



Le plancher pelvien féminin : un équilibre à préserver

Ce document aborde les problèmes du plancher pelvien qui peuvent nuire à la qualité de vie des femmes.

Mes 15 années d'expérience dans l'enseignement du Hatha yoga, à des femmes de toutes générations, m'ont permis de rassembler ces informations pour guider les femmes aux prises avec des troubles reliés au plancher pelvien, et comment une pratique adéquate de yoga peut les aider.

Le plancher pelvien est un groupe de muscles dont les fonctions principales consistent à soutenir les organes dans le bassin, faire en sorte que l'on puisse se retenir jusqu'à la salle de bain, contribuer aux agréments de la vie intime et devenir mère.

Au fil du temps et des changements corporels dans la vie d'une femme (grossesses, accouchements, ménopause, traumatismes), elle peut développer un déséquilibre du plancher pelvien, c'est-à-dire avoir à la fois des muscles trop forts, et d'autres trop faibles, ou carrément trop de tonicité, ou trop de faiblesse.

Ce qui peut avoir comme conséquences : des tensions dans le plancher pelvien et les hanches, de l'incontinence, des douleurs lors des relations intimes, de la constipation, des descentes d'organes (utérus, vessie, rectum) nécessitant des chirurgies, et, par extension, des problèmes de genoux et de dos. Cette énumération n'est pas exhaustive et représente différents problèmes qui peuvent se produire à des âges différents.

L'incontinence brièvement expliquée

Il existe 2 principaux types d'incontinence : l'incontinence de stress, et l'incontinence d'urgence.

Celle due au stress (on devrait plutôt parler de pression, à mon avis) se produit souvent quand on tousse, on rit ou bien on éternue : la pression est trop forte et on s'échappe. Dans la plupart de ces cas, le plancher pelvien est hypotonique (trop faible). Les femmes faisant de la course à pied, de l'aérobic et de l'entraînement musculaire avec poids peuvent aussi vivre cela.

L'incontinence d'urgence (aussi appelée vessie hyperactive) se produit lorsque l'on ne réussit pas à se retenir avant de s'asseoir sur la toilette. Dans ce cas, des muscles du plancher pelvien peuvent être hypertoniques (trop tendus). Des douleurs lors des relations intimes peuvent aussi être un symptôme.

En cas d'incontinence d'urgence, il y a aussi une programmation établie du système nerveux qui joue sur le corps. Par exemple, quand on revient chez soi et que la première chose que l'on doit faire, c'est aller uriner, parce que ça presse...

Le simple fait de mettre la clé dans la serrure de la porte en rentrant chez soi stimule un réflexe qui est devenu conditionné. Quand la situation est rendue à ce point, la vessie n'a pas besoin d'être pleine pour que ça se produise, parce que c'est un réflexe qui est devenu conditionné dans le fonctionnement relié du système nerveux et de la vessie.

Aller au p'tit coin par prévention avant de sortir de chez soi, ou bien à tous les endroits publics où l'on peut trouver des toilettes n'est pas une solution viable à long terme, car ça n'encourage pas la vessie à s'habituer à être plus remplie, et le système nerveux à rester calme face à ce signal du corps.

Un petit truc à pratiquer ici est de s'arrêter un instant, quelques secondes, et prendre quelques respirations pour se détendre. Ça semble contradictoire, pourtant vous verrez que votre plancher pelvien va se détendre aussi et vous irez aux toilettes plus calmement. Ça fonctionne et ça brise le cercle vicieux du réflexe conditionné du système nerveux, sur le coup, et aussi à long terme.

Je l'ai appliqué pour moi-même, et ça fonctionne! Parce que j'ai été aux prises avec l'incontinence d'urgence il y a quelques années...

Avec mon expérience en enseignement du yoga, je me suis alors consacrée à la recherche de solutions sensées, et j'ai suivi un atelier sur le plancher pelvien avec une professeure de yoga américaine spécialisée sur le sujet.

Il y a plein de choses à essayer, comme du yoga approprié, pour remédier à une situation d'incontinence et ce, bien avant certaines chirurgies, qui seraient parfois proposées par des médecins. Les exercices de Kegel ne sont plus le remède automatique non plus, parce qu'ils ne sont pas nécessairement faciles à faire comme il faut, et ce n'est pas toujours ce dont une femme a besoin.

Si vous avez eu un ou quelques accouchements ces dernières années, ne tenez pas pour acquis que votre plancher pelvien a perdu de sa tonicité. Ça reste vrai dans la plupart des cas, mais le corps de certaines femmes va réagir à l'accouchement par un réflexe de protection en créant de la tension. Dans ce cas, des exercices pour détendre le plancher pelvien peuvent être plus appropriés.

Si l'on vit des douleurs lors des relations sexuelles, ça peut être un signe que le plancher pelvien est trop tendu.

