

3 exercices simples pour aider ton périnée à anticiper les efforts

Comprendre et entraîner l'ajustement postural anticipateur

Marine LE MAR BOILEAU

Kinésithérapeute spécialisée périnée, grossesse & post-partum



Par Marine LE MAR BOILEAU

Comprendre l'anticipation du périnée

Quand tu tousses, éternues, sautes ou portes quelque chose, ton corps doit **anticiper l'augmentation de pression dans l'abdomen**.

Normalement, plusieurs muscles travaillent ensemble :

Diaphragme

Le muscle respiratoire principal, qui coordonne la pression abdominale.

Abdominaux profonds

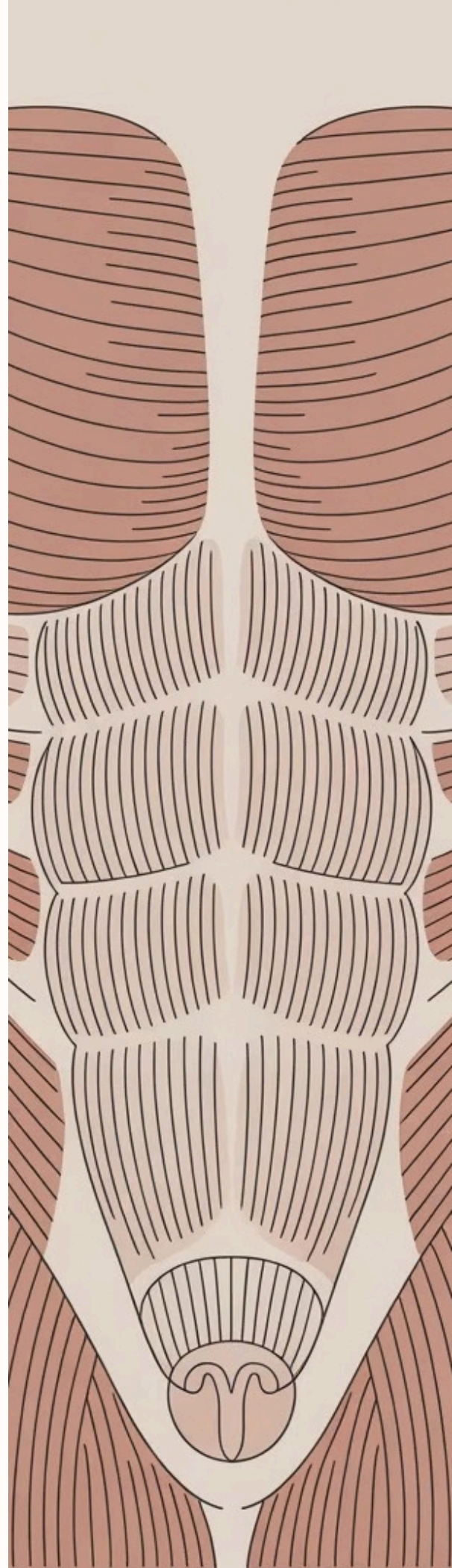
Ils stabilisent le tronc et participent à la gestion des pressions.

Multifides

Muscles profonds du dos qui soutiennent la colonne vertébrale.

Périnée

Le plancher pelvien, acteur clé de l'anticipation posturale.



Le périnée : un muscle postural

Comment ça fonctionne ?

Le périnée est un **muscle postural**, ce qui signifie qu'il s'active **légèrement avant l'effort**.

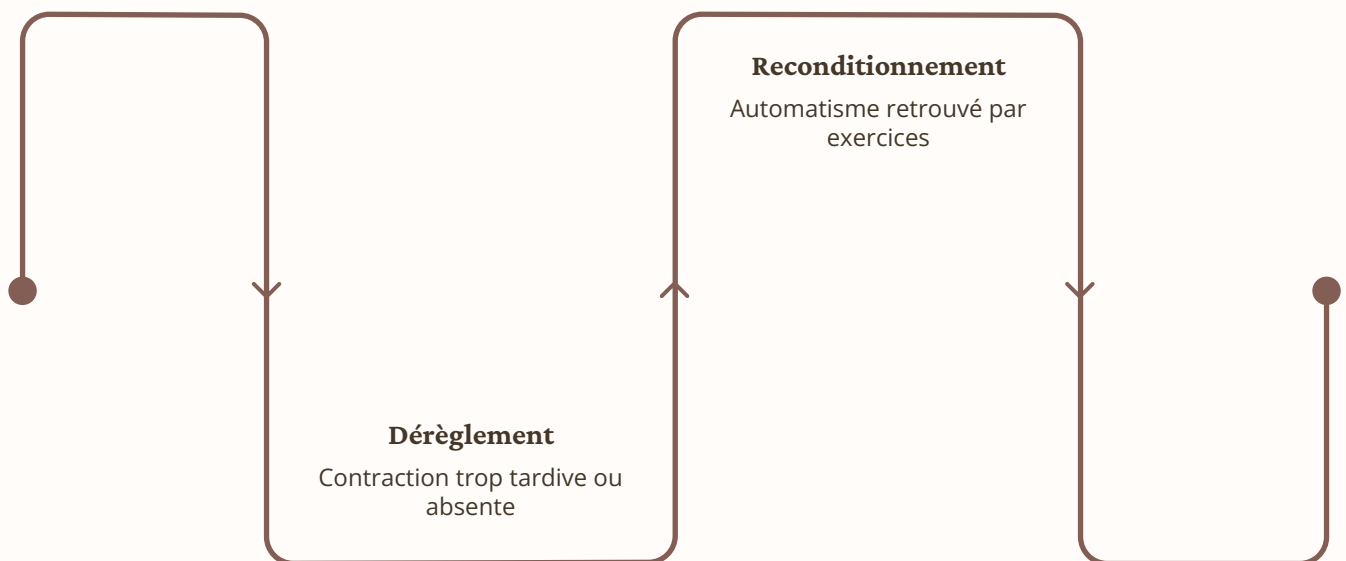
Mais parfois cet automatisme se dérègle : le périnée se contracte **trop tard ou pas du tout**.



Bonne nouvelle

Il est possible **d'aider le corps à retrouver cet automatisme** avec des exercices simples.

Ces exercices permettent de **prendre conscience du timing du périnée** et de reconnecter les automatismes naturels du corps.



Grâce à un entraînement régulier et ciblé, le cerveau peut **reconnecter anticipation et effort** de façon naturelle et automatique.

Exercice 1 – L'anticipation avant la toux / l'éternuement

Position : assise ou debout.

01

Inspire tranquillement

Prends une inspiration douce et naturelle, sans forcer.

02

Contracte ton périnée

Juste **avant de tousser**, contracte légèrement ton périnée.

03

Puis tousse

Effectue la toux. Une fois l'effort terminé, on **relâche tout**.

  L'idée n'est pas de contracter fort, mais **d'anticiper légèrement**.

Objectif : aider ton cerveau à **reconnecter anticipation + effort**. Répéter plusieurs fois.

Exercice 1 – Pourquoi anticiper avant la toux ?

Le principe clé

Lors d'une toux ou d'un éternuement, la pression intra-abdominale augmente brusquement. Si le périnée ne se prépare pas à temps, il subit cette pression sans pouvoir y résister efficacement.

En pratiquant cet exercice régulièrement, tu entraînes ton cerveau à **déclencher automatiquement la contraction du périnée** avant chaque effort.

Comment progresser ?

- Commence par des toux volontaires et contrôlées
- Répète plusieurs fois par jour, dans différentes positions
- Avec le temps, l'anticipation deviendra automatique
- Applique ensuite le même principe lors des éternuements réels

L'objectif est d'aider ton cerveau à **reconnecter anticipation + effort** : une contraction légère, juste avant, pour protéger ton périnée.

Exercice 2 – Anticipation avant mouvement

Le but est d'associer : **anticipation** → **mouvement**

01

Prépare un petit mouvement

Te lever d'une chaise, te baisser ou t'asseoir.

02

Ressens une activation du périnée

Avant de bouger, ressens une légère activation du périnée.

03

Puis fais le mouvement

Effectue le geste. Une fois l'effort terminé, on **relâche tout**.

Répéter avec plusieurs gestes du quotidien.

