



# TON PÉRINÉE MÉRITE MIEUX !

5 erreurs (encore trop courantes) à éviter pour de bon

*Madame la kiné*

# INTRODUCTION

On parle de plus en plus du périnée, ce groupe de muscles qu'on a longtemps laissé dans l'ombre. Pourtant, même si les langues se délient, la façon dont on le rééduque reste souvent à côté de la plaque. On l'entraîne mal, sans réel contexte, avec des exercices déconnectés de la vie quotidienne. On le surprotège, on l'ignore, on le surcharge... Bref, on s'en occupe mal.

Moi, je suis kiné depuis 20 ans. J'ai vu passer des centaines de femmes, des tonnes de sondes, des protocoles figés, et aussi des colères silencieuses. Il m'a fallu du recul, de l'expérience, des erreurs et surtout des remises en question pour sortir de certains automatismes, et comprendre ce qui fonctionne réellement.

Dans cet e-book, je partage avec toi 5 erreurs encore très fréquentes que je vois au cabinet et dans les discours autour du périnée. Le but ? Que tu reprennes les rênes de ton corps, avec clarté et sans culpabilité. Prête à rendre justice à ton périnée ?

On y va !

# LE PÉRINÉE

## Ce héros discret

Le périnée, c'est un ensemble de muscles, de ligaments et de fascias situé tout en bas du bassin, entre la symphyse pubienne (à l'avant), le coccyx (à l'arrière) et les deux ischions (de chaque côté).

Il forme une sorte de "plancher" musculaire qui soutient tout ce qu'on a au-dessus — et pourtant, il reste l'un des grands oubliés du corps.

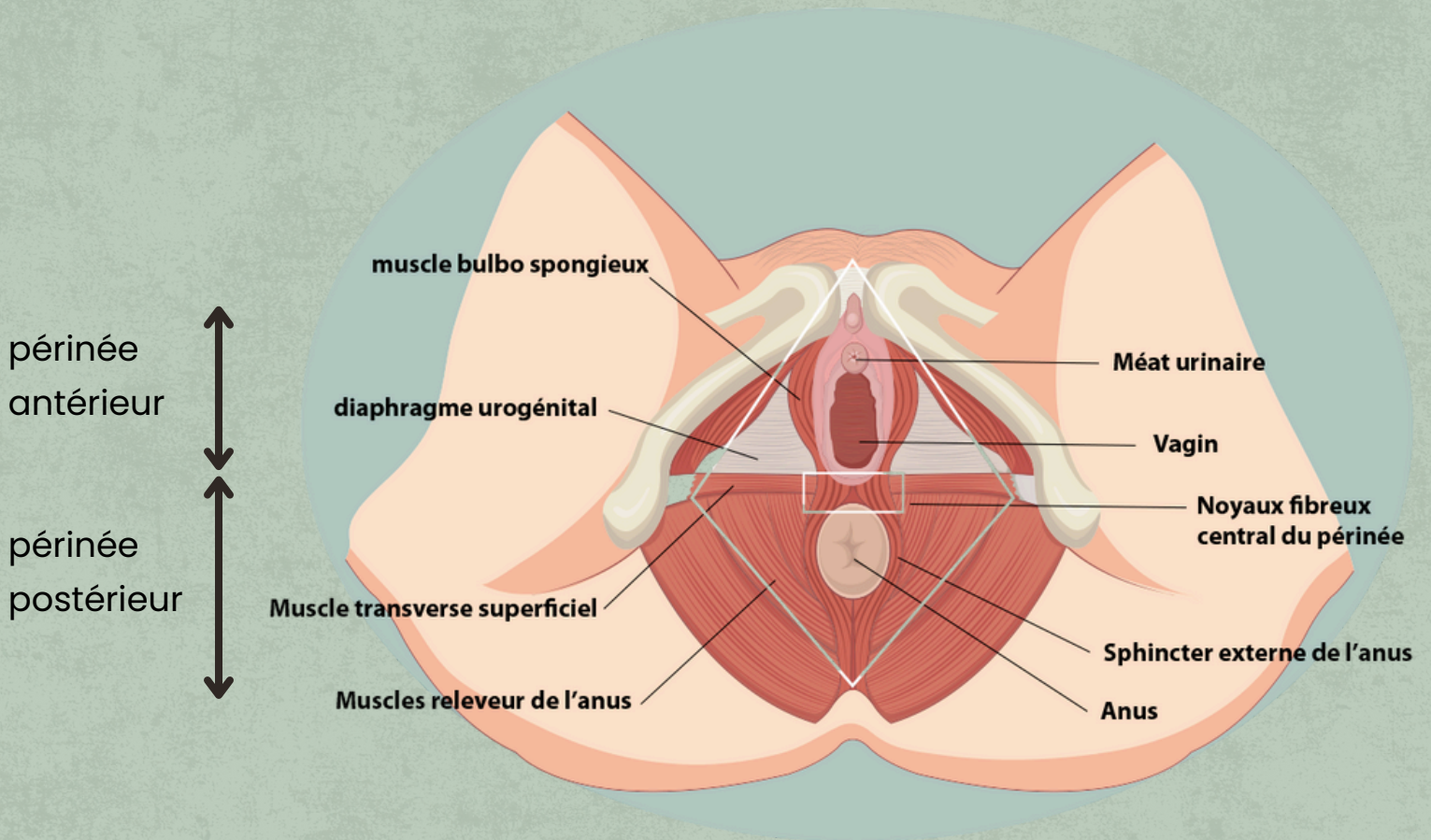
Ses rôles sont multiples et essentiels :

- **Maintien des organes pelviens (vessie, utérus, rectum)**
- **Contenance urinaire et anale**
- **Fonction sexuelle (sensation, plaisir, contraction réflexe)**
- **Amortisseur de pressions générées par la respiration, l'effort, le port de charges**
- **Élément clé de l'équilibre postural et de la synergie abdo-diaphragme**

Bref : ce n'est pas juste un "muscle du bas" à contracter de temps en temps. C'est une pièce maîtresse de ton corps, de ton confort et de ton autonomie.

# LE PÉRINÉE

Ce héros discret



# ERREUR N°1 :

## Ne faire que des Kegels, allongée, sans rien comprendre

Tu contractes, tu relâches, tu contractes, tu relâches... comme si ton périnée était un interrupteur. Mais sais-tu ce que tu fais vraiment ? Sens-tu ce que tu actives ? Comprends-tu pourquoi tu le fais ?

Les Kegels (contractions volontaires du plancher pelvien) ont leur utilité, surtout pour prendre conscience de cette zone souvent oubliée. Mais limités à la position allongée, sans respiration, sans lien au corps entier, ils n'ont que peu d'effets dans la vraie vie. Ton corps ne fonctionne pas allongé, il vit debout, accroupi, en train de marcher, rire, courir ou porter.

Pour que ton périnée réagisse au bon moment, il faut le remettre dans son contexte : celui du mouvement, de la gravitation, de la respiration et de la pression intra-abdominale.

Autrement dit, il faut lui réapprendre à coopérer avec tout le reste.

# RETROUVE

## ton périnée



Un petit exercice simple pour refaire connaissance avec ton périnée :

- assise sur une chaise, le dos bien droit, les pieds posés à plat sur le sol
  - sens tes ischions sur la chaise (les petits os pointus dans tes fesses) et imagine qu'un petit hamac est tendu entre tes deux ischions
- 
- essaie de rapprocher les deux ischions en imaginant que ton hamac remonte
  - ensuite visualise ta symphyse pubienne en avant et ton coccyx en arrière. Imagine le même hamac, mais cette fois tendu d'avant en arrière. Essaie de le faire remonter tout en imaginant que ta symphyse pubienne se rapproche du coccyx

# RETROUVE

## ton périnée



- ✗ si tu rapproches les cuisses, c'est que tu sollicites les adducteurs, essaie de les relâcher
- ✗ si tu sens que tu se soulèves de la chaise, tu contractes tes fessiers

# ERREUR N°2 :

Penser que le problème, c'est toujours un périnée trop faible

"J'ai des fuites, donc mon périnée est flasque." C'est l'hypothèse la plus courante. Et pourtant, elle est loin d'être systématiquement vraie. Un périnée peut être en hypertonie, c'est-à-dire en tension permanente, verrouillé, rigide, incapable de se décontracter.

Et paradoxalement, un muscle qui ne sait pas se relâcher correctement... ne peut pas se contracter efficacement. Ce type de dysfonction provoque souvent des douleurs, des sensations de pesanteur, ou même des fuites paradoxales.

Avant de vouloir renforcer à tout prix, il faut d'abord comprendre le tonus de base, ressentir ce qu'on engage, apprendre à relâcher. La relaxation précède l'activation.

L'écoute du corps passe avant les plans d'entraînement.

# ERREUR N°3 :

## Fuir les charges et les pressions comme la peste

"Ne porte pas. Ne saute pas. Ne pousse pas. Et surtout, serre les jambes quand tu tousses."

Ce discours de protection permanente, parfois culpabilisant, a entretenu l'idée que les femmes étaient fragiles et qu'elles devaient vivre sous cloche. Mais la vraie vie, c'est : porter des sacs, soulever des enfants, bouger dans l'urgence, rire à en pleurer ou courir pour attraper un train.

Le périnée n'a pas besoin qu'on l'évite. Il a besoin d'être entraîné, exposé de manière progressive à la réalité des pressions, des appuis, des adaptations. C'est le principe même du renforcement fonctionnel.

On n'apprend pas à réagir en se figeant. On apprend à être résiliente en sollicitant, en respirant, en se connectant à ses sensations.

# ERREUR N°4 :

## Penser que ta posture n'a rien à voir

Tu penses que ta posture ne change rien ? Désolée, mais si. Ton périnée ne flotte pas dans le vide : il est l'étage inférieur d'une colonne habitée. Et ce qui se passe au-dessus a un impact direct.

Un bassin projeté vers l'avant, des genoux verrouillés, une cage thoracique fermée, un souffle haut et accéléré : tout cela empêche ton plancher pelvien de s'organiser et de coopérer efficacement.

Si ton bassin est en postérieur ou en antérieur trop marqué, ta vessie change de place et peut appuyer plus directement sur le périnée. Le fameux "sway back" (dos creux + bassin en avant) est une posture fréquente... mais peu favorable à la fonction pelvienne.

Corriger la posture, ce n'est pas se tenir droite comme un piquet. C'est retrouver un alignement vivant, mobile, qui respecte les courbures naturelles et permet aux systèmes internes de coopérer.



Posture  
physiologique



sway back



rétroversion

# ERREUR N°5 :

## Oublier l'hygiène de vie (et la constipation !)

Tu bois 4 thés par jour, tu grignotes des trucs sucrés quand t'es stressée, tu ne vas aux toilettes qu'une fois tous les deux jours, tu retiens ton envie parce que "t'as pas le temps"... et tu t'étonnes que ton périnée se plaigne ?

L'hygiène de vie est le terrain de fond. La vessie est très sensible aux excitants (caféine, alcool, thé, agrumes, épices). Le périnée, lui, n'aime pas être sous pression constante à cause d'une constipation chronique.

Et ton système nerveux, quand il est en alerte constante, ne permet pas au périnée de fonctionner correctement. La sécurité du corps passe par la détente, la régularité, et le respect de ses besoins de base.

Avant de chercher la solution miracle, pose-toi : est-ce que je bois assez ? Est-ce que je respire vraiment ? Est-ce que j'ai un moment à moi chaque jour ?

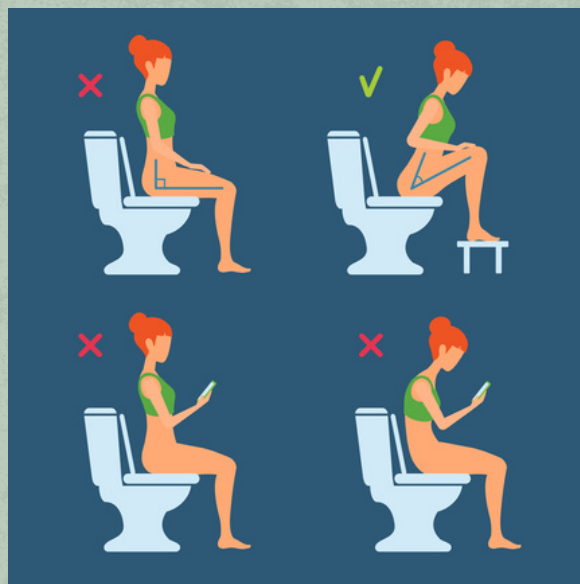
# ERREUR N°5 :

## Oublier l'hygiène de vie (et la constipation !)

Tu connais la bonne façon de faire popo ? Celle qui verticalise ton rectum et te permet de couler un bronze pépouze, sans forcer ni te faire mal ?

C'est le squatty potty :

- pieds surélevés sur un petit tabouret
- le dos droit, légèrement incliné vers l'avant
- ne te mets pas en apnée
- ne regarde pas ton feed instagram en même temps
- sois juste présente
- et laisse descendre...





# CONCLUSION :


## Ton périnée a juste besoin qu'on le respecte


Pas besoin de le craindre, de le surentraîner ou de l'oublier. Il a besoin qu'on le comprenne, qu'on lui redonne sa juste place. Ton périnée, c'est toi. C'est ton centre profond, ton socle invisible, ton lien entre l'intime et le quotidien. Et il peut fonctionner à tout âge, à condition qu'on le traite comme un allié.

Tu veux aller plus loin ? Je prépare une formation en ligne complète, claire, efficace, et sans langue de bois pour t'aider à reprendre le pouvoir sur ton corps.

 Envie d'un accompagnement personnalisé ?

 Réserve ton bilan en me contactant en DM sur instagram

 Rejoins-moi sur Instagram : @madamelakine

 Formation périnée badass en préparation... reste connectée !