



En 4 questions

Le périnée

Avec Maria Del Carmen Vivero



Maria Del Carmen Vivero

**Infirmière
Sage-femme**



Le périnée

Invitée : Mme Maria Del Carmen Vivero
Présentation : Marie-Laure Wandji
pour « Naissances Births »

1. Voulez-vous bien nous raconter votre parcours personnel et professionnel ?

Qu'est ce qui vous a amené à créer une consultation du périnée à la Maternité du Centre hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) * ?

Maria Del Carmen Vivero : J'ai travaillé de multiples années à la Maternité du CHUV * dans différents services : salle d'accouchement, post-partum, gynécologie, polyclinique, consultations d'obstétrique, de gynécologie , et d'uro - gynécologie ; en plus d'animer des cours de préparation à la naissance et à la parentalité.

Par ailleurs, j'ai plusieurs formations à mon actif : professeur de Yoga Européen, certificat de Yoga/Maternité, préparation à la naissance et à la parentalité (y compris préparation corporelle), rééducation et éducation du périnée, pédagogie corporelle.

Le **toucher** et le **mouvement** sont essentiels pour moi, car ce sont des canaux importants d'ouverture sur le monde.

Au travers de toutes mes expériences professionnelles, j'ai pu observer de nombreux problèmes d'incontinence , de prolapsus avec pose de pessaire chez des patientes âgées : je me suis dit qu'il y avait quelque chose à faire en amont ...

Il y a plus de 10 ans, en Septembre 2011, j'ai donc travaillé à la création d'une consultation du périnée en collaboration avec une autre collègue.

2. Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est le périnée ?

Maria Del Carmen Vivero : C'est un ensemble de muscles et de fascias qui sont fixés dans le bassin osseux et forment une unité. Le périnée est lié à 3 fonctions : urinaire (évacuation des urines), sexuelle/reproductive et ano-rectale (évacuation des selles).

* Centre Hospitalier Universitaire Vaudois à Lausanne en Suisse

C'est aussi un lieu d'intimité très sensible aux facteurs psycho-émotionnels et hormonaux.

Les 3 orifices (urétral, vaginal, anal) sont le point de départ de la perception pour ensuite l'étendre vers le périnée, le bassin, la respiration et la posture.

La posture intègre les muscles abdominaux au niveau thoraco-pelvien. J'utilise également des outils de visualisation qui sont propres aux sages-femmes, favorisant une meilleure perception du périnée.

3. Quel peut être l'impact de la grossesse sur le périnée ? Quelles sont vos recommandations et quels conseils naturels donneriez-vous aux mamans ?

Maria Del Carmen Vivero : La grossesse impacte le périnée à plusieurs niveaux via :

- les modifications hormonales
- la prise de poids
- les modifications anatomiques
- le déplacement du centre de gravité du corps (hyperlordose lombaire)
- l'hyperpression intra-pelvienne (poids du bébé)
- la distension abdominale
- la prise de fer (constipation)
- l'incontinence urinaire d'effort parfois présente au 3^{ème} trimestre de grossesse.

Mes recommandations et conseils sont les suivants :

- si possible, stopper le tabac car c'est un irritant vésical
 - contrôler sa prise de poids
 - bien s'hydrater car les fascias sont constitués d'environ 70% d'eau
 - surveiller le bon fonctionnement du transit (lutter contre la constipation)
 - ne pas faire le « stop pipi » (stopper la miction pendant la vidange de la vessie)
 - le mouvement est important pour la bonne santé des fascias
 - la posture est essentielle
 - l'alimentation doit comprendre un bon rapport en omégas 3 et 6 (huile de Krill, graines de chia, graines de lin) ; la supplémentation en vitamine D3, en fer, en zinc, magnésium essentiellement.
- En évitant les irritants vésicaux comme le café, le thé, les boissons gazeuses et les dérivés du Cola...
- veiller à un bon équilibre acido-basique
 - le massage du périnée dès 35/36 semaines d'aménorrhées accompagné d'exercices du périnée

- en plus d'exercices de cohérence cardiaque (outil de gestion du stress)
- le verrouillage du périnée à l'effort est un outil de prévention
- on peut débuter certains exercices sur le périnée depuis le 2^{ème} trimestre jusqu'à la fin de la grossesse : « **serrer/remonter/renforcer** » suivi de « **ouvrir et relâcher** ».

