
- Il assure aussi une partie de la fonction de reproduction.
- Enfin, en étant le centre de gravité du corps, il permet d'avoir une bonne posture au quotidien et donc d'éviter des douleurs de dos !

Et il existe encore d'autres fonctions. Vous l'aurez compris... vive le périnée ! Cela vaut vraiment la peine de s'en occuper et de le protéger !

## **« Maternité, ménopause, conditions de travail... pourquoi il trinque plus à certains moments et dans certaines circonstances ? » ● ● ●**

Toutes les situations qui augmentent la pression sur le périnée (port de charges, certains sports...) ou qui relâchent ses structures (modifications hormonales, chirurgie...) sont à risque.

À certains âges de la vie, les importantes fluctuations hormonales et les variations de poids peuvent déstabiliser un peu, voire beaucoup votre périnée (transitoirement, rassurez-vous).

Fluctuations hormonales et prise de poids ? Vous voyez de quoi je veux parler ? Je suis sûre que oui ! La maternité et la ménopause sont des périodes de choix.

Il peut y avoir aussi des conditions de travail particulièrement éreintantes pour le périnée : avec le port de charges lourdes, notamment. Ou alors une pratique sportive soutenue, des problèmes de digestion...

Ne vous inquiétez pas, nous allons tout développer !