

Caché, oublié, le périnée est trop négligé



LA CHRONIQUE SEXO
D'ANNE DEVAUX

Les papas sexy

SANTÉ Parler d'une contracture musculaire au mollet, d'une migraine ou même d'une infection urinaire ne choque personne. Mais de son périnée en vrac, c'est une autre histoire.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

«Si la femme n'a pas conscience de son périnée, alors pour l'homme, le sien pourrait aussi bien se trouver sur une autre planète», s'exclame le Dr Luca Di Mare, spécialiste à l'hôpital de Morges. Appelé aussi plancher pelvien, le périnée est formé d'un entrelacs de muscles, traversé par le nerf et l'artère pudendale. Il forme un hamac qui va du bas du pubis au coccyx. Mais son rôle crucial dans le soutien des organes des trois systèmes qui se concentrent sur cette petite zone – urinaire, génital et digestif – est trop souvent oublié. Oui, le périnée souffre d'un manque de visibilité au sens propre. Il est également victime de la censure morale qui touche tout ce qui est en lien avec ses deux ou trois orifices selon le sexe: l'urètre, le vagin et l'anus. Or, chez les femmes comme chez les hommes, un périnée tonique assure une bonne statique corporelle ainsi que le contrôle adéquat des fonctions urinaires, anales et sexuelles.

«C'est une zone qui est méconnue par les patients et relativement aussi par les médecins. Les problèmes de cette région du corps sont fréquents, pas honteux. Quand ils survien-

nent, ils sont occultés et les personnes préfèrent s'en accommoder plutôt que d'en parler, et surtout il y a des gens qui sont là pour les aider! Elles arrivent tardivement en consultation», constate le Dr Luca Di Mare. L'approche pluridisciplinaire de la consultation du plancher pelvien au sein de l'hôpital de Morges évite de morceler le sujet par spécialités. La prise en charge englobe autant la problématique de santé que celle de la vie sociale qui peut être totalement dégradée par les dysfonctionnements du périnée.



Les publicités pour les protections contre les fuites urinaires qui montrent des dames toutes contentes me rendent dingue.»

LAURE SULTAN
PHYSIOTHERAPEUTE

Une zone méconnue

«C'est une zone qui est méconnue par les patients et relativement aussi par les médecins. Les problèmes de cette région du corps sont fréquents, pas honteux. Quand ils survien-

Le choix des mots

Luca Di Mare assume totalement de faire du prosélytisme. Encore faut-il avoir les mots pour parler de tout ce qui tombe, lâche ou coince quand les muscles du périnée ne rem-



Les problèmes liés au périnée doivent être exprimés sans honte. RICHARD VILLALON - STOCK.ADOBE.COM

plissent plus leur mission. «Par exemple, aller aux toilettes est une opération qui n'est pas si simple, qui met en action une mécanique hypersubtile de contractions et relâchements de muscles. Une rééducation peut s'avérer nécessaire, voire

simplement des conseils de comportements: comment se positionner, comment pousser», explique très simplement le spécialiste. Vu sous cet angle, l'anisme mérite bien de sortir de sa zone de tabou, tout comme le vaginisme, l'incontinence et les descentes d'organes.

Les douleurs périnéales manquent, elles aussi, de mots pour les situer et les exprimer. D'ordre névralgique ou musculaire, elles touchent les hommes comme les femmes. Elles se manifestent souvent en position assise. «Une douleur sourde d'intensité moyenne, comme si la personne était assise sur une pierre et incapable de tenir dans cette position», précise Luca Di Mare.

Du cerveau au périnée

Dans le cabinet de Laure Sultan, physiothérapeute au sein de la consultation du plancher pelvien de l'hôpital de Morges, l'anatomie est une bonne entrée en matière pour compren-

dre ce qui se passe et comment la rééducation va se dérouler: «Ce n'est pas une cheville où il suffit de lever une jambe de pantalon. Là, il faut baisser le pantalon. Une vraie relation de confiance est nécessaire pour entamer la rééducation.»

Les femmes sont présentes en majorité, notamment pour des problématiques en lien avec la grossesse et l'accouchement. Les hommes viennent plutôt pour des rééducations post-chirurgicales. Loin des idées préconçues, Laure Sultan affirme: «Nous ne rééduquons pas tant le périnée que le cerveau qui va envoyer les messages nerveux pour contracter ou relâcher le périnée.»

