Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 104 (2006)
Heft: 2

Artikel: L'éducation du périnée : une conquête de soi
Autor: Uhlig Schwaar, Sylvie
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949853

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Témoignage

L'éducation du périnée, une

Il s'agit bien d'éducation et non de rééducation: Sylvie Uhlig Schwaar envisage l'approche du périnée comme une pratique de santé destinée à de petits groupes de femmes. Elle veut la différencier d'une «rééducation» qui serait une thérapie individuelle sur ordre médical. «Education» aussi, parce qu'il s'agit là d'un concept qui englobe plusieurs aspects qui forment ensemble une méthode et qui ne se limite pas à une gymnastique spécialisée.

LE travail avec plusieurs femmes à la fois veut dire aussi animation d'un groupe, échanges entre femmes, espace où exprimer des inquiétudes et des questions sur les divers maux «du bas»... Les ressources générées là par les participantes avec les apports de l'animatrice en font une réelle pratique de santé, à mon avis.

Un concept, une méthode

Sylvie Uhlig Schwaar, sage-femme et formatrice, praticienne en rééducation périnéale, La Chaux-de-Fonds.

La méthode que j'enseigne prend ses fondements dans le concept Tanzberger du nom d'une physiothérapeute allemande qui l'a mis au point et décrit dans un livre (cf. Bibliographie). J'y incorpore d'autres éléments et références, tirées de divers ouvrages et de mon expérience de sage-femme et de praticienne en rééducation périnéale.

Cette méthode comprend quatre approches principales dont je me sers à chaque séance du cours de base:

- l'enseignement d'une anatomie vivante et didactique qui, combinée à des exercices de visualisation et de prise de conscience kinesthésique, vise à construire une représentation interne et propre à chaque femme d'un ensemble fonctionnel dont le centre est le périnée.
- l'apprentissage d'exercices spécifiques pour les muscles de diaphragme pelvien et d'autres, plus globaux, qui font travailler sur la posture, la respiration, le caisson abdominal, les jambes. L'objectif est de développer élasticité et tonus dans les muscles du fond du bassin et de restaurer une fonction réflexe du périnée lors d'activités qui font augmenter la pression abdominale.
- Une intégration de l'apprentissage dans le quotidien avec l'introduction de nouvelles habitudes de protection et de renforcement du périnée lors de gestes usuels, p.ex.: comportement aux WC, se lever et s'asseoir, marcher, soulever une charge...
- des informations spécifiques et documentées sur la topographie et les fonctions des organes du petit bassin, les types d'incontinence et les stratégies à mettre en place pour améliorer la santé du périnée et de la vessie en fonction de l'âge et des possibilités de chaque participante.

Pendant les cours, nous discutons aussi sur la manière d'intégrer les exercices dans le quotidien, les femmes reçoivent des documents, prennent des notes pour devenir peu à peu autonomes. Des moyens ludiques agrémentent les exercices comme des balles molles, coussins d'air, bandes élastiques, sacs de graines, etc.

Les participantes sont des femmes de tout âge, avec, pour l'instant une majorité autour de la ménopause. Elles souhaitent mieux connaître leur corps, prévenir des ennuis futurs (ce qu'elles savent du périnée est souvent relié à l'incontinence, aux descentes d'organes). Souvent elles ont déjà des troubles de la continence urinaire et aimeraient faire quelque chose pour améliorer leur situation.

Sur le questionnaire de santé que je leur remets à l'inscription, j'ai noté aussi des plaintes au sujet de douleurs lombaires ou abdominales, des sensations bizarres dans le vagin, une pesanteur pelvienne, le souhait de garder une sexualité satisfaisante, et aussi bien sûr des femmes qui souhaitent remuscler leur périnée, leur vagin et leur ventre après un accouchement ou faire de la course à pied sans pertes d'urine involontaires. Le questionnaire leur donne aussi l'occasion de se demander quels objectifs elles se fixent en venant au cours. A la fin du cours, elles ont la possibilité de remplir une évaluation et de mentionner les changements et également les problèmes qui restent.

L'esprit «fitness» est absent des cours de base et des séances de maintenance.

Un tournant dans mon parcours

Il faut aussi que je précise que ces cours correspondent pour moi à une période de réorientation professionnelle. Après avoir cessé ma pratique de sage-femme indépendante en 2004, j'avais besoin de retrouver une certaine légèreté tout en utilisant mes compétences liées au fait de m'occuper de femmes, du corps, d'avoir l'habitude de

Fiche technique 1

Les propriétés du périnée en quelques mots

- Etre éveillé: le périnée doit faire preuve d'un tonus de base capable d'être activé, c'est-à-dire qu'il peut se contracter au bon moment et dans la bonne direction (ascension).
- Avoir une fonction réflexe: le périnée doit avoir la capacité de réagir de façon réflexe à l'augmentation de la pression abdominale. Lors d'un effort engendrant cette augmentation de pression (toux, éternuement, soulever un poids), le périnée doit pouvoir exercer sa fonction de trampoline aidé en cela par une bonne verticalité dans la posture.
- Pouvoir se relâcher: une autre propriété est le relâchement du périnée (faire de la place, le tonus diminue) lors de fonctions corporelles telles qu'aller à selle et uriner, accoucher, avoir des relations sexuelles avec pénétration.

conquête de soi

Il est proposé des exercices qui pourront être intégrés dans la vie quotidienne.

l'intimité... Au bénéfice déjà d'une formation et d'une pratique d'une quinzaine d'années en rééducation du périnée en individuel, je suis allée me former à d'autres méthodes qui s'adressent à des groupes, en Suisse alémanique, et j'introduis maintenant cette manière de faire en Suisse romande.

