Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 116 (2018)
Heft: 4

Artikel: La préparation du périnée pendant la grossesse
Autor: Fabre-Clerge, Chantal
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949497

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: 09.12.2025

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

La préparation du périnée pendant la grossesse

Très souvent, les femmes découvrent l'existence de leur périnée à l'occasion de leur grossesse ou lors des séances de rééducation périnéale. Dans cet article, Chantal Fabre-Clergue, sage-femme et chargée d'enseignement qui anime régulièrement des formations sur le sujet, donne ici quelques recommandations pour les femmes enceintes et présente les résultats d'une étude récente qui a mesuré les effets d'une technique de rééducation.

Chantal Fabre-Clergue

Le plus souvent, la préparation du périnée consiste à utiliser des massages avec des huiles pour assouplir les tissus et relâcher les muscles du centre tendineux. Parfois, l'utilisation d'un ballonnet gonflable (comme EPI-NO®) peut être conseillée mais cela restera le choix des femmes enceintes. Ce dispositif permet une prise de conscience périnéale rapide.

En 1984, Kamina démontrait les conséquences d'une posture avec hyper lordose sur le périnée, modifiant la direction de la résultante des forces de pression abdominale et affaiblissant le rôle du *levator ani*. La préparation du périnée doit ainsi également concerner la tonification du plan profond.

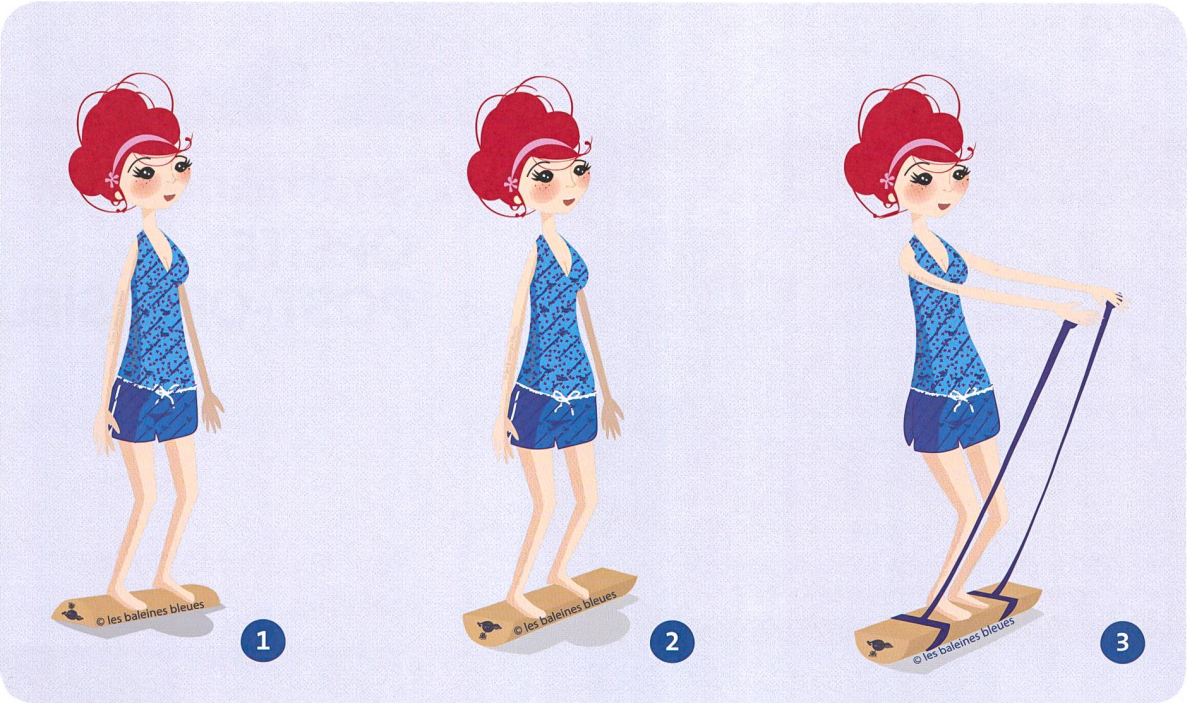
Il est donc important de réaliser un bilan postural des femmes enceintes et de leur apprendre à corriger les mauvaises postures en pratiquant une préparation physique adaptée et reproductible à domicile.

La méthode LOGSURF / 5P

La méthode LOGSURF® ou méthode proprioceptive pelvi-périnéale 5P est une nouvelle technique d'auto rééducation validée de façon expérimentale, non invasive, sans toucher vaginal, sans utilisation de sonde de rééducation et présentant très peu de contre-indication.

Elle corrige parfaitement les mauvaises postures lors de la grossesse et son apprentissage est rapide. En pratique, il faut faire effectuer à une patiente en équilibre sur une demi-bûche, des tractions douces avec un élastique noué à la bûche, accompagnées d'une expiration spécifique et maitrisée. La méthode peut se décomposer en plusieurs étapes (voir illustrations ci-dessous):

1. L'apprentissage du côté rond permet une prise de conscience de la posture, d'éventuelles asymétries et de zones d'inconfort en gardant une respiration libre. Cela entrainera une reprogrammation posturale avec normalisation des tensions musculaires.



2. Le test du côté instable du demi tronc permet un éveil d'une perception périnéale, ainsi qu'une tonification de la sangle abdopelvipérinéale.
3. La sangle élastique, l'instabilité et une expiration bien maitrisée permettront une tonification du plan profond du périnée.

(cf. Les résultats de l'étude validée en CHU Nord de Marseille en 2010 et 2014)

Etude préliminaire

Afin de vérifier l'efficacité de cette technique de rééducation, nous avons réalisé une étude préliminaire en 2010 en effectuant une manométrie anorectale, par la technique des cathéters perfusés, avant et après une séance de rééducation utilisant le dispositif décrit précédemment. La manométrie permet de mesurer un certain nombre de paramètres qui correspondent au fonctionnement des muscles et des organes périnéaux.

Dans ces tests, nous avons mesuré:

- La pression de repos dans le canal anal qui reflète la contraction tonique permanente du muscle lisse du sphincter anal interne (80 %) et le tonus de la musculature striée du canal externe et du muscle *levator ani* (20 %).
- La pression dans le canal anal ainsi que la pression abdominale lorsque l'on demande à la patiente de contracter volontairement son sphincter anal externe
- La longueur de la zone de haute pression.

Résultats

Les résultats de cette étude pilote réalisée sur un échantillon de 30 patientes démontrent après une séance:

- Une élévation significative de la pression moyenne de repos dans la partie haute et dans la partie basse du canal anal;
- Une amélioration significative de la contraction volontaire du sphincter anal externe;
- Aucune augmentation significative de la pression abdominale moyenne qui pourrait retentir sur la pression exercée dans le canal anal;
- Un allongement significatif de la longueur moyenne de la zone de haute pression;
- Cette étude a été réalisée à nouveau en 2013 au CHU Nord de Marseille, service explorations fonctionnelles de gastrologie, avec cette fois-ci un nouvel appareil de manométrie 3 D haute résolution et qui a confirmé les anciens résultats.

Les résultats indiquent que cette nouvelle technique de rééducation mais aussi d'auto-rééducation permet un éveil rapide de la perception périnéale assurant un contrôle précis ainsi qu'une amélioration des contractions toniques et phasiques de la musculature striée du périnée postérieur. (cf. validation du CHU Nord Marseille présentée aux Journées francophones d'hépato-gastro-entérologie et d'oncologie digestive en 2015).

Cette technique permet aussi une prise en charge très rapide des incontinences urinaire et anale, la correction d'une mauvaise gestion des pressions thoraco-abdominales, des prolapsus génitaux, corrige l'inversion de commande ainsi qu'une constipation de transit et améliore le retour veineux.

Une préparation du périnée en plusieurs étapes

- D'abord une explication théorique mais ludique pour présenter cette sangle musculaire périnéale, son fonctionnement mais aussi son importance lors de l'accouchement;
- Puis, proposer un examen postural et clinique;
- Proposer ensuite une préparation physique pendant la grossesse et la méthode LOGSURF / 5P devient alors un jeu à domicile laissant une grande autonomie aux femmes enceintes;
- Eventuellement associer une préparation spécifique avec massage du périnée associé à une huile végétale nourrissante, assouplissante et hydratante;
- Bien entendu, des exercices de respiration, de relaxation seront associés;
- Et la constipation sera combattue par tous les moyens, surtout pendant la grossesse.

Auteure

Chantal Fabre-Clergue, sage-femme chargée d'enseignement, présidente des associations Les Baleines bleues et de Peryonis

www.lesbaleinesbleues.com

Références

Bonneau, D. et al. (2011) Algies pelvipérinéales et thérapies manuelles. Sauramps Médical.

Chmielewska, D. et al. (2015) Impact of different body positions on bioelectrical activity of the pelvic floor muscles in nulliparous continent women, «BioMed Research International 2015».

Fabre-Clergue, C. (2012) Anatomie simplifiée du périnée féminin. Sauramps Médical.

Halski, T. et al. (2017) Relationship between lower limb position and pelvic floor muscle surface electromyography activity in menopausal women: a prospective observational study. «Clinical interventions in aging», MEDLINE/PubMed (U.S National library of medecine), Vol. 12, 75-83.

Kamina, P. (2014) Anatomie clinique. Tome 4. Paris: Maloine

Sapsford, R. et al. (2008) Pelvic floor muscle activity in different sitting postures in continent and incontinent women. Archives of physical medicine and rehabilitation. Vol.89(9), 1741-7 MEDLINE/PubMed (U.S. National Library of Medicine).