

---

# Education à la santé périnéale: une solution durable pour préserver la qualité de vie des femmes

Anne-Cécile Pizzoferrato\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Service de gynécologie-obstétrique, CHU de Poitiers – CHU Poitiers, Université de Poitiers = University of Poitiers, Université de Poitiers = University of Poitiers – France

## Résumé

Les troubles pelvi-périnéaux, et notamment l'incontinence urinaire (IU), sont un problème majeur de santé publique de par leur prévalence élevée et leur retentissement négatif sur la qualité de vie des femmes. Ils sont souvent associés à une perte de l'estime de soi, à des troubles anxio-dépressifs et peuvent constituer un frein à la pratique d'une activité physique (1,2).

La prise en charge actuelle de ces troubles est essentiellement thérapeutique et la rééducation périnéale est le traitement de première intention. Si la composante musculaire a été largement étudiée en rééducation, les dimensions éducatives et comportementales restent sous-explorées, alors même qu'elles sont reconnues comme des leviers essentiels dans la réduction des symptômes. Quelques travaux ont mis en évidence l'intérêt de cette éducation pour réduire les symptômes et améliorer la qualité de vie des sujets atteints de troubles pelvi-périnéaux, dont deux essais contrôlés randomisés, mais la littérature sur ce sujet reste rare (3,4).

Il n'existe à ce jour aucune stratégie de prévention structurée et validée scientifiquement pour informer la population générale alors que les connaissances des femmes sur le sujet est très faible, et que la majorité des femmes interrogées expriment un besoin d'informations supplémentaires (5,6). La perception de ces troubles comme une fatalité honteuse liée à l'âge ou à la grossesse limite la prise de conscience, retarde l'adoption de mesures préventives et dissuade de rechercher une prise en charge, alors que des solutions efficaces existent.

L'intérêt de développer des ateliers d'éducation périnéale en dehors de la prise en charge thérapeutique est de permettre aux femmes de parler de leurs troubles souvent considérés comme " honteux ". Favoriser la compréhension de l'anatomie et la physiologie de la sphère périnéale en population générale permet également d'augmenter le niveau de connaissance des femmes et ainsi limiter les comportements à risque pour le plancher pelvien (7).

Investir le champ de l'éducation en santé périnéale devient une nécessité, au regard de l'ampleur du problème de santé publique que représentent ces pathologies et des coûts socio-économiques qu'elles engendrent. Sensibiliser les femmes dès leur jeune âge sur l'importance de la santé pelvi-périnéale, notamment à travers de programmes éducatifs pourrait permettre de limiter le risque de survenue des troubles pelvi-périnéaux, améliorer la détection et la prise en charge précoce de ces troubles afin d'améliorer la qualité de vie globale des femmes.

---

\*Intervenant

L'objectif de cette conférence est de montrer l'intérêt de l'éducation en santé pelvi-périnéale en présentant nos travaux réalisés sur ce sujet en prévention primaire et secondaire.

Références :

1. Dakic, J.G., Cook, J., Hay-Smith, J., Lin, K.-Y., Frawley, H., 2021. Pelvic floor disorders stop women exercising: a survey of 4556 symptomatic women. *J. Sci. Med. Sport* 24 (12), 1211–1217.
2. Peinado Molina RA, Martínez Vázquez S, Martínez Galiano JM, Rivera Izquierdo M, Khan KS, Cano-Ibáñez N. Prevalence of depression and anxiety in women with pelvic floor dysfunctions: A systematic review and meta-analysis. *Int J Gynaecol Obstet.* 2024 Nov;167(2):507-528.
3. Berzuk K, Shay B. Effect of increasing awareness of pelvic floor muscle function on pelvic floor dysfunction: a randomized controlled trial. *Int Urogynecol J.* juin 2015;26(6):837-44.
4. Tannenbaum C, Fritel X, Halme A, van den Heuvel E, Jutai J, Wagg A. Long-term effect of community-based continence promotion on urinary symptoms, falls and healthy active life expectancy among older women: cluster randomised trial. *Age Ageing.* 1 juill 2019;48(4):526-32.
5. Fante JF, Silva TD, Mateus-Vasconcelos ECL, Ferreira CHJ, Brito LGO. Do Women have Adequate Knowledge about Pelvic Floor Dysfunctions? A Systematic Review. *Rev Bras Ginecol Obstet.* août 2019;41(8):508-19.
6. Neels H, Tjalma WAA, Wyndaele JJ, De Wachter S, Wyndaele M, Vermandel A. Knowledge of the pelvic floor in menopausal women and in peripartum women. *J Phys Ther Sci.* nov 2016;28(11):3020-9.
7. Pizzoferrato AC, Deparis J, Fritel X, Rousseau M, Blanchard V. Impact of educational workshops to increase awareness of pelvic floor dysfunction and integrate preventive lifestyle habits. *Int J Gynaecol Obstet.* 2024 Feb;164(2):596-604.