



Votre plancher pelvien

Ayez en main une information complète et pratique sur le plancher pelvien afin de bien comprendre son rôle et son importance.

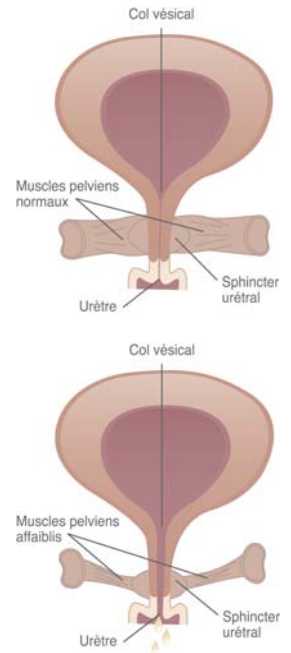
Anatomie

Le plancher pelvien (aussi appelé périnée) est constitué d'un groupe de muscles, de ligaments et de tissus qui soutiennent les organes principaux du bas de l'abdomen (vessie, utérus, intestin) et contrôlent l'urine, les gaz et les selles. Pour que vos organes abdominaux fonctionnent normalement, la musculature de votre plancher pelvien doit être saine et forte. C'est pourquoi, il est important pour la femme de maintenir un bon tonus musculaire interne tout au long de sa vie. C'est pourquoi aussi tous les guides de pratique clinique recommandent le renforcement des muscles du plancher pelvien comme traitement à privilégier lors d'incontinence urinaire chez la femme.

L'affaiblissement du plancher pelvien

Une perte de tonus des muscles et tissus, ainsi qu'une perte d'élasticité des ligaments qui soutiennent les organes pelviens a pour effet d'affaiblir le plancher pelvien et d'empêcher un fonctionnement adéquat des canaux des organes pelviens (urètre, vagin, canal anal). Si rien n'est fait pour corriger cet affaiblissement, différents problèmes peuvent survenir, notamment :

- **L'incontinence urinaire à l'effort**, que l'on définit comme une fuite accidentelle d'une quantité variable d'urine causée par une pression sur l'abdomen, comme par exemple, le fait de rire, de tousser, d'éternuer ou simplement de bouger. Ces petites fuites se manifestent sans que vous n'éprouviez aucune sensation de besoin. En d'autres termes, vous ne vous y attendez pas, et ça arrive toujours au mauvais moment! C'est le type d'incontinence urinaire le plus fréquent (plus de 50 % des cas).
- **Une descente d'organe (prolapsus)**, c'est-à-dire une descente de l'utérus, de la vessie ou du rectum. Une intervention chirurgicale peut être alors nécessaire.
- **Une diminution de la sensibilité sexuelle**. Chez la femme, un plancher pelvien qui a perdu sa tonicité peut être à l'origine des difficultés à ressentir pleinement le plaisir sexuel et à atteindre l'orgasme.



Les causes d'un affaiblissement du plancher pelvien

La grossesse et l'accouchement sont les principales causes d'affaiblissement du plancher pelvien. Pendant la grossesse, l'augmentation du poids abdominal étire le plancher pelvien et peut l'affaiblir. Cet étirement atteint un maximum lors d'un accouchement vaginal. Les dommages causés au plancher pelvien sont encore plus importants si une épisiotomie a été pratiquée, si le poids du bébé est élevé, son périmètre crânien est grand, si la mère a pris beaucoup de poids pendant la grossesse ou si elle a eu une grossesse multiple. Les femmes qui ont accouché par césarienne peuvent également voir leur plancher pelvien s'affaiblir.

Après un accouchement (vaginal ou par césarienne), il est conseillé de faire évaluer votre plancher pelvien par votre médecin traitant, et ce, avant d'entreprendre tout programme d'exercices (ex. sauter, soulever des poids). La pratique de certaines activités peut causer une augmentation de la pression abdominale et affaiblir le plancher pelvien.

Les changements hormonaux de la ménopause et le vieillissement peuvent diminuer la flexibilité du plancher pelvien et causer son affaiblissement.

D'autres facteurs prédisposant peuvent être responsables de l'affaiblissement des muscles du plancher pelvien :

- Depuis leur naissance, certaines femmes peuvent avoir une faiblesse de leur plancher pelvien et donc peuvent présenter un risque plus élevé de développer un problème d'incontinence urinaire.
- Certaines habitudes (se retenir longtemps avant d'uriner, porter des vêtements serrés), les activités sportives à impact élevé (saut, course), l'obésité, la toux chronique (maladie pulmonaire, tabagisme), la constipation fréquente et la levée de poids peuvent affaiblir le plancher pelvien.
- L'hystérectomie et les troubles neurologiques sont d'autres causes possibles.

Préservez la tonicité de votre musculature pelvienne

Préserver la tonicité de votre musculature pelvienne est aussi important que de conserver une bonne forme physique en général. Le renforcement des muscles de votre plancher pelvien, que ce soit à l'aide des [exercices de Kegel](#) ou des [cônes vaginaux](#), peut se faire chez vous. Vous pouvez faire évaluer l'état de votre plancher pelvien par un professionnel de la santé, qui vous recommandera la méthode qui vous convient.

Libérez-vous de l'incontinence urinaire à l'effort

www.delitdepetitesfuites.ca