Elle ne mâche pas ses mots: «Les publicités pour les protections contre les fuites urinaires qui montrent des dames toutes contentes de faire du sport me rendent dingue!» D'ailleurs, tant que les fonctions cognitives sont suffisantes, il n'y a pas d'âge limite pour rééduquer le périnée.

«Entre l'odeur du lait et celle des couches, comment oserais-je exprimer mon désir sans apparaître comme un obsédé sexuel?» Parole de père citée par Armand Lequeux dans son ouvrage «Sexe amour et société», un essai sur la sexualité paru en 2014. Et pourquoi n'oserez-vous pas, ai-je envie de répondre. A votre décharge, l'époque des manuels d'éducation sexuelle qui prônaient le sacrifice heureux de l'abstinence du père avant et après la naissance d'un bébé en faveur de la mère n'est pas si loin.

Si nous savons qu'avant l'accouchement, la dernière fois, au pire, ne peut pas être antérieure à neuf mois, comment calculer, au mieux, la prochaine fois après la naissance? Imaginons que bébé, éducation, maternité, paternité, travail, sexualité forment un Rubik's cube. La prochaine fois sera dans 20 ans, et encore pour les plus performants!

Trêve de plaisanterie, je décide de faire appel au seul sexologue du Centre de sexologie et couple de la Côte, Yves Dufour, «pour certains hommes, il est malvenu d'érotiser le corps de la femme enceinte et la gestion de la frustration est difficile». Pas toujours facile pour eux de voir le corps de leur bien-aimée changer et craindre même de s'introduire dans une intimité dont les entrailles sont squattées. Peut-être décideront-ils ou n'oseront-ils pas refuser d'assister à la délivrance de celle qu'ils ne vont plus jamais regarder comme avant, la mère de leur enfant.

Yves Dufour nomme le casse-tête qui préoccupe un certain nombre de pères: «Le complexe de la madone et de la putain». Ils sanctuarisent le corps de la mère et cherchent la femme qu'ils pensent avoir perdue. S'ils ne la retrouvent pas à la maison entre l'odeur du lait et celle des couches, ils élargissent le périmètre de leur quête. Yves Dufour a un autre modèle à proposer, «investir sa paternité peut renforcer la confiance et l'amour de soi et faire de vous un meilleur amant». Et pourquoi les femmes sont-elles attirées par les papas sexy? «Parce qu'ils ont prouvé leur capacité à se reproduire», répond-il. Rubik's cube!

Des physiothérapeutes spécialistes du périnée

La rééducation du périnée concerne les femmes, les hommes mais aussi les enfants. Pour une prise en charge de qualité, l'Association suisse des physiothérapeutes spécialisés en uro-gynécologie et pelvi-périnéologie (Aspug-pp) met à disposition des patients un annuaire des physiothérapeutes avec leurs spécialités.

Sandrine Balisson, qui exerce à Genève, vice-présidente de l'Aspug-pp, reconnaît que l'effectif de physiothérapeutes formés à ces spécialités est insuffisant. Elle regrette également «le nombre très faible d'hommes, dont aucun dans la région de La Côte, ne serait-ce que pour laisser le choix aux patients et patientes». Néanmoins, elle se réjouit de constater que les médecins de famille sont plus ouverts sur le sujet et commencent petit à petit à poser des questions et à s'intéresser

à tout ce que la physiothérapie peut apporter à leurs patients.

Elle souhaiterait que le périnée entre dans les sujets santé abordés à l'école au même titre que l'hygiène dentaire, alimentaire et sexuelle. «Quand on pense au temps que nous passons aux toilettes dans notre vie, l'apprentissage des bonnes habitudes urinaires et défécatoires n'est pas absurde!»

Quatre bons conseils:

- Ne pas se retenir toute la journée.
- Ne pas passer trop de temps à la selle pour ne pas favoriser les prolapsus ni les hémorroïdes.
- Se concentrer sur ses sensations de vidange afin de créer un lien entre le cerveau et la vessie ou l'anus.
- Adopter une bonne position avec les genoux plus haut que le bassin.

PUBLICITÉ



Le chantier de l'extension de l'Hôpital de Nyon avance !

Le services d'hospitalisation actuels seront tous transférés dans les nouveaux bâtiments début décembre 2020.

La rénovation des anciens bâtiments et la nouvelle entrée seront terminées en juin 2021. L'Hôpital de Nyon disposera alors de 84% de surfaces utiles supplémentaires.

Le patient, son confort et son bien-être sont au cœur de ce beau projet.