

Le bien-être jusque dans les baskets



PRENDRE SOIN DE SON PÉRINÉE

Avril 2023



By Question des Qi Libres

N°6.1

Bonjour la Communauté de Question des Qi Libres!

Nous nous retrouvons aujourd'hui pour notre rubrique "Le bien-être jusque dans les baskets".

Pour conserver notre bien-être tout au long de notre vie, nous devons comprendre comment fonctionne notre corps. Pour cela, durant ce mois d'Avril, nous allons découvrir ce qu'est le périnée, où il se situe, son rôle et comment en prendre soin.

Je vous laisse découvrir le sommaire !!!!



Sommaire

*Nous allons découvrir dans un 1er temps ce qu'est le périnée ? Dans quelle région du corps se situe t'il ?
Quel rôle joue t'il dans notre corps ?*

Puis dans une deuxième partie, nous découvrirons comment en prendre soin au quotidien ?



1. Qu'est ce que le périnée?

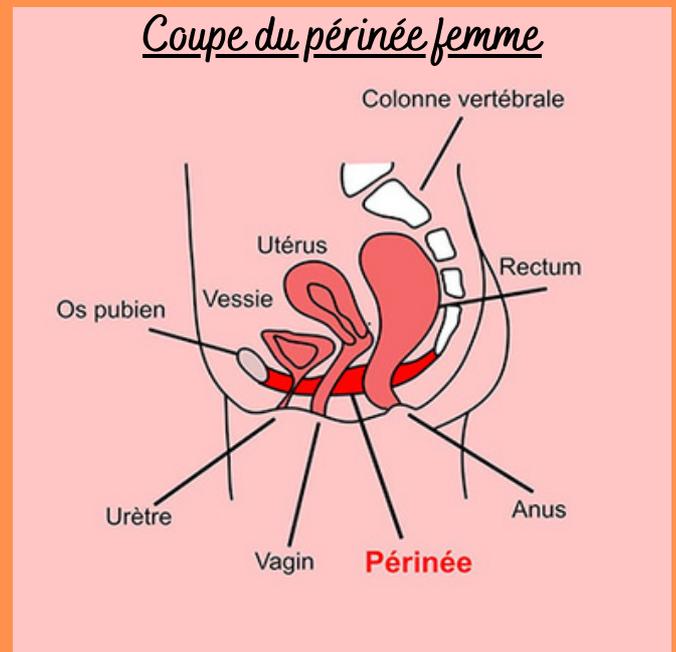
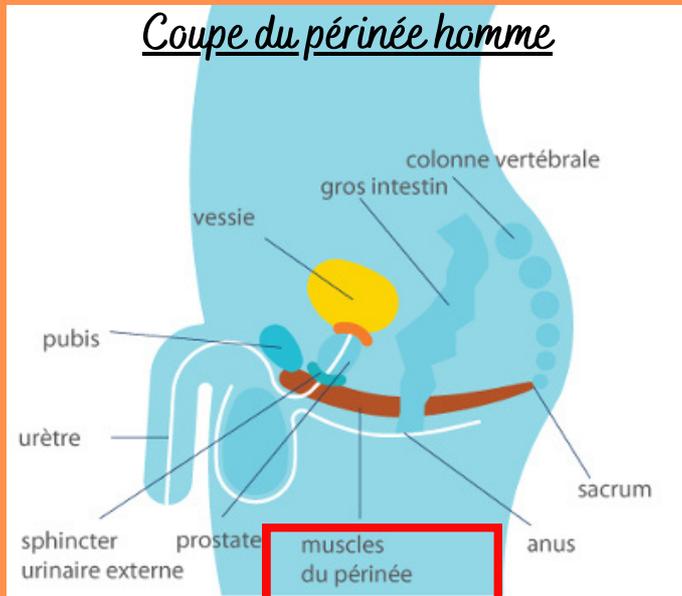
Dans cette première partie, nous allons expliquer ce qu'est le périnée?



Le périnée, également appelé « plancher pelvien », est **un muscle** très important puisqu'il maintient le fond du Bassin.



1.1.A/ Dans quelle région se situe t'il ?



Voici deux coupes :

En **Bleu** : la coupe du périnée homme

En **Rose** : la coupe du périnée femme

Comme vous pouvez le constater, le périnée est situé sur la **paroi inférieure du pelvis**. Il s'étend depuis l'os du pubis vers le coccyx (en **Rouge** sur chaque schéma).



1.1.B/ Quel rôle joue t'il dans notre corps?

De manière générale, le périnée est essentiel, tant chez la femme que chez l'homme, car :



- * il maintient les voies génitales, urinaires et digestives;
- * il assure l'ouverture et la fermeture de la vessie et de l'anus.

Les organes situés dans l'abdomen peuvent entraîner diverses pressions quand ils se remplissent et se vident. Notamment l'intestin et la vessie, très actifs, ce qui explique que le périnée ait pour mission de générer une pression vers le haut afin de maintenir un équilibre de manière permanente.

1.1.B/ Quel rôle joue t'il dans notre corps? (suite)

Et en particulier :



Chez la femme :

Il a un rôle primordial car il subit de fortes pressions de la part de l'utérus et du bébé lors de la grossesse et est donc sur sollicité.

Il est donc indispensable d'avoir un périnée bien musclé.



Chez l'homme :

Il joue un rôle essentiel au niveau de sa vie sexuelle.

Il permet de :

* rendre la verge rigide pendant un rapport sexuel

* faire durer l'érection.

Le fait de muscler son périnée permet notamment d'éviter l'éjaculation précoce.

~~18~~

2. Comment prendre soin de son périnée au quotidien?

Nous l'avons bien compris, le périnée est énormément sollicité tout au long de notre vie.

Voici quelques situations fragilisantes :

- La grossesse (le poids du bébé)
- Le surpoids (favorise fuites urinaires et descente d'organes)
- La constipation (pousser trop fort peut affaiblir le périnée)
- Le tabac (facteur de risque)
- La ménopause (carence en œstrogènes, moins bonne élasticité)
- La consommation d'une trop grande quantité d'eau (si ce dernier est déjà affaibli). Dans ce cas, il ne faut pas boire plus de deux litres d'eau par jour.
- La pratique sportive excessive.



2.1 Pourquoi muscler son périnée?

Muscler son périnée permet de prévenir certains problèmes de santé tels que :

- Éviter la descente d'organes (comme la vessie ou l'utérus vers le vagin ou le rectum).
- Prévenir l'incontinence urinaire (les ligaments de la vessie étant moins toniques, cette dernière subit des pressions intenses lorsqu'on tousse, l'on saute ... et provoquer des fuites urinaires).
- Autre avantage d'un périnée musclé est d'accroître le plaisir sexuel. En effet, le fait de contracter ce dernier, permet de générer des sensations plus fortes en accroissant la zone de contact entre le pénis et le vagin.



2.2 Comment préserver et muscler son périnée?

Pour préserver son périnée, il est important de :



Pour les jeunes mamans, effectuer la rééducation du périnée avec une sage femme et prolongée celle-ci tout au long de sa vie pour garder un périnée tonique

Pour tout le monde effectuer quelques petits exercices simples et doux pour faire travailler les muscles profonds à retrouver dans le deuxième volet de ce dossier



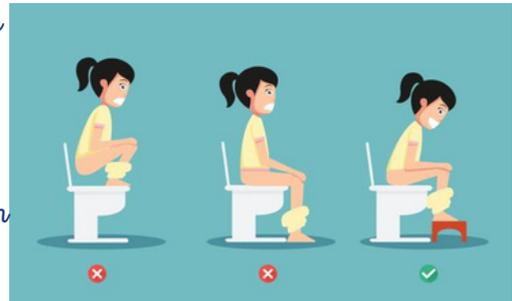
2.2 Comment préserver et muscler son périnée?

Mais aussi de :



Ne pas retenir l'envie d'uriner afin de ne pas prolonger la pression sur le périnée.

De surélever vos pieds à l'aide d'une petite marche. En effet, être **accroupi** permet un meilleur angle entre le gros **intestin**, le rectum et **l'anus**. Cela facilite alors l'expulsion des selles car, dans cette position, les sphincters et le plancher pelvien s'équilibrent.



*Notre rubrique touche à sa fin. J'espère que cela vous aura plu.
Le reportage se poursuit avec le deuxième volet de ce dossier :
" Le Yoga pour préserver et muscler son périnée en douceur."
A paraître le 28 avril 2023.*