Se lever d'une chaise

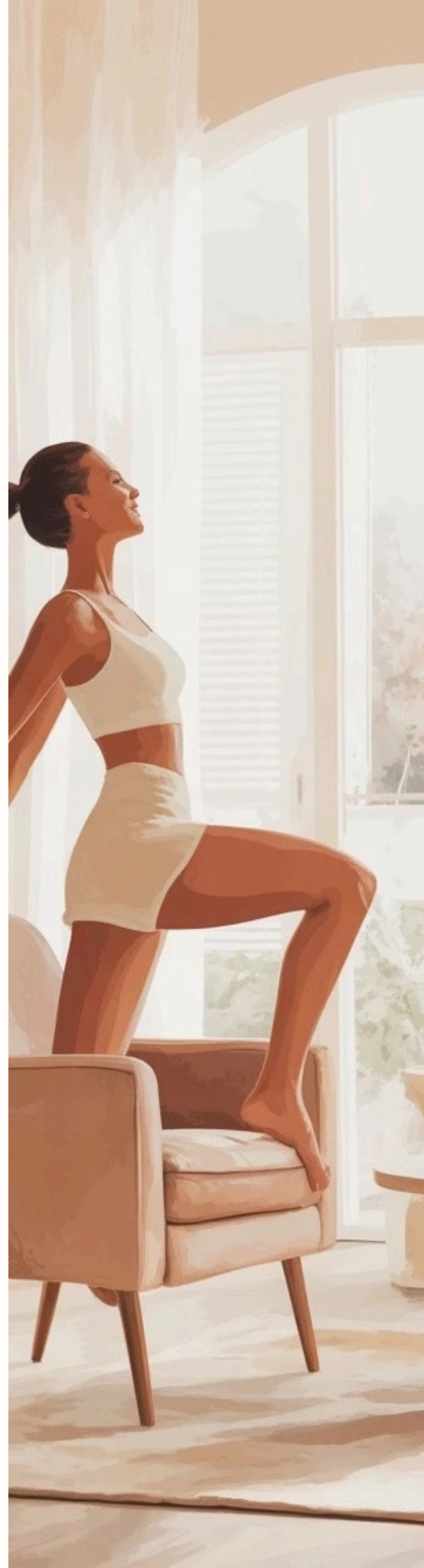
Un geste quotidien idéal pour pratiquer l'anticipation.

Se baisser

Ramasser un objet au sol, se pencher en avant.

Porter quelque chose

Soulever un sac, porter un enfant ou des courses.



Exercice 3 – Coordination respiration / périnée

Position : allongée ou assise.



Inspire

En laissant les côtes s'ouvrir librement.



Expire lentement

Une expiration douce et progressive.



Activation légère

En fin d'expiration, ressens une **légère activation du périnée**.

Cela aide à améliorer la **coordination du caisson abdominal**.

  Répéter **5 à 10 respirations** à chaque séance.

Exercice 3 – Le caisson abdominal

Qu'est-ce que le caisson abdominal ?