J'anime des cours de base de sept séances hebdomadaires pour des groupes de max. 9 femmes et des ateliers de deux jours dont le contenu est très semblable. Les groupes sont petits pour me permettre de suivre individuellement chaque femme dans l'apprentissage des postures et des exercices. Je propose aussi des séances individuelles qui ont un objectif plus ciblé, plus thérapeutique en fonction du problème et de la demande de la femme avec là, bien sûr, la possibilité d'inclure le toucher vaginal.

La période du post-partum est celle où le vécu du périnée se manifeste par l'inconfort, la douleur. Les femmes font connaissance de leur périnée comme «objet» de soins. Je recommande qu'elles attendent au moins 8 semaines après l'accouchement avant de prendre un cours ou de faire une rééducation individuelle. A mon avis, il faut que la femme se sente prête à venir seule, sans bébé et sans trop de stress, pour pouvoir se concentrer. J'ai choisi de ne pas offrir de cours spécialement destiné aux femmes dans le post-partum, je préfère les intégrer directement à un cours pour les femmes de tout âge.

Favoriser l'autonomie des femmes

Pour conclure, je me suis encore demandée ce que cela m'a apporté en tant que formatrice. En résumé, je dirais: prendre en compte un important problème de santé publique qu'est l'incontinence urinaire féminine en favorisant l'autonomie des femmes... et que le tout ne soit pas rébarbatif, mais plaisant!

Pour pratiquer les exercices de manière efficace, il faut une certaine lenteur dans les mouvements, une concentration soutenue, une écoute du ressenti corporel, une recherche des mots pour le dire. Bref, les femmes ont, par ce biais-là, l'occasion de faire une expérience de leur corps très différente du style «fitness».

Le périnée, cet endroit du corps peu (et mé-)connu, invisible, devient partie corporelle intégrée de la personne qui peut ressentir qu'elle se construit elle-même un fondement solide et élastique au fond de son bassin. Fondement qui n'est souvent pas étranger à la construction d'un sentiment de sécurité interne et de confiance en soi. ◀

Fiche technique 2

STOP pipi-stop!

S'il est pratiqué de façon répétée, l'arrêt mictionnel:

- intervient sur le déroulement physiologique des phases de la miction en donnant un ordre au système sympathique alors que la vidange se fait sous l'influence du parasympathique
- peut endommager les sphincters et renforcer l'incontinence d'effort et l'urgence mictionnelle
- perturbe la coordination entre l'activité vésicale et sphinctérienne
- n'est pas une indication en soi du degré de continence et de l'état du périnée.
- favorise la rétention d'urine et le volume restant, donc aussi les infections.

Evitez de conseiller cette pratique comme un exercice, vous risquez d'aggraver le problème!

Fiche technique 3

Quel travail pour les muscles du périnée?

Travail isométrique (même longueur du muscle): le muscle fait un travail statique. C'est ce travail qui est fait lors de contractions répétées demandées à la musculature du périnée dans la même position. Cette pratique entraîne une hypoxie au niveau du muscle quand la contraction dure au-delà de 5 secondes. L'hypoxie engendre une fatigue de la musculature.

Travail isotonique (même tonus), deux possibilités de mouvement:

- isotonique excentrique: allongement actif du muscle lors d'un activité de freinage, relâchement contrôlé après avoir fait de la résistance.
- isotonique concentrique: raccourcissement actif du muscle lors du soulèvement d'un poids par exemple.

Les contactions isométriques et isotoniques sont des formes de contraction extrêmes qu'on fait rarement de façon spontanée et naturelle. Elles peuvent être proposées dans certains exercices spécifiques pour le périnée.

Travail mixte: forme normale de contraction, mélange des deux catégories.
Deux types de mouvement sont possibles:

- dynamique-concentrique: raccourcissement actif du muscle avec variation du tonus
- dynamique-excentrique: allongement actif du muscle avec variation du tonus

Mouvements complexes
En se contractant selon le modèle mixte les muscles du périnée peuvent développer beaucoup de force. La consommation d'oxygène est bien moindre que dans un travail isométrique statique. Le travail des muscles des diaphragmes pelvien et uro-génital selon ce modèle exige de modifier le cadre osseux sur lequel ils sont attachés. On se trouve alors dans des mouvements complexes qui comprennent des mouvements du bassin (bascule, nutation et contre-nutation) et aussi la participation des muscles de la hanche (rotateurs externes p. ex.), des abdominaux, des fessiers, etc.

Le trampoline
Les releveurs de l'anus sont insérés sur des structures tendineuses (arc tendineux et ligament ano-coccygien) en plus d'être reliés aux os du bassin) ce qui leur permet une activité peu commune qui est analogue à celle d'un trampoline. L'éducation du périnée vise à ré-activer cette fonction de trampoline.

Bibliographie

En français:

- *Calais-Germain, Blandine:* Anatomie pour le mouvement, 1987.
- *Calais-Germain, Blandine:* Le périnée féminin et l'accouchement, Anatomie pour le mouvement, 1996.
- *Gasquet, Dr Bernadette de:* Abdominaux: arrêtez le massacre, Santé Robert Jauze, 2003.
- *Damasio, Antonio R.:* Sentiment même de soi, corps, émotions, conscience. Odile Jacob, 1999.

En allemand:

- *Tanzberger, R.A. Möbs, G.:* Der Beckenboden, das Tanzberger-Konzept, Urban & Fischer, 2004.
- *Franklin, Eric:* Locker sein macht stark, Kösel, 2003.
- *Franklin, Eric:* Beckenboden Power, Kösel, 2003.
- *Keller, Yvonne:* Beckenbodentraining, Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte.