

## Vers une éducation de la posture

Favoriser le relâchement du périnée

Entretien réalisé le 22/04/2022

### Anaïs RAICHON

Anaïs RAICHON est masseur-kinésithérapeute, diplômée en 2021. Elle a effectué une formation en rééducation périnéale et travaille principalement auprès d'adultes femmes et hommes. Elle a eu l'occasion d'accompagner des enfants lors de différents stages.

### Se retenir, une mauvaise habitude

Se retenir d'aller aux toilettes est une habitude souvent prise dès l'enfance, qui peut avoir un impact important à l'âge adulte. En effet, **si cette habitude est conservée, cela peut développer un affaiblissement du périnée**. Cela se traduit par des pathologies comme ne plus ressentir l'envie d'aller aux toilettes, un dysfonctionnement de la vessie (elle se remplit trop vite ou est trop grosse), ainsi que des incontinences à l'effort (des fuites urinaires lorsque la personne tousse, court, porte une charge, ou autre effort, même petit).

### Favoriser le relâchement

*« La posture idéale aux toilettes est accroupie, pour les hommes et pour les femmes, que ce soit pour aller à la selle ou uriner. »*

**Anatomiquement, les muscles du corps humain sont détendus, en position assise, lorsque les genoux sont remontés. Cela favorise le relâchement.**

*« Assis, avec les genoux un peu relevés, au-dessus des hanches, là on est dans une bonne position, qui favorise le relâchement du périnée. »*

Pour la posture, il vaut donc mieux avoir des cuvettes trop basses pour permettre de relever les genoux plutôt que des cuvettes trop hautes.

**Pour les hommes, bien qu'ils puissent uriner debout, la position assise est préférable pour prendre le temps et favoriser le relâchement.**

Debout, le tonus musculaire met en tension des muscles pour s'opposer à l'action de la gravité.

Les hommes aussi peuvent avoir des problèmes urinaires en vieillissant, souvent liés à la prostate qui appuie sur l'urètre. L'urètre est le tube en lien avec la vessie qui permet d'évacuer l'urine. Ils ont donc besoin de s'asseoir.

*« À la maison, tout le monde s'assoit, on est tous sur notre téléphone lorsqu'on est aux toilettes. »*

### Éviter les mauvaises postures

**Une posture qu'il ne faut absolument plus prendre est celle en équilibre au dessus des toilettes, en "squat" pour ne pas toucher la cuvette.**

*« Dire aux petites filles de ne pas s'asseoir sur la cuvette parce que c'est sale, il n'y a rien de pire ! »*

Les femmes ont un périnée qui demande à être plus relâché que les hommes, donc si elles ne sont pas assises et se tiennent en squat au-dessus des toilettes, la vessie ne peut pas se vider complètement, et les résidus dans la vessie provoquent des infections urinaires telles que des cystites et des pyélonéphrites (infection des reins).

**On apprend aux petites filles, à tort, qu'elles peuvent attraper une infection urinaire en s'asseyant sur le siège des toilettes publiques.** Pourtant, ce n'est pas la cuvette qui est en contact avec le périnée, donc il n'y a pas de risque. En revanche, quand les gouttes d'urine rebondissent sur la paroi des toilettes, ça peut être un peu plus risqué. Il s'agit donc d'une hygiène générale.

### La rééducation du périnée comme solution

Le constat est que des femmes victimes de fuites urinaires sont diagnostiquées sur le tard, suite à de nombreuses cystites, et commencent donc une rééducation du périnée tardive.

*« Lorsqu'une personne est diagnostiquée, la rééducation du périnée avec un kinésithérapeute est la seule solution pour y remédier. »*

Pour cela, il est important de comprendre les habitudes de vie du patient (métier, sport, fréquence de passages aux toilettes, apports hydriques...), puis de faire état des lieux de la musculature du périnée. Le périnée est un ensemble de muscles, qui se rééduque comme n'importe quel autre muscle, de façon plus invasive.

**Il peut y avoir des périnées trop faibles et pas assez durables, qui ne retiennent plus rien, d'autres sont trop forts et rendent difficile l'évacuation des urines et des selles.** Dans le premier cas, il est nécessaire de faire des exercices de rééducation par sonde interne. Dans le deuxième cas, la rééducation passe par des exercices de relaxation.

## S'hydrater régulièrement toute la journée

Les apports hydriques jouent un rôle dans le bon fonctionnement de la vessie. Généralement, les personnes ne boivent pas assez d'eau, ou une grande quantité, trois fois par jour.

**La rééducation passe également par un changement des habitudes du patient,** donc sur la façon de s'hydrater quotidiennement.

*« Il faut boire régulièrement, un petit peu d'eau toute la journée pour être bien hydraté et pour éviter que toute l'eau arrive dans la vessie d'un coup, sinon on a envie d'aller aux toilettes tout de suite et le reste de la journée on n'est pas hydraté. »*

## Les femmes, plus sujettes au problème

Il est constaté que ce sont principalement des jeunes femmes qui subissent des difficultés pour se rendre aux toilettes. Pourtant, la contenance de leur vessie est plus importante que la norme physiologique. Cela est donc souvent dû au fait qu'elles se retenaient d'aller aux toilettes lorsqu'elles étaient enfants.

**La raison principale étant liée à la propreté de la cuvette, les hommes, pouvant uriner debout, se posent moins la question.**

De plus, les femmes sont également soumises à des traumatismes obstétricaux qui fragilisent le périnée.

## Sensibiliser les enfants à l'école

L'éducation doit être faite aux enfants afin de les sensibiliser aux risques liés à l'empêchement d'aller aux toilettes. **Il est nécessaire de leur expliquer comment le corps fonctionne, pourquoi il ne faut pas se retenir d'aller aux toilettes et y aller quand ils en ressentent l'envie.**

Cela doit passer par une éducation des plus petits à l'école, car c'est un sujet qui n'est pas toujours abordé à la maison. Cette sensibilisation peut se faire par la projection de petites vidéos explicatives en classe, ou directement dans la cabine des toilettes, grâce à des écriteaux.

### À retenir

- Se retenir d'aller aux toilettes provoque des pathologies à l'âge adulte.
- S'asseoir sur la cuvette pour relâcher le périnée.
- S'hydrater toute la journée pour le bon fonctionnement de la vessie.
- Sensibiliser les enfants pour éviter les mauvaises habitudes à l'école.