****

**Le plancher pelvien: un équilibre à préserver**

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

Mes formations et mes 15 années d’expérience dans l’enseignement du Hatha yoga, à des gens de toutes générations, m’ont permis de rassembler ces informations pour démontrer comment une pratique adéquate de yoga peut aider les gens qui ont des problèmes de dos, de hanches, de plancher pelvien et de genoux.

Notre plancher pelvien est un groupe de muscles qui supporte le dos et les hanches. De plus, son équilibre est très important aussi pour les genoux, et ce, en plus de toutes les autres fonctions de notre corps qu'il permet.

Avec le temps, des déséquilibres musculaires affectent son fonctionnement, et ce mauvais fonctionnement a des conséquences sur d'autres parties du corps, comme le dos, le nerf sciatique, les hanches et les genoux.

Pas besoin d'avoir mal au plancher pelvien pour que ça se produise. Dans ce cas, le mal peut très bien être ressenti ailleurs, comme dans le dos, les hanches et les genoux.

Comme tous les muscles, ceux du plancher pelvien doivent être ni trop forts, parce qu'ils garderaient alors trop de tension, ni trop faibles. Ils doivent donc rester équilibrés.

Gardons à l’esprit que nos muscles et nos articulations fonctionnent ensemble comme une série d'engrenages, de courroies et de poulies, c'est pourquoi le bas du dos, les hanches, le plancher pelvien et les genoux sont si dépendants entre eux.

Dans un système d'engrenage, si une roue dentelée commence à dévier, à tourner croche, elle mettra de la pression sur les autres parties de la chaîne, qui se forceront à s'adapter, pendant quelques temps.

Mais un jour, cette adaptation n'est plus possible et le système commence à s'abimer. C'est pareil pour notre corps.

Le yoga de l'alignement, avec ses actions précises, peut rééduquer la chaîne musculaire et articulaire du bas du corps pour rétablir cet équilibre, si important pour notre confort.

**Le plancher pelvien des hommes**

Les hommes ont moins tendance à se préoccuper de l’état de leur plancher pelvien au cours de leur vie. Le fait de ne pas avoir la fonction biologique de mettre des enfants au monde contribue certainement à cela.

Mais autrement, le plancher pelvien masculin possède la même structure musculaire que celle de la femme, même si les organes dans le bassin sont différents, et il sert aussi à supporter le dos, les hanches, et son équilibre est essentiel à la souplesse et la stabilité des genoux.

Cela signifie donc que les hommes aussi peuvent vivre des problèmes avec cette partie de leur corps, qui auront des répercussions sur le dos, les hanches et les genoux, et éventuellement sur leur qualité de vie et leur bien-être.

Et autant pour les hommes que les femmes, les positions statiques de travail (bureau, debout) et les mauvaises habitudes posturales ont des conséquences néfastes à long terme sur le plancher pelvien.

Depuis 15 ans, je donne des cours en Hatha yoga de l'alignement à chaque semaine. J'en ai vu passer des gens qui me sont arrivés avec des problèmes de dos, de hanches, de genoux, et de nerf sciatique.

Comme Benoît et Manon, un couple vivant tous les 2 des problèmes de genoux. En suivant des cours de yoga avec moi, où je leur donnais des instructions claires et efficaces pour stabiliser les jambes, protéger leurs articulations, améliorer leur flexibilité, assouplir le bassin et équilibrer le plancher pelvien, leur situation s'est clairement améliorée dans les 2 cas.

Après environ 2 mois, Benoît m'a dit que c'était maintenant plus facile pour lui de monter et descendre les escaliers. Et pourtant il revient de loin, avec une fracture d'un tibia, juste en dessous du genou, réparée avec des vis et des plaques de métal.

Quand un travail adéquat est fait sur le plancher pelvien, la plupart des problèmes de genoux s'améliorent.

Et le concierge d'un centre communautaire où je donnais des cours, à qui j'ai donné un étirement, un seul, pour soulager son nerf sciatique coincé, et qui est venu me dire après 2 semaines que c'était réglé!

