

explique le Dr Fabienne Marchand-Lamiraud, chirurgien gynécologue près de Nantes. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des produits efficaces pour lutter contre la sécheresse vaginale. Crèmes, ovules à base d'acide hyaluronique apportent un certain confort au début ou pour les sécheresses transitoires, comme celles de la femme enceinte. Lorsque la sécheresse s'accroît, il est possible de faire des injections d'acide hyaluronique, efficaces pendant plusieurs mois. Si la sécheresse concerne tout le vagin, il est aujourd'hui possible d'avoir recours à du laser, de la radiofréquence ou de la photomodulation. « Ces techniques sont efficaces, mais elles sont coûteuses, il faut compter entre 250 et 700 euros. Pour le moment, elles ne sont pas remboursées. J'espère, grâce au vote du Sénat sur le sujet, qu'elles pourront l'être pour les femmes ayant un cancer », explique le Dr Fabienne Marchand-Lamiraud.

### PRENDRE SOIN DE SON PÉRINÉE

Que savez-vous réellement de cette partie cachée de votre anatomie ? La plupart des femmes en entendent parler uniquement au moment de la grossesse. « Beaucoup n'ont pas une bonne vision de ce qu'est leur périnée. Quand on leur demande de le contracter, elles serrent d'autres muscles », explique le Pr Michel Cosson, gynécologue obstétricien au CHU de Lille. Et pourtant, le périnée, un ensemble de muscles situés dans le bas du bassin, joue



## “Il faudrait enseigner aux jeunes filles l'entretien de leur périnée”

un rôle primordial dans la continence, le maintien des organes mais aussi la sexualité. « Il faudrait apprendre aux jeunes filles l'anatomie et l'entretien de leur périnée », estime Michel Cosson. Ce plancher musculaire est en effet multifonction : il maintient la vessie, l'utérus et le rectum, permet de compenser les pressions subies par ces organes lors d'efforts provoqués par des activités sportives, le port de charges lourdes ou tout simplement de toux et permet la conservation et l'évacuation des selles et urines. La grossesse et l'accouchement sont les facteurs de risque les plus connus de fragilisation du périnée. « Plus particulièrement lorsque le nourrisson est gros ou lorsqu'on a utilisé les forceps », précise le Pr Cosson. Toutes les femmes

ayant accouché ne vont cependant pas avoir besoin d'une rééducation. « En revanche, en cas de fuites urinaires à l'effort, c'est-à-dire quand on tousse, quand on court, il faut en parler avec son médecin », précise le gynécologue. Les jeunes filles qui pratiquent une activité sportive de haut niveau sont également plus à risque. « Ce sont principalement les sports à impact, c'est-à-dire quand les deux pieds quittent le sol, et surtout le nombre d'heures de pratique qui sont en cause », explique Sylvie Billecoq, kinésithérapeute à Paris. « Les sportives de haut niveau doivent être informées et ne pas hésiter à évoquer avec un médecin des fuites urinaires », poursuit la spécialiste. Car plus les problèmes d'incontinence sont pris en charge tôt, plus il est facile de les résoudre. « Il ne faut surtout pas attendre ni s'adapter à cette situation et consulter le plus rapidement possible », martèle-t-elle. D'autres facteurs, fragilisent le périnée. C'est le cas du vieillissement, du tabagisme ou encore du surpoids et de la sédentarité. « Il faut veiller à ne pas être constipé pour éviter de devoir pousser fort sur le périnée », explique le Pr Michel Cosson. Solution facile à mettre en place : la pratique du Pilates, un excellent sport pour renforcer son plancher pelvien.

### PRÉSERVER SA VESSIE

« Il est important d'aller aux toilettes toutes les deux à trois heures dans la journée », prévient le Dr Giraudet Géraldine, chirurgien gynécologique. Vidanger sa vessie régulièrement permet en effet d'éviter que les germes n'y stationnent trop longtemps et se développent. Ce qui permet d'éviter des cystites. Mais pas seulement. En se retenant systématiquement d'aller uriner, on épuise les muscles du périnée et de la vessie, et on favorise l'apparition d'une incontinence.

### LE BIEN-ÊTRE SEXUEL, UNE APPROCHE GLOBALE

C'est évident, le bien-être sexuel passe par le confort vaginal. En cas d'infections vaginales à répétition ou de sécheresse qui rend l'acte douloureux, difficile d'avoir un rapport épanoui. « Mais le bien-être sexuel ne se résume pas uniquement au vagin ou à la vessie. Il faut une approche globale, holistique. Le mode de vie joue également », insiste le Dr Jean-Marc Bohbot. Notamment le stress et les pensées anxieuses.