



Question d'esprit... ...question de corps !

Conseils, prévention, rééducation



regards de femmes,

Féminité : Ensemble des caractères correspondant à une image sociale de la femme (charme, douceur, délicatesse) que l'on oppose à une image sociale de l'homme.

Bien-être : sensation agréable procurée par la satisfaction de besoins physiques, l'absence de tensions psychologiques.

Confiance en soi : sentiment qui fait qu'on se fie à soi-même.

Féminité, bien-être, confiance en soi. Derrière ces définitions du Petit Robert se profilent un vécu, une réalité, des attitudes et points de vue de femmes... mais aussi d'experts.

Aujourd'hui, quel rapport les femmes entretiennent-elles avec leur féminité ? Leur bien-être est-il plutôt d'ordre psychologique ou physiologique ?

En pratique

*57 % des Françaises se sentent bien dans leur vie de femmes**

Se sentir bien dans sa tête, c'est bien, mais se sentir bien dans son corps de femme, c'est encore mieux et beaucoup plus vrai quand on parle de féminité !

70 % des femmes disent avoir confiance en elles.



Esprit ou corps, corps ou esprit, lequel des deux prévaut quand on est femme ? Et qu'en est-il de la confiance en soi au féminin ?

Double réponse et double regard avec le point de vue de femmes et l'analyse des experts **Aude Gastambide**, psychanalyste-psychologue clinicienne à l'Hôpital Saint-Louis (Paris) et **Isabelle Lalau-Keraly**, coach-préparateur sportif, diplômée du CREPS (Paris).

**Source : étude TENA/Ifop « Les femmes et le bien-être » réalisée en mai 2008 auprès de 602 femmes âgées de 18 ans et plus.*



Des femmes bien dans leur quotidien

57 % des Françaises se sentent bien dans leur vie de femmes et 17 % estiment même se sentir très bien. Et ce sont les plus de 65 ans qui détiennent le meilleur moral : 61 % se sentent bien, 22 % très bien !

70 % des femmes disent avoir confiance en elles, mais 30 % expriment le contraire. Là encore, l'âge fait « la différence » : 56 % des moins de 25 ans ont confiance en elles contre 80 % chez les plus de 65 ans !

Enfin, si l'on s'intéresse au « stimulant » du bien-être féminin, le psychologique ou l'esprit prend encore le dessus sur le physiologique ou le corps.

La féminité, l'expression d'un bien-être psychologique

La confiance en soi, une valeur de femmes

Pour 29 % des Françaises*, la confiance en soi constitue la principale qualité renforçant la féminité, devant l'allure (24 %). Les femmes trouvent également dans la bonne humeur (17 %) l'expression de la féminité, plus encore que la beauté (10 %), la maturité (8 %), la liberté (7 %) ou l'énergie (5 %). Les cadres supérieures sont, elles, particulièrement sensibles à l'allure comme symbole de la féminité (51 %).

Conjuguée au féminin, la confiance en soi, c'est avant tout et très largement une question de bien-être psychologique et mental (85 %), plutôt que physique et corporel (15 %). Du point de vue des femmes, la féminité serait donc plus une question d'esprit que de corps !...

À la source du bien-être des femmes, l'épanouissement professionnel : elles sont 46 % à le considérer comme efficace pour se sentir bien au quotidien, largement devant la pratique du sport ou d'exercices physiques réguliers (34 %) ou encore les relations sexuelles satisfaisantes (28 %)...

Des données fort encourageantes, mais qui laissent les experts un peu perplexes : que l'esprit l'emporte sur le corps, ne serait-ce pas une façade, une façon pour les femmes de masquer la réalité de problèmes et soucis intimes ?

Se sentir bien dans sa tête, c'est bien, mais se sentir bien dans son corps de femme, c'est encore mieux et beaucoup plus vrai quand on parle de féminité !

regards d'experts :

La féminité, un corps à considérer

Les femmes, l'esprit et le corps : attention, déséquilibre !

Apprendre à mieux connaître son corps, tout en acceptant de le voir changer, c'est pouvoir profiter de sa féminité et se libérer en toute sincérité ! Une femme est loin de n'être qu'une allure. Elle est aussi toute une intimité, emplie d'un bien-être corporel, sensuel et sexuel, sans oublier les petits soucis qui peuvent l'accompagner, tels ceux liés au périnée...



« Pour 85 % des femmes, le bien-être relève du psychologique et pour les 15 % restants, du physiologique. Nous parlons sans cesse de libération des mœurs dans notre société du XXI^e siècle, mais n'est-ce pas l'apparence qui prévaut ? » constate Aude Gastambide, psychanalyste.