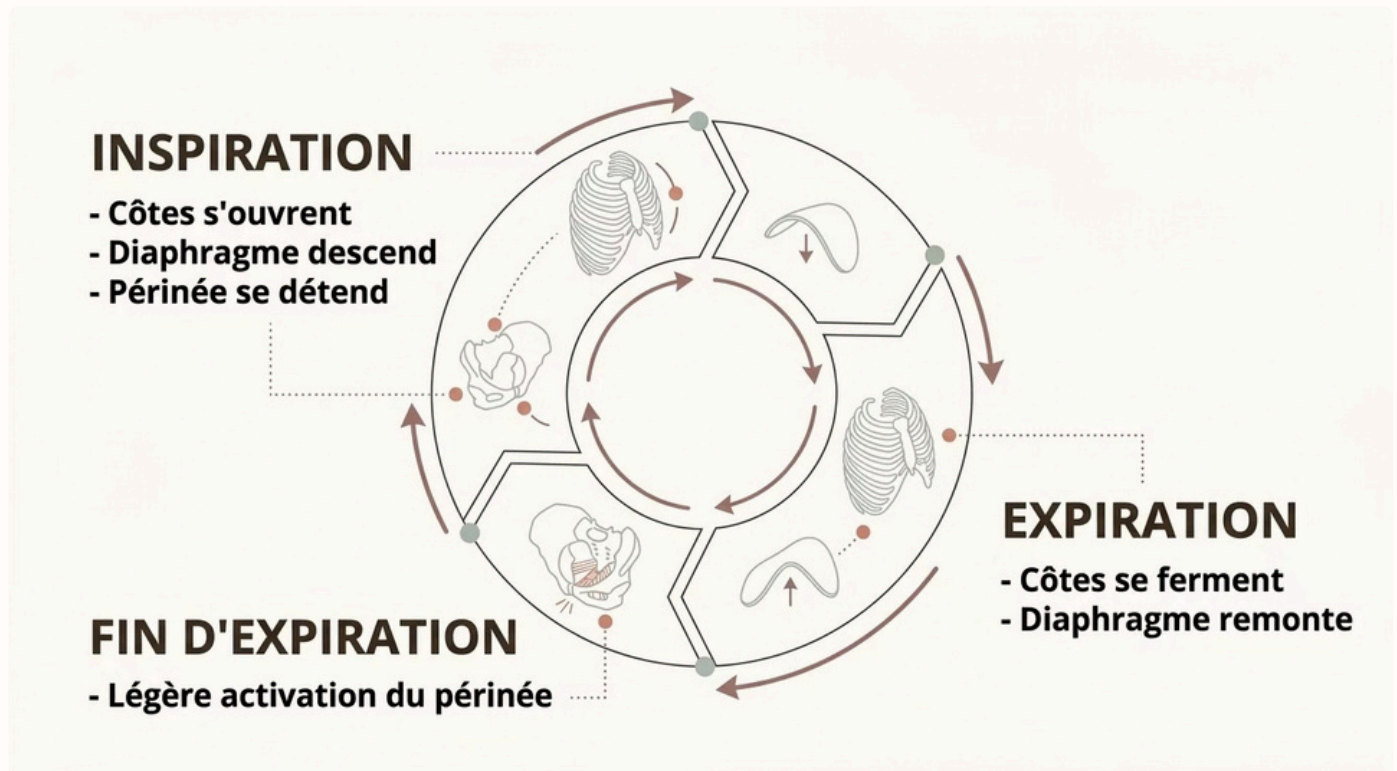
Le caisson abdominal est formé par quatre structures musculaires qui travaillent en synergie :

- Le **diaphragme** en haut
- Les **abdominaux profonds** sur les côtés
- Les **multifides** en arrière
- Le **périnée** en bas

Pourquoi cet exercice est essentiel ?

La respiration est le mouvement le plus répété de notre vie. En synchronisant l'activation du périnée avec la fin de l'expiration, on **reconditionne un réflexe naturel** qui peut s'être perdu.

Avec 5 à 10 respirations conscientes par jour, tu améliores progressivement la **coordination du caisson abdominal** dans son ensemble.



Récapitulatif des 3 exercices

Exercice	Objectif	Répétitions
1 – Anticipation avant la toux / l'éternuement	Reconnecter anticipation + effort lors des pics de pression	Plusieurs fois par jour, en position assise ou debout
2 – Anticipation avant mouvement	Associer anticipation → mouvement dans les gestes du quotidien Améliorer la coordination du caisson abdominal	Répéter avec plusieurs gestes du quotidien
3 – Coordination respiration / périnée		5 à 10 respirations par séance

Ces exercices permettent **de prendre conscience du timing du périnée** et d'aider le corps à retrouver ses automatismes naturels.

Régularité

Pratiquer ces exercices régulièrement, intégrés dans les gestes du quotidien.

Légèreté

L'idée n'est pas de contracter fort, mais d'anticiper légèrement et avec justesse.

Automatisme

Avec le temps, ces réflexes redeviennent automatiques et naturels.

Message important

Ces exercices permettent **de prendre conscience du timing du périnée.**

Mais si tu as :



Des fuites urinaires

Lors des efforts, des éternuements, de la toux ou des sauts.



Une sensation de pesanteur

Une lourdeur ou une pression dans le bas du ventre ou le périnée.



Des difficultés à relâcher ou contracter

Un périnée trop tendu, trop faible, ou difficile à percevoir.



Une **rééducation périnéale avec un professionnel formé** peut être utile.

Marine LE MAR BOILEAU

Kinésithérapeute spécialisée périnée – grossesse – post-partum