En période postnatale, n'entreprenez aucun exercice de renforcement des abdominaux avant que le plancher pelvien n'ait retrouvé ses fonctions premières de retenue (urines et selles). Car si les abdos sont trop forts et le plancher pelvien est trop mou, les abdos vont exercer trop de pression sur la vessie et les fuites urinaires resteront un problème récurrent. Je suis consciente que la pression est forte de nos jours pour perdre du poids après l'accouchement (je suis d'avis que c'est une pression qu'on s'impose parfois soi-même), mais à long terme, ça vaut largement plus la peine de s'occuper de son plancher pelvien, pour la qualité de vie et la confiance en soi.

Et je reviens ici en insistant sur l'expression « yoga approprié », parce que ce ne sont pas toutes les formes de pratiques du yoga qui conviennent pour ces problèmes particuliers. Même que les formes de yoga plus dynamiques qui sont à la mode chez les plus jeunes générations de femmes, tel que le yoga chaud et le yoga Ashtanga, utilisent souvent des instructions qui vont créer des problèmes d'hypertonie pour le plancher pelvien à long terme.

Pour les femmes qui se trouvent aux environs de la ménopause, et après, il est tout aussi important de maintenir l'équilibre du plancher pelvien. Des muscles pelviens en déséquilibre vont nuire à la santé du dos, des hanches et des genoux.

En yoga, quand un travail approprié est fait sur le plancher pelvien, ça réduit de façon notable les problèmes de ces articulations.

Je tenais, par ce texte d'introduction, à brosser un certain portrait global de ce sujet, encore trop tabou. Mais je me suis donnée comme devoir d'en parler.

Pour avoir un avis professionnel sur votre situation, peu importe l'étape actuelle de votre vie, n'hésitez pas à consulter une physiothérapeute spécialisée en rééducation périnéale. Seules ces professionnelles peuvent poser un diagnostic sur votre plancher pelvien.

VéroYoga vous guide pour prendre soin de votre plancher pelvien

Et, parce que mon souhait le plus sincère est que le moins de femmes possibles restent aux prises avec des problèmes de plancher pelvien qui ruinent leur qualité de vie, mon expérience et mes connaissances m'ont permis de mettre sur pied un mini cours de yoga pour le plancher pelvien, accessible sur mon site internet, veroyoga.ca.

Ce cours comprend 2 pratiques, une pour le plancher pelvien trop faible, et l'autre pour le plancher pelvien trop tendu, avec des instructions ciblées, optimisant la pratique pour cette région du corps. L'idéal est que ces muscles soient équilibrés (pas trop forts, ni trop faibles) pour l'équilibre du plancher pelvien, conserver une bonne posture, réduire les douleurs et inconforts au dos, au bassin et aux genoux, et maintenir une qualité de vie à long terme en retrouvant des fonctions équilibrées de retenue et une meilleure vie intime. Ces 2 pratiques visent l'atteinte de cet équilibre pour favoriser ces bénéfices.

Si vous ne savez pas trop de quel côté vous êtes, vous pouvez alterner entre les 2 pratiques du mini cours et voir par la suite comment vous vous sentez. Bref, écoutez votre corps.

En yoga, l'approche des 2 pratiques que j'enseigne dans mon mini cours est plus globale et plus facile à mettre en pratique que les exercices de Kegel, car on passe par d'autres actions musculaires pour soigner le plancher pelvien.

En terminant, pour celles qui ont encore leurs règles, il se peut que pendant la tension qui précède vos menstruations, votre corps ait besoin de faire la pratique pour détendre le plancher pelvien, ce qui aiderait à relâcher la tension qui s'accumule dans le bassin et le dos pendant cette période. Alors que pendant le reste de votre cycle, il se peut que vous ayez besoin de stabiliser votre plancher pelvien en faisant la pratique de renforcement. Encore une fois, écoutez votre corps. Ce serait aussi une bonne façon d'alterner l'une et l'autre.

Si vous avez passé ce chapitre de votre vie, et vous vous questionner sur la pertinence de ce cours sur le plancher pelvien pour vous, je peux vous affirmer que oui, un yoga pour le plancher pelvien est encore de mise après la ménopause, car le plancher pelvien est très lié au dos, aux hanches et aux genoux. L'équilibre et le bon fonctionnement du bas du corps en dépendent. Et ces 2 pratiques vont aider à prévenir les descentes d'organes qui peuvent survenir en vieillissant. La leçon sur la détente du plancher pelvien est efficace également contre les douleurs associées au nerf sciatique, que les experts nomment aussi syndrome du piriforme.

Si ce document vous a été utile et informatif, j'en suis très heureuse. C'est mon souhait le plus sincère. Je crois que toutes les femmes doivent avoir accès aux informations sur la santé du plancher pelvien, et je souhaite y contribuer en partageant cela avec vous.

Véronique Martin
Professeure de yoga depuis 15 ans
VéroYoga

Mon mini cours de yoga pour le plancher pelvien est offert en 2 formules :

- Yoga Express, 2 leçons de 40 minutes, avec exercices au sol

Ou

- Yoga sur chaise, 2 leçons d'une heure, sans exercices au sol.

Je tenais à offrir une version sans exercices au sol pour ne pas exclure les personnes pour qui se mettre à genoux, par exemple, n'est plus possible.

Si vous avez des questions sur mes mini cours de yoga pour le plancher pelvien, écrivez-moi à info@veroyoga.ca.