

SPORT

ET

PERINEE



Les femmes se posent de nombreuses questions autour du périnée. Pour certaines la pratique sportive leur fait prendre conscience de l'existence de leur périnée, pour d'autres les fuites urinaires survenues lors de leur exercice sportif limitent leur pratique et pour d'autres qui ont en déjà, la question sur l'état de leur périnée limite l'accès au sport. Nous allons donc tenter de répondre à quelques interrogations.

Quel est l'impact d'une pratique sportive intense sur le périnée ?

L'activité sportive intense peut entraîner des fuites urinaires chez la femme. En effet, de nombreux sports provoquant des pressions répétées sur le périnée peuvent révéler ou aggraver une incontinence urinaire. C'est un phénomène connu de longue date chez les athlètes de haut niveau. Par exemple au tennis, le revers, le coup droit ou encore le « cri » bien connu lancé par le joueur à l'attaque du mouvement provoquent une forte pression vers le bas, en direction du périnée. Ces mouvements répétés ont un effet nocif sur le périnée.

A quel degré les sportifs de haut niveau sont-ils concernés ?

La prévalence d'incontinence urinaire lors d'une activité sportive varie selon le type de sport de 5.7% à 80%. Peu d'études scientifiques malheureusement ont analysé la prévalence de l'incontinence urinaire chez la femme sportive mais on estime qu'entre 20 et 52% des sports à fort impact sont concernés par ce sujet pour les athlètes et les professionnels du sport.

Les études de Nygaard I (Exercise and incontinence. Obstet Gynecol 1990, 75, 848-51) et de Thyssen HH et coll (Urinary Incontinence in Elite Female Athletes and Dancers. Int Urogynecol J 2002; 13:15-17) intéressant 156 sportives nullipares* montraient un taux de 28 % de fuites urinaires durant l'exercice physique. Les sports les plus concernés étant la gymnastique 67 %, le basket-ball 66 %, le tennis 50 %, le hockey 42 %, la randonnée 29 %, la natation 10 %, le volley-ball 9 %, et le golf 0 %. Dans une autre étude portant sur 291 réponses d'athlètes féminines de haut niveau issues de huit sports différents, on peut noter que c'est durant les entraînements que les athlètes étaient le plus souvent sujettes à ces troubles (95,5 % des incontinentes le sont pendant l'entraînement versus 51,2 % en compétition) et l'activité la plus à risque était le saut.

Les athlètes souffrant d'IU peuvent avoir un périnée hypertonique ou en suractivité, ce qui a pour conséquence un épuisement de la contraction par absence de relâchement. Véritable contracture, cette hyper tonicité conduit à une fatigue chronique des muscles du périnée et une absence de réponse efficace au cours des augmentations rapides de la pression intra-abdominale nécessaire dans les sports avec sauts.

*femmes n'ayant jamais porté d'enfant ni accouché

Quels sports sont néfastes et pourquoi ?

Les sports qui nécessitent des efforts répétés, des sauts et des pressions intra-abdominales importantes sont à risque.

Ainsi peut-on énumérer quelques discipline à fort impact : le trampoline, la gymnastique l'acrobatique, la boxe, les sauts de haies, le basketball, le volley, le handball, les arts martiaux.

Le tennis ou encore le ski ont un impact modéré sauf évidemment à haut niveau.

D'autres disciplines comme la zumba, le marathon, le trail, l'haltérophilie peuvent également aggraver une fragilité périnéale préexistante.

En cas de fuites urinaires, doit-on obligatoirement arrêter le sport ?

Les activités sportives sont bonnes voire excellentes pour la santé et à condition de ne pas en abuser.

Ce n'est donc pas le sport qu'il faut arrêter, c'est l'incontinence qu'il faut soigner et l'intensité du sport à revoir.

Doit-on changer les modalités de préparation physique ?

Oui. Certains sports sont plus bénéfiques que d'autres pour les femmes souffrant d'incontinence : tous les sports doux sans saut ou encore les pratiques lentes qui favorisent la respiration (Tai chi, yoga...) ainsi que les sports en décharge comme la natation.

Quels sports pratiquer pour muscler son périnée ?

On préférera des sports doux tels que la natation, la marche, le yoga, le Pilate, l'aquagym, le vélo, le roller, le golf, la plongée sous-marine, la randonnée, le kayak, le rameur qui n'engendrent pas de pressions périnéales.

Si quelques problèmes surviennent, comment gérer ?

Si l'incontinence est très modérée et ne survient qu'occasionnellement, des "petits moyens" permettent de vivre paisiblement un marathon, une compétition ou un événement sportif un peu exceptionnel. Des dispositifs intravaginaux peuvent faire l'affaire. Le plus simple, c'est le tampon périodique qui, le temps d'une épreuve sportive, peut suffire à éviter tout risque. Plus efficaces, les pessaires : ce sont soit des petits cubes utilisés classiquement pour lutter contre un prolapsus, soit des petits bagues qui appuient sur l'urètre. Ces pessaires entraînent une contraction du périnée et par effet ventouse font "remonter" tous les organes. On les trouve en pharmacie ou sur internet.

Quelques conseils supplémentaires ? (alimentation et posture)

Diminuer la prise de caféine, de thé, de tabac et d'alcool même si pour ces deux derniers les sportives sont très peu concernées.

Traiter la constipation pour éviter de fragiliser le périnée lors de la poussée.

Uriner avant l'entraînement sans restreindre l'hydratation.

Eviter de pousser vers le bas avec les abdominaux lors des séances de musculation et privilégier les abdominaux statiques.

Et dans la pratique ?

L'idéal est de résoudre le problème d'incontinence afin de pouvoir continuer de pratiquer sereinement son sport préféré. La rééducation est la première solution à envisager. Au-delà des exercices destinés à prendre conscience de son périnée et à le redynamiser efficacement, ces séances permettent également aux praticiens de prodiguer des conseils individuels adaptés en matière de posture, d'activité et de mode de vie tout en analysant le mouvement du sportif. On apprend notamment à basculer le bassin avant de porter une charge, à repositionner tout son corps, à ressentir les différentes parties du corps et également à muscler ses abdominaux sans altérer le périnée à travers des exercices doux basés sur la respiration. Maintenir le ventre rentré et le simple gainage sont également très efficace. En revanche, il faut éviter impérativement les mouvements où l'on coince ses pieds sous un meuble et où on se relève d'un coup, ou encore les « crunchs ».

Une autre erreur fréquente consiste à s'abstenir de s'asseoir sur la cuvette des toilettes. Uriner en position semi-assise implique une contraction des muscles de la partie basse du corps pour maintenir la position, y compris du périnée antérieur que l'on cherche précisément à relâcher pour uriner ! Résultat, une miction « en force » pour la vessie allant jusqu'à une vidange incomplète et qui a pour conséquence une perturbation du besoin, des envies fréquentes, des cystites... On retrouve cette problématique en poussant lors de la miction et en pratiquant le « stop pipi ».