L'objectif étant de préparer la naissance du bébé.

Ce travail part des **3 orifices** (urétral, vaginal, anal) donc du bas vers le haut en incluant le bébé ; soutenu par la **respiration** (cohérence cardiaque) , et plus particulièrement la **respiration abdominale** (abdominaux profonds) ainsi que le travail sur la relaxation (action du parasympathique).

4. Quel peut être l'impact de l'accouchement sur le périnée ? Quelles sont vos recommandations et quels conseils naturels donneriez-vous aux mamans ?

Maria Del Carmen Vivero : Le corps a mis 9 mois pour préparer la naissance : les nombreux bouleversements hormonaux ont impacté les tissus. Le corps a son propre programme de récupération naturelle, et il faut lui donner toutes les chances de se remettre en mettant l'accent sur 3 points essentiels : **le repos, la position horizontale et l'élimination** correcte (urines, selles, gaz).

A cause de l'effet mécanique de l'accouchement, au niveau du périnée, les tissus sont comprimés, déchirés, étirés, oedématisés, élongués. Il peut apparaître des lésions des nerfs, des muscles, des fascias ; avec souvent une diminution transitoire de la réponse musculaire et un ralentissement de la conduction nerveuse.

Avec parfois pour conséquence, des problèmes : d'incontinence urinaire d'effort ou d'urgence, d'incontinence ano-rectale surtout aux gaz et quelques fois d'incontinence des selles.

Les hémorroïdes sont très fréquents et ralentissent le transit intestinal. Les prolapsus (descente d'organe) sont plus rares ; même s'il peut y avoir des petites descentes de vessie (parfaitement normal) après un accouchement.

Quelque fois, les sutures et les déchirures peuvent amener des douleurs périnéales avec la cicatrisation.

Dans les premiers jours après l'accouchement, parfois la vessie se vide sans prévenir : cela peut être très inattendu et inquiétant pour les mamans.

Mes recommandations sont les suivantes :

- vider régulièrement la vessie toutes les 2 heures durant la journée, même si on n'en ressent pas l'envie

- penser à verrouiller le périnée à l'effort
- avoir une posture adaptée afin de diminuer la pression sur le périnée dans les premiers jours
- le plancher pelvien doit être préservé des efforts et des stimulations intempestives ; il est important de ne pas pousser sur le périnée et de le protéger des pressions intra-abdominales
- pendant l'allaitement, la position en décubitus latéral (allongée sur le côté) est idéale sinon demi-assise
- le repos est prioritaire les premiers jours
- lutter et prévenir la constipation en commençant par traiter les hémorroïdes
- les douleurs du bassin et du coccyx requièrent une consultation chez l'ostéopathe
- avant tout changement de position, contracter le périnée du bas vers l'intérieur ; cela permet de diminuer les tiraillements surtout s'il y a eu une suture
- veiller à avoir une alimentation équilibrée
- bonne hydratation
- signaler les signes d'infection urinaire
- on peut commencer des exercices dans le post - partum immédiat, en donnant des petites impulsions, après avoir vidé la vessie, pour pouvoir reconnecter, remobiliser et visualiser le périnée
- on peut uriner sous la douche pour éviter les brûlures ou effectuer des petites douches avec une poire
- on peut favoriser la position allongée à l'horizontale en surélevant le bassin à l'aide d'un coussin d'allaitement
- éviter de s'asseoir sur une bouée car cela empêche la bonne circulation sanguine
- la ceinture abdominale (physio-maternité) posée très basse au niveau du bassin, permet le resserrage de celui-ci (pendant 1/2 heure à 2 heures d'affilée) ainsi que du périnée ; et ce dès les premiers jours après l'accouchement
- 2 exercices peuvent être proposés : « la fausse inspiration » ayant une action sur l'abdomen et le plancher pelvien et le « pompage » permettant une connexion au périnée à travers des petites impulsions qui vont stimuler le drainage du périnée sur un bassin surélevé
- et pour finir, un réseau soutenant (conjoint(e), famille, amis...) est une aide précieuse pour avoir une qualité de vécu permettant de ne pas forcer sur des tissus en pleine récupération.

Belle continuation en santé !