

LA SANTÉ PELVIENNE EN PÉRIODE DE PÉRI- ET POST MÉNopause

L'incontinence, la sécheresse ou l'inconfort intime ne sont ni une fatalité ni une conséquence normale du vieillissement. Une bonne hygiène de vie et des exercices ciblés du plancher pelvien peuvent prévenir ou atténuer ces symptômes.

Parler de santé pelvienne, c'est avant tout se réapproprier son corps et préserver sa confiance au quotidien.



CHIFFRES-CLÉS

Être aux prises avec des problèmes uro-gynécologiques, tels que l'incontinence urinaire, l'atrophie vulvo-vaginale et les descentes d'organes pelviens, peut affecter la qualité de vie et la participation aux activités physiques et sociales chez les femmes en péri- et postménopause.

- 55 % des femmes de 65 ans et plus souffrent d'incontinence urinaire.
- 63 % sont touchées par une atrophie vulvo-vaginale.
- 36 % présentent une descente d'organes pelviens.

Ces troubles sont fréquents mais des traitements efficaces existent dans la plupart des cas. Les options sont les traitements conservateurs (exercices, changements d'habitudes de vie), les médicaments et les chirurgies.

Selon les données scientifiques, **les exercices des muscles du plancher pelvien** :

- devraient être offerts comme **traitement de première ligne pour l'incontinence urinaire chez la femme** et comme option de traitement pour les symptômes incommodants de descente d'organes pelviens.
- devraient être effectués comme **traitement préventif de l'incontinence urinaire et de descente d'organes pelviens chez la femme**.
- peuvent apporter un soulagement des symptômes d'atrophie vulvo-vaginale (sécheresse vaginale, douleur lors de relations sexuelles).

EXERCICES DES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN

1 - RENFORCER LES MUSCLES

- En position **couchée, assise ou debout**, inspirez puis expirez lentement par la bouche.
- Contractez les muscles du plancher pelvien **aussi fort que possible** (comme pour retenir l'urine et les gaz) pendant **6 secondes**, tout en continuant à respirer.
- Relâchez pendant **12 secondes**.
- Effectuez **3 séries de 6 contractions-relaxations** (soit 18 contractions au total).

Conseil : Augmentez progressivement la durée des contractions et le nombre de répétitions lorsque les exercices deviennent plus faciles.

Découvrez
d'autres enjeux
qui touchent les
50+ sur le site du
Carrefour 50+.



2 - AMÉLIORER LA COORDINATION

- En position couchée, assise ou debout, inspirez puis expirez lentement en contractant les muscles du plancher pelvien **aussi fort que possible**.
- Faites la contraction pendant 1 seconde puis tousez en gardant la contraction du plancher pelvien.
- Reposez-vous 2 secondes puis répétez la contraction, la toux et le repos 2 fois de suite.
- Faites une pause de trente secondes et effectuez 2 autres séries.

Conseil : Pratiquez cet exercice lors des activités ou situations qui vous causent de l'incontinence.

EN CAS D'ENVIES URGENTES D'URINER

- Arrêtez-vous. Si possible, asseyez-vous.
- Prenez de grandes respirations et détendez-vous.
- Pensez à autre chose.
- Contractez votre plancher pelvien rapidement et fortement 8 fois, ou maintenez une contraction intense pendant 8 à 10 secondes.
- Si l'envie persiste, répétez ces étapes 2 fois.

À noter : Modifier vos habitudes de vie en adressant les problèmes suivants : la toux chronique, la constipation, le surpoids et la sédentarité. Ce sont des facteurs de risque importants de l'incontinence urinaire et les descentes d'organes pelviens.



Pour aller plus loin :

Livre :

- *Incontinence urinaire : la prévenir, la traiter*, Auteure : Chantale Dumoulin

Site web :

- Laboratoire de recherche Santé des femmes et vieillissement : santefemmesvieillissement.ca/patient

Ce document a été conçu par Joanie Mercier, PT, PhD, Physiothérapeute en santé pelvienne, Wildberry Pelvic Health Physiotherapy, Nelson, BC.