TON PÉRINÉE,
CE GRAND INCONNU

Le guide simple pour enfin comprendre ce qui se passe « en bas »



Le guide simple pour enfin comprendre ce qui se passe « en bas »

Par Marion – Périnée Résilient

Bienvenue !

Tu as déjà entendu parler du périnée sans vraiment savoir ce que c'est ? Rassure-toi, tu n'es pas seule ! On n'en parle presque jamais… et pourtant, il travaille pour toi chaque seconde de ta vie.

Dans ce guide, pas de jargon compliqué : juste l'essentiel pour comprendre ton corps, repérer les signaux importants et faire tes premiers pas pour en prendre soin.

---

1. Le périnée, c'est quoi ?

Le périnée, c'est un ensemble de muscles et de ligaments situé tout en bas de ton bassin, entre le pubis (à l'avant) et le coccyx (à l'arrière).

Imagine un tissu bien tendu au fond de ton bassin. C'est sur lui que reposent ta vessie, ton utérus et ton rectum.

> 💡 Bon à savoir : tout le monde a un périnée, les femmes comme les hommes ! Mais celui des femmes est plus exposé, car il comporte trois ouvertures : l'urètre (pour le pipi), le vagin et l'anus.

2. Où se trouve-t-il exactement ?

Petit test pour le sentir : assieds-toi sur une chaise dure. Glisse tes mains sous tes fesses : tu sens deux os pointus ? Ce sont tes ischions. Ton périnée est tendu entre ces deux os, ton pubis et ton coccyx. C'est toute la zone qui touche la chaise entre tes jambes.

3. À quoi sert-il ? Ses 4 grandes missions

- **RETENIR** : il garde le pipi, les gaz et les selles… jusqu'à ce que tu sois aux toilettes.
- **SOUTENIR** : il maintient tes organes en place.
- **STABILISER** : il aide ton bassin et ton dos à rester solides quand tu bouges, cours, portes ou sautes.
- **RESSENTIR** : il participe aux sensations pendant les rapports intimes et au plaisir.

---

4. Il ne travaille jamais seul

Ton périnée fait équipe avec ta respiration et tes abdominaux.

Quand tu inspires, ton diaphragme (le muscle de la respiration) descend… et ton périnée descend doucement avec lui. Quand tu expires, tout remonte.

Image à retenir : ton ventre est comme une boîte. Le diaphragme est le couvercle, les abdominaux sont les côtés, et le périnée est le fond. Quand tu tousses, éternues ou soulèves une charge, la pression monte dans la boîte : le fond doit être assez solide ET réactif pour encaisser.

5. Les signaux à ne pas ignorer

Ces situations sont fréquentes… mais elles ne sont PAS normales. Elles indiquent que ton périnée a besoin d'attention :

- de petites fuites quand tu tousses, ris, éternues, sautes ou cours ;
- des envies d'uriner très pressantes ou très fréquentes ;
- une sensation de lourdeur ou de « boule » dans le vagin, surtout en fin de journée ;
- des douleurs pendant les rapports ou difficultés à te détendre ;
- des gaz ou selles difficiles à retenir.

👉 Si tu te reconnais, parles-en à un(e) kinésithérapeute spécialisé(e) en rééducation périnéale. Ça se travaille, à tout âge !

6. Les idées reçues à oublier

- « Les fuites, c'est normal après un bébé ou avec l'âge. » → **FAUX.** C'est courant, mais ça se rééduque.
- « Le périnée, ça ne concerne que les jeunes mamans. » → **FAUX.** Sportives, femmes ménopausées, femmes qui n'ont jamais eu d'enfant : tout le monde est concerné.
- « Il faut faire le stop-pipi pour le muscler. » → **FAUX !** Couper le jet en urinant perturbe le fonctionnement de ta vessie et peut favoriser les infections urinaires.
- « Plus il est serré, mieux c'est. » → **FAUX.** Un bon périnée sait se contracter ET se relâcher. Un périnée trop tendu peut aussi causer des douleurs.

---

7. Tes 3 premiers exercices pour le découvrir

- **Exercice 1 –** Respirer et sentir (2 minutes) : allongée sur le dos, genoux pliés, une main sur le ventre. Inspire par le nez en laissant ton ventre se gonfler : imagine ton périnée qui s'ouvre comme une fleur. Expire par la bouche : il remonte doucement tout seul. Juste observer, sans forcer.

- **Exercice 2 –** Le trouver : sur l'expiration, fais comme si tu voulais retenir un gaz, sans serrer les fesses ni rentrer le ventre. Tu sens une petite remontée à l'intérieur ? C'est ton périnée ! Tiens 3 secondes, puis relâche complètement.
- **Exercice 3 –** Apprendre à relâcher : contracte doucement, puis relâche en soufflant longuement. Prends le temps de sentir la détente. Savoir relâcher est aussi important que savoir contracter.

⏱️ Pour commencer : 5 à 10 répétitions, une à deux fois par jour, c'est suffisant.

---

8. Les bons réflexes au quotidien

- Expire en soulevant une charge (courses, enfant, poids à la salle).
- Ne pousse pas aux toilettes : prends ton temps, surélève tes pieds sur un petit tabouret.
- Tiens-toi grande : quand tu te redresses, ton ventre a plus de place et ton périnée subit moins de pression.
- Bois suffisamment d'eau et ne te retiens pas trop longtemps d'aller aux toilettes… sans y aller « au cas où » toutes les heures.
- Augmente l'intensité de ton sport progressivement : chaque entraînement est une étape, ne grille pas les étapes.

En résumé

Ton périnée est un trésor discret. Pour être en pleine forme, il doit être **SOUPLE, TONIQUE et RÉACTIF.** Et il n'est jamais trop tard pour apprendre à le connaître !

Qui suis-je ?

Je suis Marion, kiné du sport, coach sportive et professeure de yoga. J'ai développé une méthode pour accompagner les femmes dans les troubles du périnée, jusqu'au contrôle de leur périnée et de leur sangle abdominale. Mon objectif : que tu te sentes de nouveau forte et puissante dans ton corps !

Envie d'aller plus loin ?

Retrouve-moi sur Instagram @perineeresilient.kine pour des conseils chaque semaine, et envoie-moi un message privé pour découvrir mon accompagnement personnalisé.

Ce guide est informatif et ne remplace pas une consultation avec un professionnel de santé.