

SPORT et PÉRINÉE

êtes-vous prêt?

Pour le savoir,
réalisez ce test simple

GONFLEZ
UN BALLON

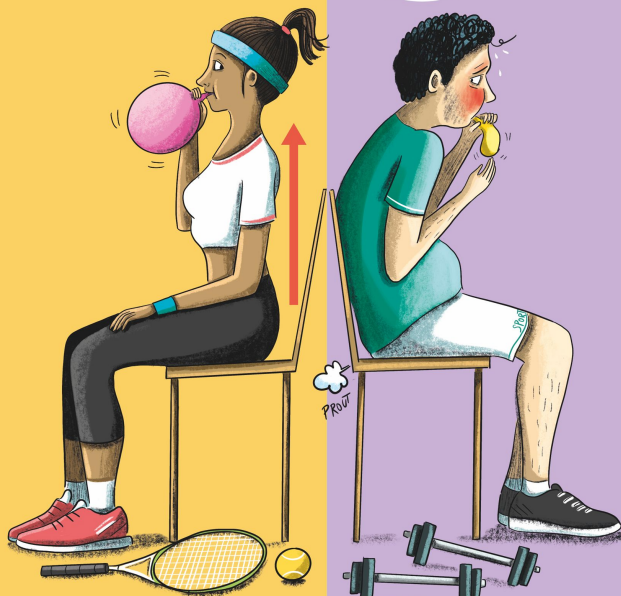
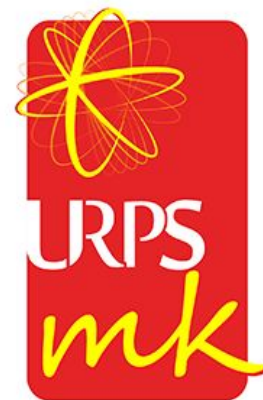


Illustration Séverine Duchesne

Le résultat c'est par là →

Sport et périnée

QUIZ

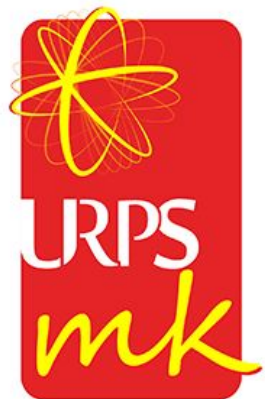


OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



**L'incontinence urinaire d'effort,
c'est avoir des fuites durant un
effort important.**

VRAI OU FAUX ?



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



FAUX

Les fuites peuvent avoir lieu lors d'un effort
quelconque
tel que rire, tousser,
se lever d'une chaise...



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



Les hommes ne sont pas concernés par les problèmes de pression à l'effort

VRAI OU FAUX ?

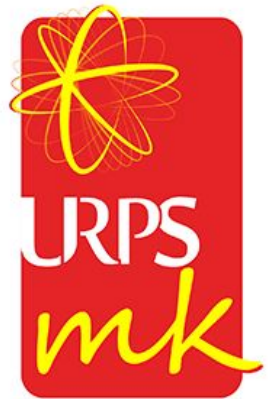


OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



FAUX

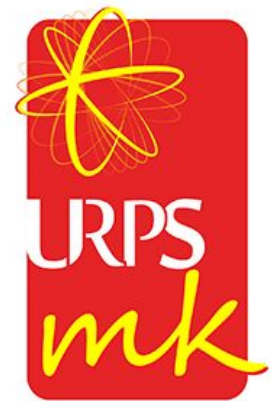
Les hyperpressions chez l'homme peuvent entraîner à terme l'apparition d'hernies abdominales et/ou inguinales.