Nous sommes dans un déséquilibre occidental avec une prévalence excessive du mental ! Le corps ne fait pas partie de notre

À savoir

« Quand la tête ne va pas, les femmes utilisent leur corps. Elles se mettent à faire du sport pour régler des problèmes de stress, de nutrition ou d'image de soi. »

Pour 85 % des femmes, le bien-être relève du psychologique.

passé culturel, on s'en désintéresse. « Au mieux, les jeunes femmes vont avoir le ventre plat, des seins fermes, des fesses rondes ! Mais si vous leur parlez de périnée et si en plus elles sont sportives, vous vous apercevez qu'elles sont dans la méconnaissance de cette partie de leur corps ! » poursuit-elle.

Isabelle Lalau-Keraly, coach-préparateur sportif, est confrontée à la dualité du corps et de l'esprit dans le cadre de ses cours individuels. « Quand la tête ne va pas, les femmes utilisent leur corps. Elles se mettent à faire du sport pour régler des problèmes de stress, de nutrition ou d'image de soi. Elles sont nombreuses à s'engager dans une activité physique pour se libérer de tensions quotidiennes et non pour se sentir intérieurement bien, en harmonie avec leur corps. »

Il arrive aux femmes, à certains moments de leur vie, d'oublier leur corps, de le mettre de côté. Celles qui travaillent activement par exemple, sont beaucoup plus concernées par leur réalisation sociale et professionnelle. « Ce qui compte, c'est l'apparence, l'allure, l'image que l'on renvoie aux autres... » constate Isabelle Lalau-Keraly. « Typiquement, ce sont elles qui ne veulent rien entendre du périnée, qu'elles doivent pourtant renforcer, au même titre que les triceps ou les abdominaux ! ».

Aude Gastambide rappelle que « depuis quelques années, les femmes parlent librement aux médecins et aux gynécologues en particulier, de leurs problèmes féminins, y compris de sexualité et d'incontinence urinaire. Mais entre elles, les femmes n'abordent que très rarement ces sujets. Ce sont des tabous de société contre lesquels il faut lutter. Il y a une honte à désenclaver ! ».

Le rapport au corps : tabou occidental, émancipation orientale

Comment une femme peut-elle vivre sa féminité si elle ne considère pas son corps ? La question peut se poser au regard de la culture féminine asiatique, qui intègre parfaitement l'apprentissage du corps, du périnée, de la sexualité.

« Dans un contexte d'engouement pour le monde oriental, de "zen attitude", d'activités comme le yoga, le tai-chi, le qi gong... les femmes occidentales devraient aller plus loin dans cette direction pour accepter l'ensemble de leur corps et se libérer » déclare Aude Gastambide.



Une petite fille orientale est éduquée dès sa puberté à travailler son périnée dans l'objectif d'une relation sexuelle. Cet apprentissage lui sera bénéfique tout au long de sa vie de femme. Enceinte, elle aura aussi ce réflexe de continuer à « travailler » son périnée, de l'intégrer dans son corps.

« La femme asiatique, en quelque sorte, "vit" son corps, son périnée et sa sexualité. » poursuit-elle.

On peut également observer les femmes du Maghreb, autrement caractérisées par leur ouverture sociale, leurs relations entre individus : elles parlent entre elles sans aucune pudeur de leur féminité.

« Pour ces deux populations de femmes, l'intimité fait partie intégrante de leur culture, contrairement à la pudeur judéo-chrétienne qui nous caractérise ! »

Apprenez à vivre en toute vérité par rapport à vous-même et à votre féminité... Sans oublier de ménager ou de protéger votre périnée pour profiter pleinement d'un bien-être relationnel et sexuel, sans aucune honte, ni tabou !

Périnée et sexualité !

Jouer le jeu de la vérité avec son propre corps

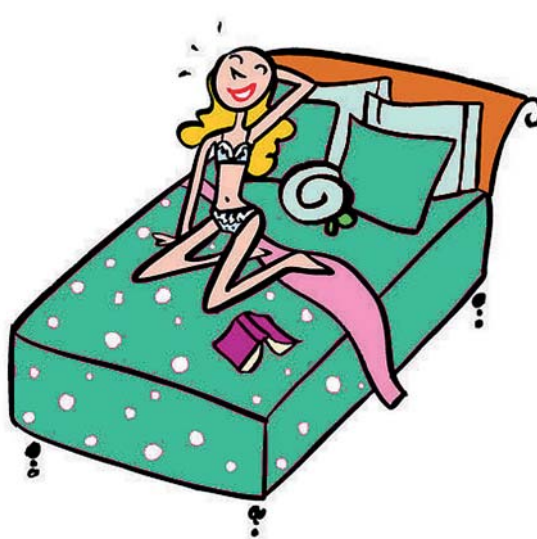
Accepter et se responsabiliser pour déculpabiliser

Comment appréhender son corps pour mieux vivre son quotidien malgré les soucis féminins ?

Selon Aude Gastambide, « l'une des solutions réside dans la prise de conscience de son corps. Ce qui est important, c'est de s'accepter d'un point de vue psychologique bien sûr, mais aussi physiologique. »

Se rendre compte que le périnée, comme toute autre partie du corps, est vivant, c'est un pas vers le désenclavement de la honte. Aller à l'encontre de cette gêne, c'est pouvoir **s'occuper de sa féminité** et en parler pour **surmonter le manque d'assurance**.

« Avec un peu de bonne volonté, chacune est capable de prendre en compte son périnée



pour progresser dans son bien-être et évoluer vers une sexualité plus contrôlée. Pour preuve, après un accouchement et des séances de rééducation périnéale, les femmes sont satisfaites d'avoir pris conscience d'une partie importante de leur corps. » précise Aude Gastambide.

À tout âge, vivre son périnée !

Isabelle Lalau-Keraly observe une certaine typologie : « Le périnée est un sujet facile à aborder avec les jeunes femmes d'une trentaine d'années qui viennent juste d'accoucher. Elles parlent du périnée comme des abdominaux. À l'inverse, celles qui n'ont pas encore accouché pensent qu'on leur parle comme à des vieilles dames ! Les 40-45 ans, elles, sont

dées qu'un mal-être corporel peut fragiliser l'assurance d'une femme...

**Source : étude TENA/Ifop « Les femmes et le bien-être » réalisée en mai 2008 auprès de 602 femmes âgées de 18 ans et plus.*

En pratique

Si la majorité des femmes déclare se sentir bien dans sa vie quotidienne et avoir confiance en elle, la donne diffère pour celles marquées par l'expérience de fuites urinaires (34 %). Celles-ci se sentent moins bien et sont plus nombreuses que la moyenne à penser que la confiance en soi est avant tout une question de bien-être physique, certainement persua-*

à prendre tout en douceur, mais ne sont pas réfractaires à la suggestion d'exercices spécifiques. Autour de 60 ans, celles qui ont des soucis d'incontinence sont vraiment gênées. Mais si je leur proposais une séance d'une heure entièrement dédiée au renforcement du périnée, elles accepteraient sans hésiter. »

L'âge, ce n'est pas tant la question. Le périnée est cet ensemble de muscles qu'il faut savoir localiser, préserver et renforcer pour vivre sans ennui avec une sexualité pleinement épanouie !

Sexualité et périnée : dédramatiser et oser en parler

Petites fuites malvenues...

Vous êtes bien, détendue et pleine d'amour ! Soudain, un effort ou un changement de position trop brusque exerce une pression abdominale que le périnée – fragilisé par la grossesse, la ménopause ou un sport à risque pratiqué à haut niveau – n'est plus en mesure de supporter.

Et les petites gouttes apparaissent... L'émotion produite par l'acte amoureux peut aussi parfois déclencher ces contractions involontaires de la vessie, responsables des fuites urinaires. **Les fuites urinaires peuvent passer inaperçues comme avoir une influence sur la vie du couple.** C'est le moment d'en parler !

L'échange pour gagner en confiance !

Aborder le sujet permet de préserver une vie amoureuse agréable.

Dédramatiser la situation commence par le dialogue, d'abord avec son partenaire puis avec son médecin traitant, son gynécologue ou son kinésithérapeute qui peuvent aider à trouver des réponses adaptées. Recourir à la rééducation périnéale est recommandé pour améliorer la tonicité du périnée et aider à prendre conscience de son corps, à tous les âges ! Même s'il n'est pas aisé de parler du sujet, l'aborder permet de préserver une vie amoureuse agréable et de continuer à assumer pleinement sa féminité. Allez-y, foncez !

