

## **Bonnes habitudes pour un périnée en forme:**

### **Côté urinaire:**

Boire ni trop ni trop peu: 1.5 à 2 L (+ si chaleur, activité physique ou allaitement): les urines doivent être claires.

Y aller quand vient l'envie

Ne pas pousser, ne pas se presser (fermer la porte...)

Eviter les protèges-slips

Ne pas faire pipi sous la douche

S'essuyer d'avant en arrière

Ne pas pratiquer le stop pipi.

### **Côté anal:**

*Lutter contre la constipation:*

Boire suffisamment

Activité physique

Manger fruits, légumes, céréales complètes,

Si besoin, penser pruneau, figues, kiwi, graines de lin mixées, kéfir, miam ô fruit, crème Budwig, magnésium (complément alimentaire ou eau Hépar), probiotiques ou alimentation riche en probiotiques (recettes sur le site nicrunicuit)

Y aller quand l'envie se présente,

Avant, si besoin, prendre la position accroupie un moment, marchepied au WC,

Pousser en soufflant (comme une cocotte-minute sous pression) et en poussant sur les cuisses avec les mains

### **En général:**

Limitier les excitants du périnée (thé, café, cigarette, alcool, coca)

Limitier ce qui provoque trop de toux ou d'éternuement (tabac, aérer la maison et la voiture, traiter les allergies,...)

Travail sur le poids si besoin.

### **Ouverture et extension (au lieu de fermeture et compression):**

Maîtrise des pressions d'origine interne (souffle, chant, toux, éternuement, rire, mouchage, cri, vomissement)

Maîtrise des pressions d'origine externe (courir, sauter, porter, pousser, tirer, se lever, s'asseoir, s'accroupir)

Maîtrise de la posture hors effort (debout, assise dans la voiture)

Respect de soi pour la disparition des pressions émotionnelles qui peuvent agir sur le périnée.

### **Et en cas de besoin:**

Il peut arriver de devoir refaire des séances de rééducation n'importe quand au cours de la vie.