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



**Pour prévenir les fuites urinaires,
il faut faire du sport?**

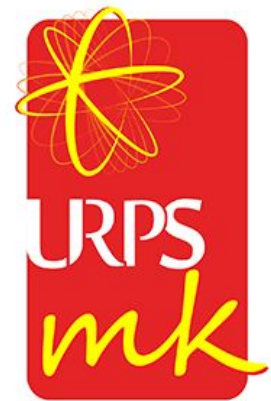


OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



VRAI

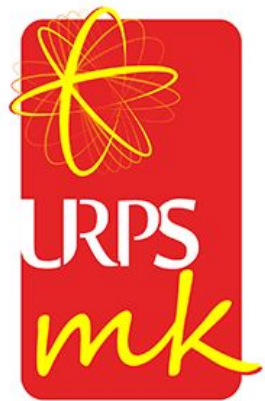
- Le sport est une recommandation en santé (HAS)
- Praticqué de façon modérée



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



**Les sportifs de haut niveau
étant plus musclés,
ils souffrent moins
d'incontinence urinaire ?**



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE

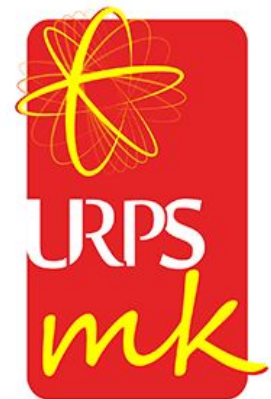


FAUX

L'incontinence urinaire d'effort est présente chez :

19 à 80% des sportifs de haut niveau
(selon le sport pratiqué)

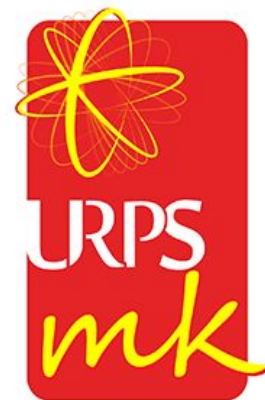
13 à 49,3% en sport de loisir



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



**Bien contracter son périnée et
ses abdominaux augmente les
performances sportives ?**



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



VRAI

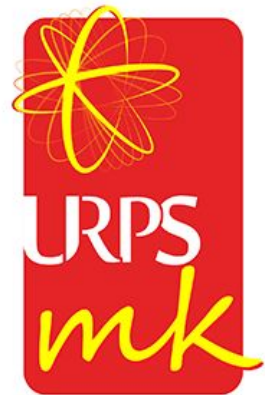
- Activation de la co-contraction transverse/périnée
- Dépister les facteurs de risque



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE

**J'arrive à contracter mon
périnée très fort donc je ne
risque pas d'avoir de fuite ou de
descente d'organes.**

VRAI OU FAUX ?



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



FAUX

La contraction du périnée ne suffit pas, elle doit être automatisée avec celle du muscle transverse et l'intensité doit être adaptée à la pression intra abdominale.

Le relâchement des muscles du périnée est aussi important pour éviter leur épuisement (muscles fatigables).



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



Tous les sports ont le même impact sur le périnée

VRAI OU FAUX ?

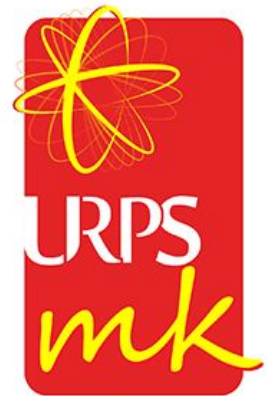


OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



FAUX

Les risques augmentent lorsque
les deux pieds quittent le sol en
même temps
(crossfit, course, trampoline,...)



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



**Les exercices de gainage sont
forcément bons pour le périnée
car il n'y a pas d'impact**

VRAI OU FAUX ?



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



FAUX

Des exercices de gainage mal réalisés peuvent être hyperpressifs.

Regardez nos vidéos !



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



Si je réalise les efforts dans le bon sens

- A. Mon ventre sort,
je pousse sur mon périnée

- B. Mon ventre se rentre,
mon périnée remonte



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE

REPONSE B



Lorsque les efforts
sont bien dirigés,
le périnée remonte
le ventre se rentre



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE