



Pression abdominale, sport et périnée : ce que dit l'étude de Shaw et al. (2014)

Comprendre l'impact réel des activités du quotidien et sportives
pour mieux accompagner les femmes en pratique clinique et sportive.

Les contraintes mécaniques sur le périnée ne dépendent pas uniquement de l'intensité d'un effort. Cette synthèse vous aide à mieux comprendre la notion de pression abdominale et à adapter vos conseils au quotidien et lors de la reprise sportive.

— Marine LE MAR BOILEAU Masseur-Kinésithérapeute spécialisée en
rééducation périnéale et abdominale



Pourquoi cette étude est intéressante ?

On entend souvent que certaines activités « abîment le périnée » car elles augmenteraient la pression abdominale.

Mais en réalité... la situation est beaucoup plus nuancée.

Cette étude a mesuré directement les pressions pendant des activités du quotidien et sportives.



Le but

Comprendre comment la pression abdominale varie pendant :

✓ la course ✓ les sauts ✓ les exercices abdominaux ✓ le port de charge ✓ la toux



Comment ont-ils fait ?

57 femmes ont réalisé plusieurs activités avec un **capteur placé dans le vagin** permettant d'enregistrer les variations de pression.

Les chercheurs ont observé :

👉 les pics de pression 👉 la durée des efforts 👉 la répétition des contraintes



Ce que montre l'étude

★ Nous ne réagissons pas toutes pareil

Deux femmes faisant exactement la même activité peuvent générer des pressions très différentes.

Cela dépend notamment :

- de la technique
- de la respiration
- de la coordination
- de l'entraînement

★ Le pic de pression n'est pas tout

La toux provoque souvent les pressions les plus élevées.

Mais une activité plus douce réalisée longtemps ou souvent peut représenter une contrainte globale importante.

👉 On parle alors de **dose mécanique cumulée**.

★ Les impacts sont des contraintes répétées

La course ou les sauts créent des variations de pression fréquentes.

Même si les pics sont moins élevés que lors de la toux, la répétition peut influencer la tolérance des tissus.

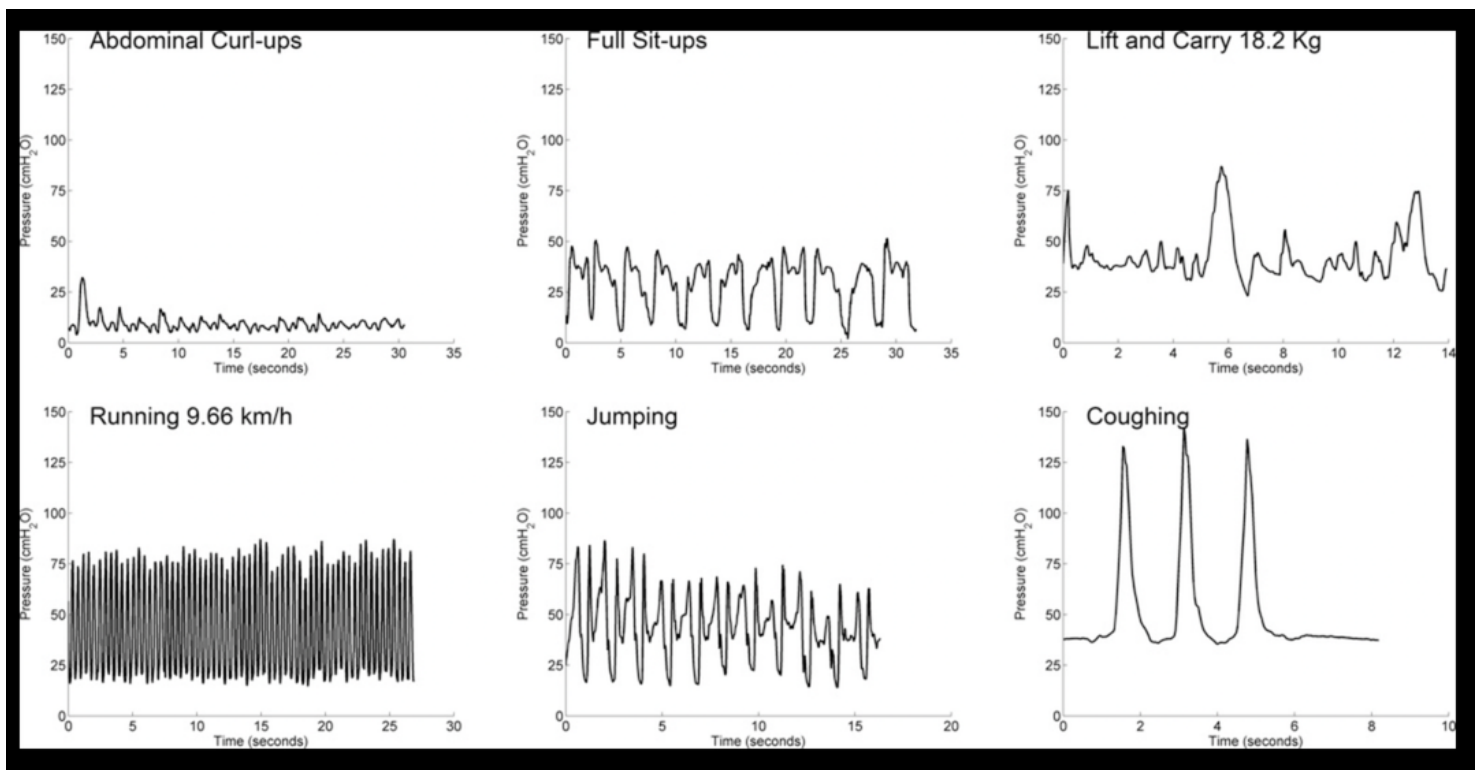


Exemple de profil de pression pendant différentes activités

ABDOS

ABDOS

PORT DE CHARGES



COURRIR

SAUTER

TOUSSER

Cette figure montre que chaque activité présente un profil de pression différent :

- pics très élevés et brefs lors de la toux
- oscillations répétées pendant la course ou les sauts
- contraintes variables lors des exercices abdominaux ou du port de charge

👉 Cela rappelle que la contrainte dépend autant de la répétition que de l'intensité.



Ce que cela change en pratique

Il est trop simpliste de classer les activités en « bonnes » ou « mauvaises » pour le périnée.

Il est préférable de prendre en compte :

✓ la personne ✓ l'intensité ✓ la durée ✓ la fréquence ✓ le contexte clinique

L'objectif est d'adapter et de progresser progressivement.



En pratique avec une patiente ou une sportive

Les contraintes importantes ne viennent pas uniquement du sport. Le quotidien joue un rôle majeur.



Bien gérer la toux et les éternuements

La toux génère des pics de pression très élevés.

Il peut être utile d'apprendre à :

✓ éviter de bloquer la respiration ✓ accompagner la toux d'un engagement actif du transverse ✓ adapter sa posture : éviter la position penchée en avant ✓ améliorer la réactivité périnéale si nécessaire en travaillant l'APA

Chez les patientes présentant une toux chronique, la prise en charge de la cause peut être déterminante.



Limitier les poussées répétées aux toilettes

La constipation peut entraîner des efforts prolongés et répétés.

On peut agir sur :

✓ la posture ✓ le relâchement périnéal ✓ les habitudes favorisant le transit

Penser en volume global d'effort

Une activité modérée mais très répétée peut être mécaniquement contraignante.

Il peut être pertinent de :

✓ progresser progressivement ✓ moduler les impacts ✓ prévoir des temps de récupération

Travailler la respiration et la coordination

La gestion de la pression dépend de la synchronisation entre respiration, abdominaux et périnée.

L'idée clé

Le but n'est pas d'éviter toute contrainte, mais d'aider les tissus à mieux s'adapter.

★ Pour aller plus loin

Si tu souhaites approfondir la compréhension du rôle du périnée dans le sport, la grossesse et le post-partum :

👉 Retrouve mes contenus sur Instagram

— Marine LE MAR BOILEAU