

Le périnée féminin. *L'essentiel.*

Kinésithérapeute D.E. spécialisée en périnatalité, pédiatrie et pelvi-périnéologie.

CE QUE C'EST

Un ensemble de muscles en hamac, au fond du bassin, du pubis au coccyx. Il est traversé par trois orifices : urètre, vagin, anus.

À QUOI IL SERT

Cinq fonctions, toutes essentielles.

1. **Continence** : retenir l'urine, les gaz, les selles.
2. **Soutien** : maintenir vessie, utérus et rectum en position. Pendant la grossesse, il porte aussi le poids du bébé et de tout ce qui l'entoure.
3. **Sexualité** : sensation, plaisir.
4. **Posture et respiration** : stabiliser le bassin, accompagner le souffle.
5. **Accouchement** : laisser passer le bébé.

IL NE TRAVAILLE JAMAIS SEUL

Le périnée fait partie d'un système de quatre parois. Le diaphragme en haut, le périnée en bas, le muscle transverse devant, les muscles profonds du dos derrière. Pour visualiser, on peut penser à une maison : un plafond, un plancher, deux murs. Ces parois travaillent en synergie : elles bougent ensemble à chaque respiration et se coordonnent à chaque effort.

Renforcer ses abdominaux sans cette coordination peut fragiliser le plancher. À l'inverse, contracter son périnée en permanence n'est pas l'objectif non plus : c'est l'équilibre entre tension et relâchement qui compte.

QUAND CONSULTER ET ENVISAGER UNE RÉÉDUCATION

Une rééducation périnéale est indiquée chez un(e) kinésithérapeute ou une sage-femme dans les situations suivantes :

- Vous venez d'accoucher (la rééducation post-natale permet de retrouver conscience et coordination du périnée et de la sangle abdominale)
- Fuites urinaires, même petites (au rire, à la toux, à l'effort, ou avec urgence)
- Difficulté à retenir les gaz ou les selles
- Sensation de pesanteur dans le bassin, ou impression que quelque chose descend
- Douleurs pendant les rapports sexuels
- Cicatrice périnéale (épisiotomie, déchirure) qui tire ou qui gêne
- Douleurs lombaires ou pelviennes chroniques
- Constipation persistante avec poussée importante

Quand envisager une rééducation périnéale. Après un accouchement, la rééducation post-natale est prescrite à la consultation post-natale (6 à 8 semaines après l'accouchement). Hors post-partum, elle est prescrite par un médecin (médecin traitant, gynécologue, urologue) en présence des signes ci-dessus, à tout âge. La prise en charge se fait par l'Assurance maladie, complétée selon les contrats par la mutuelle. Un reste à charge peut s'appliquer selon le mode d'exercice du praticien. La rééducation est réalisée par un(e) kinésithérapeute ou une sage-femme.

Fréquent ne veut pas dire normal.

Farah Kellou

Ce document a une vocation strictement informative et éducative. Il ne constitue ni un diagnostic, ni une prescription, ni un avis médical personnalisé, et n'établit aucune relation thérapeutique. Toute symptomatologie ou question de santé justifie une consultation auprès d'un professionnel de santé qualifié, qui seul peut évaluer votre situation individuelle.

© Farah Kellou, 2026. Tous droits réservés. Reproduction interdite sans accord écrit.