Tout ça est possible grâce aux principes du yoga de l'alignement que je montre dans mes cours, où l'enseignement est basé sur des instructions claires et précises, avec des mots simples, l'activation et l'étirement des bons muscles, pour rendre la pratique sécuritaire et efficace, pour des résultats durables.

**Ce que le yoga de l’alignement fait pour réduire les problèmes de sciatique, hanches et dos**

On n’étire pas un nerf, on doit plutôt agir sur les muscles aux environs du nerf sciatique pour éliminer la compression et donc, la douleur.

Dans le cas d’une sciatique, c’est souvent le muscle piriforme (qui est tout près de notre plancher pelvien) qui travaille trop et qui compresse le nerf. Mais il peut y avoir d’autres muscles impliqués aussi.

Les muscles qui travaillent trop sont les plus susceptibles d’irriter le nerf sciatique, car ils sont toujours tendus. Ils prennent souvent tout le travail à la place d’autres muscles, qui sont paresseux et ne s’engagent pas dans les différents mouvements que l’on fait dans notre quotidien.

La leçon de renforcement du bas du corps va activer ces muscles paresseux, dont ceux des jambes, pour permettre aux muscles qui travaillent trop de moins en prendre et de partager cette tâche avec les muscles paresseux. Ainsi, ils vont réduire la pression sur le nerf.

Enfin, la pratique de détente du bas du corps va aider les muscles qui travaillent trop et gardent trop de tension à relâcher.

Les 2 pratiques ensemble vont conserver l’équilibre nécessaire de la musculature pour que tout travaille en harmonie; les muscles tendus se détendront et les muscles paresseux s’activeront davantage pour soutenir le corps et la posture.

Si vous avez des problèmes sur les os des hanches, et/ou dans le joint sacro-iliaque (douleur ressentie en forme de lettre V en bas de la colonne lombaire, un seul côté ou les 2), la pratique de renforcement des jambes et du plancher pelvien va définitivement aider, en activant des muscles qui vont apprendre à travailler pour supporter votre bassin et réduire la pression sur ces articulations.

Pour le bas du dos, c'est la même chose: le renforcement des muscles des 2 jambes et du plancher pelvien va mieux soutenir la colonne lombaire des 2 côtés. Deux jambes qui travaillent également vont équilibrer et soutenir tout le bas du corps, de la taille jusqu'aux genoux.

Et pour les genoux, cet équilibre et ce renforcement des muscles, de chaque côté, vont aussi les stabiliser et les protéger, car des genoux, c'est fragiles. Quand les jambes ne sont pas assez solides et équilibrées, la pression sur les genoux peut devenir plus forte.

**Le plancher pelvien des femmes**

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, de hanches, de dos, et la compression du nerf sciatique. 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 qui peuvent affecter les femmes : 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).

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 détendre volontairement le plancher pelvien. 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.**

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. 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’hypertonicité 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, et les douleurs au nerf sciatique.**

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 du bas du corps

**Et, parce que mon souhait le plus sincère est que le moins de gens possibles restent aux prises avec des problèmes qui ruinent leur qualité de vie, mon expérience et mes connaissances m’ont permis de mettre sur pied un mini cours de yoga spécialisé 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. 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 globale et facile à mettre en pratique, car on passe par des actions musculaires précises pour soigner le plancher pelvien. Il n’y a pas d’exercices de Kegel dans ce cours.

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, et en vieillissant de façon générale, 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.**

**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 et les hommes 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](https://veroyoga.ca/truc-plancher-pelvien-pv/) [40 minutes, avec exercices au sol](https://veroyoga.ca/courses/mini-cours-yoga-express-plancher-pelvien/)

Ou

* [Yoga sur chaise, 2 leçons d’une heure, sans exercices au sol.](https://veroyoga.ca/truc-plancher-pelvien-pv/)

Les deux lignes ci-dessus sont des liens, sur lesquels vous pouvez cliquer, vers la page d’achat du cours.

**Je tenais à offrir une version en yoga sur chaise, 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.

On peut aussi convenir ensemble d’un rendez-vous téléphonique pour répondre à vos questions et discuter de vos besoins.