Astuces de femmes*

...Pour démarrer la journée du bon pied au saut du lit, pour se sentir bien dès le réveil et en forme toute la journée, les femmes préfèrent :

- Embrasser leur conjoint : 31 %
- Faire quelques étirements : 26 %
- Foncer sous la douche : 23 %
- Boire un grand verre d'eau : 20 %

...Pour se sentir bien avant un rendez-vous galant. Pour se sentir à l'aise avant un rendez-vous, il arrive aux femmes de :

- Faire des soins de beauté : 73 %
- Faire du shopping : 47 %
- Appeler leurs amies : 41 %
- Faire du sport : 26 %

Se tonifier sans oublier son périnée

“Abdos-périnée”, un couple à ménager

Le périnée, un ensemble de muscles comme les autres

Le renforcement de certains muscles peut nuire à d'autres. Dans le cas du “couple abdos-périnée”, le renforcement des abdominaux seuls peut exercer une contrainte trop importante pour le périnée et créer un déséquilibre.

L'enceinte abdominale est une cavité limitée par le diaphragme en haut, les abdominaux latéralement et le périnée en bas. Celui-ci est en permanence sollicité par les variations de pression abdominale (liée aux efforts sportifs ou non) dont la force est dirigée de haut en bas, auxquelles il répond par une résistance à l'appui dirigée de bas en haut. **Tel un tremplin, le périnée joue le rôle d'une plaque musculaire amortissante.**

Dans les sports à fort impact, la femme augmente de 220 kg la charge sur le périnée ! Ces appuis fréquents entraînent une perte d'élasticité du périnée, avec pour



conséquence, ces quelques gouttes libérées...

D'où la nécessité de “travailler” son périnée, d'autant plus que lui aussi subira la “loi” de l'avancée en âge. « Le vieillissement va de pair avec le relâchement de la peau et des muscles : visage, cuisses, ventre et donc aussi périnée ! » explique Isabelle Lalau-Keraly. « À l'heure de la chirurgie esthétique, du Powerplate... on veut tout retendre et raffermir. Dans cette logique, pourquoi ne pas penser à son périnée, un ensemble de muscles à tonifier comme les autres pour éviter les soucis et rester dynamique dans sa sexualité. »

En pratique

Vous êtes une femme, vous êtes un corps et vous êtes aussi un ensemble de muscles ! Ces muscles, vous pensez peut-être à les galber pour être satisfaite de votre apparence, mais parmi eux, il y en a un bien caché auquel vous

oubliez peut-être de penser : le périnée ! Pourtant, le renforcer est un gage de sérénité vis-à-vis de votre bien-être intérieur ! Pensez à le tonifier lui aussi, notamment quand vous réalisez ces fameux abdos “ventre plat”.

Abdominaux : le saviez-vous ? Contrairement aux idées reçues, les abdominaux ne se situent pas que devant, ils sont aussi sur les côtés et en profondeur. Ils sont constitués du transverse, des obliques et des grands droits. Pour le renforcement abdominal, priorité au transverse ! Rarement travaillé et difficile à renforcer, ce muscle est pourtant essentiel dans la statique, la respiration, la silhouette et la protection du périnée.

Il n'y a pas de contradiction entre le travail du périnée et celui des abdominaux si des règles de base sont respectées. Les bons mouvements s'effectuent en creusant le ventre, les mauvais en le gonflant (pédalages, ciseaux, relevés de buste trop rapides).

Les bons mouvements s'effectuent en creusant le ventre.

“Abdos-périnée”, conseils pour une entente parfaite !**

Suivez les conseils de Bernadette de Gasquet, médecin périnéologue.

Étirez ! Pendant les exercices, veiller à maintenir en permanence l'étirement de votre

colonne vertébrale (distance maximale entre le coccyx et le sommet de la tête) pour que l'expiration puisse se faire sans poussée vers le bas.



Expirez ! Faites tous les efforts en expirant, du bas vers le haut et sans inspiration préalable. Commencez l'expiration par un mouvement de remontée active du périnée, que vous maintiendrez pendant l'effort.

Rentrez ! Pour être sûre de bien respirer, placez une main sur le ventre : il ne doit jamais sortir, mais au contraire rentrer lors des contractions abdominales.

Échauffez et récupérez ! Pensez toujours à échauffer vos muscles pour préparer votre corps à l'effort. De même, à la fin de votre séance, n'oubliez pas la phase de récupération et les étirements.

* Source : étude TENA/Ifop « Les femmes et le bien-être » réalisée en mai 2008 auprès de 602 femmes âgées de 18 ans et plus.

** En savoir plus : « Abdominaux : arrêtez le massacre ! », Dr Bernadette de Gasquet, Ed. Robert Jauze. www.degasquet.com

Sport et féminité, quel idéal ?

Les femmes sportives représentant le mieux la féminité aux yeux des Françaises*

Laura Flessel, escrimeuse :	27 %
Maud Fontenoy, navigatrice :	25 %
Laure Manaudou, nageuse :	20 %

suivies de :
Ellen Mac Arthur (navigatrice),
Marie-José Percic (athlète)
et Amélie Mauresmo (joueuse de tennis).

