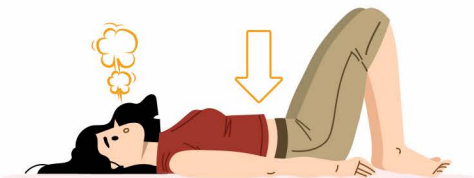


Trois exercices pour entretenir son périnée



La respiration

- ▶ **Inspirez lentement en gonflant le ventre.** Vous pouvez y poser votre main pour vous en assurer.
- ▶ **Expirez lentement** en dégonflant le ventre et en contractant le périnée. Pour cela, imaginez que vous vous retenez d'aller aux toilettes.
- ▶ **Relâchez et recommencez.**



La contraction

- ▶ **Contractez le périnée** et maintenez-le.
- ▶ **Relâchez.**
- ▶ **Recommencez** et essayez de distinguer la contraction de l'avant du périnée (comme pour retenir une envie d'uriner) de l'arrière (comme pour retenir un gaz).



Reproduisez ces exercices dix fois. Si vous ressentez des douleurs, stoppez immédiatement le mouvement et parlez-en avec un professionnel de santé (médecin traitant, kinésithérapeute...).



Le gainage

- ▶ **Maintenez la position** de gainage en contractant les muscles abdominaux et ceux du périnée.
- ▶ **Relâchez et recommencez.**