



Feu au plancher

# Quand le périnée ne joue plus son rôle

PAR ASTRID BOURDAIS

Un périnée défaillant peut provoquer de nombreux troubles. Incontinence, descente d'organes, douleurs pelviennes... Des maux qui touchent aussi bien les femmes, les hommes, que les enfants.

“Le périnée est un ensemble de muscles assez complexe, tendu du pubis au coccyx, un peu comme un hamac, qui ferme le bassin. On appelle cette zone le plancher pelvien”, explique Fanny Echevin, membre de l’association Kiné périnée Réunion, spécialisée en rééducation pelvi-périnéale. Un muscle que l’on ne voit pas, situé dans une zone un peu taboue au niveau de l’anus, du vagin ou du pénis, et que l’on a tendance à ignorer. Jusqu’à ce qu’il ne remplisse plus son rôle. “Le périnée a un rôle dans la miction (action d’uriner), la défécation, l’accouchement. Il soutient les organes (l’utérus, le rectum et la vessie), il permet de gérer les pressions dues au poids, au sport ou à la toux. Il empêche les fuites et permet d’avoir une bonne sexualité.” Les troubles du périnée peuvent donc concerner tout le monde et engendrer de nombreux problèmes difficiles à vivre.

## ✓ Incontinence urinaire

C’est l’un des premiers troubles dû à un périnée fragilisé. Il existe plusieurs formes d’incontinence urinaire qui se traduisent par des fuites. La plus fréquente, l’incontinence urinaire d’effort, est provoquée par une augmentation de la pression abdominale au cours d’un effort (activité sportive à impact, grossesse, port de charges lourdes,