Des exercices simples pour être au top !

Les abdos

Pour le ventre

- Plaquez le dos au sol ou sur un ballon
- Posez vos mains derrière la nuque, remontez puis redescendez
- Expirez lors de la contraction des muscles de la paroi abdominale (ou du ventre)
- Rentez le ventre tout le temps de l'exercice
- Ne vous pressez pas, travaillez lentement. Vous pouvez même rester en statique 10 secondes et relâcher le mouvement.

3 séries de 15 répétitions



En pratique

Pour être en forme, vous retrouver avec votre corps et l'assumer jusqu'au périnée, quelques exercices simples à réaliser chez soi !

La planche ou gainage statique

Pour les abdos, les fessiers et le dos



- Posez vos coudes, bras fléchis sur le sol ou sur un ballon, votre corps allongé à l'horizontale, en appui sur la pointe des pieds. Pour plus de facilité, vous pouvez réaliser l'exercice genoux au sol.
- Cherchez un alignement fixe de la nuque au coccyx (descendez le bassin vers le sol)
- Pour ne pas lâcher le bas du dos et ne pas cambrer, contractez votre ceinture abdominale
- Respirez rapidement à la façon d'un "petit chien"
- Pour protéger votre périnée, contractez-le durant tout l'exercice.

Tenir pendant 3 x 30 secondes

En images et rien que pour vous, Isabelle Lalau-Keraly, le coach qui vous accompagne !

Les fessiers

Pour le galbe des fesses

- Allongez-vous sur le sol, mains le long du corps, pieds surélevés sur une chaise par exemple.
- Placez votre bassin en "rétroversion", le pubis vers le nombril
- Inspirez en élevant le bassin (attention de bien contracter les fessiers, pas le dos), expirez en abaissant le bassin
- Ne cambrez pas et ne reposez pas votre dos au sol.

2 séries de 20 répétitions



Les adducteurs

Pour l'intérieur des cuisses

- Allongez-vous sur le sol, bras tendus et mains au sol légèrement écartés du corps
- Tendez vos jambes vers le haut, et placez un petit coussin, ballon souple en mousse, ou un cercle Pilates entre vos chevilles
- Resserrez les adducteurs et contractez en même temps vos abdominaux
- Alternez un travail rapide de petits battements et un travail statique
- S'il est difficile de tendre les jambes, posez vos mains sous le bas du dos.

3 séries de 10 répétitions ou rester 3 x 30 secondes en statique



DVD

• « Programme d'entraînement du périnée », par Kari Bo : des exercices à faire chez soi pour renforcer et tonifier son périnée.

Sites internet

- www.librement-feminin.fr Le site relationnel de TENA, spécialiste des protections pour fuites urinaires, avec des témoignages de femmes, des paroles d'experts, des informations et conseils.
- www.tena.fr Le site de TENA pour le grand public.
- www.institut.tena.fr Le site de l'Institut TENA pour les professionnels de santé.

Brochures conseils

- Incontinence et périnée
- Incontinence au féminin
- Incontinence au masculin
- Incontinence et grossesse
- Incontinence et sport
- Incontinence et prévention
- Incontinence et bien-être
- Incontinence et nudité

(Le DVD, les livrets et des échantillons produits sont disponibles sur simple demande auprès du service Consommateurs TENA.)



L'Institut TENA a été créé pour fédérer les énergies de tous les acteurs de santé concernés par l'incontinence et mettre en commun leurs expériences.

Composé d'un comité scientifique pluridisciplinaire, l'Institut TENA a pour objectifs de :

- Inscrire l'incontinence comme un enjeu de santé publique et modifier le regard de la société sur le sujet
- Favoriser la formation et l'information des professionnels de santé par la mise en place de projets interactifs et l'organisation de journées d'échanges
- Participer à des actions de prévention et aider au développement de la recherche clinique et thérapeutique de l'incontinence

Publications, informations pratiques et actualités de l'Institut TENA sur le site

www.institut.tena.fr



Service Consommateurs TENA - TSA 60 004 - 16 904 Angoulême Cedex 9



► **N°Cristal** 09 69 36 99 82 Du lundi au vendredi de 9h à 19h

APPEL NON SURTAXE



www.librement-feminin.fr

Ce livret d'information a été réalisé avec la collaboration de



Aude Gastambide, psychanalyste-psychologue clinicienne, Paris
Isabelle Lalau-Keraly, coach-préparateur sportif, Paris
Bernadette de Gasquet, médecin périnéologue, Paris