

SPORT & PERINEE

Le périnée c'est quoi ?

L'ensemble de muscles qui tapissent le petit bassin. Ses rôles :

- retenir urines, gaz et selles, ou de les laisser passer quand nécessaire
- maintenir vos organes en bonne position pour éviter les prolapsus
- assurer des sensations lors des rapports sexuels, entretenir l'excitation sexuelle et permettre l'orgasme (parfois)

Il s'abîme avec l'âge, avec les activités quotidiennes, avec les accouchements...et avec le sport.

Attention il est tout de même recommandé de pratiquer une activité physique (30 min de marche par jour en fait déjà partie).

Voici une liste (non exhaustive) d'activités sportives classées en fonction de l'impact néfaste qu'elles ont sur votre périnée.

Degré d'impact sur le périnée	Activités sportives
Faible	Marche à pied, marche nordique, pilate, yoga, natation, vélo, vélo elliptique, roller, golf...
Modéré	Footing/running, trek, ski, aquagym, tennis...
Fort	Abdos « crunch », boxe, trampoline, cheval, volleyball, handball, basketball, bootcamp, crossfit...

En gros, tout sport avec impacts et à-coups est à éviter.

Globalement il faut :

- adapter sa pratique sans excès (durée, fréquence...)
- vider sa vessie avant l'effort et ne pas se restreindre sur les apports hydriques
- éviter le port de charges lourdes et les pressions thoraco-abdominales
- alléger et renforcer son périnée en fin de séance : exercice du pont par exemple

Votre périnée est précieux, préservez-le !