

## Préparer *le périnée*

### Les trois franchissements...

texte et illustration par Blandine Calais-Germain©

Le périnée est une région du corps très sollicitée pendant la grossesse et bien sûr l'accouchement.

Le fœtus aura pendant cette phase à franchir trois étapes délicates.

Lors de l'accouchement, le fœtus passe par trois franchissements successifs.

#### La traversée du col

Il doit d'abord traverser le col de l'utérus maternel, qui à la fois s'ouvre et amincit ses bords. Ceci en même temps que l'utérus se contracte pour le faire progresser à travers ce col. C'est un franchissement musculaire, comparable à un étirement comme on en pratique dans certains assouplissements.

On peut s'y préparer en particulier en affinant sa façon de respirer pour accompagner cet étirement, ainsi qu'en ayant exploré à l'avance les positions corporelles dans lesquelles on se sent confortable pour bouger ou se détendre. Cela peut aider considérablement.

#### Le franchissement du petit bassin...

Il doit (en même temps et ensuite), cheminer à travers le bassin de la mère, en particulier à travers sa partie la plus basse, le petit bassin. Pour cela, la tête fœtale, de forme ovoïde, se faufile en tournant sur elle-même. Ce faisant, elle présente constamment son plus petit diamètre pour l'orienter vers les plus grands diamètres du bassin. En même temps, le bassin maternel, lui, connaît des mouvements entre ses os, qui basculent pour ouvrir par exemple le haut du bassin au début du franchissement, et le bas du bassin lors de l'étape finale dite d'expulsion. C'est un passage osseux et articulaire, possible en particulier grâce à la souplesse provisoire des ligaments due à la situation hormonale.

On peut s'y préparer en explorant et en développant dans les deux derniers mois de la grossesse la mobilisation du bassin par des mouvements spécifiques.

#### Et du périnée

Enfin, il doit franchir le périnée, c'est-à-dire le

*Identifier ce qui est en train de se passer.*

fond du bassin. Ce « fond » est formé à la fois d'une sorte de hamac musculaire, le plancher pelvien, doublé d'une épaisseur cutanée. Le tout est traversable car il y a dans le périnée féminin une forme de fente qui permet à la tête de passer. Ce dernier passage est à la fois musculaire et cutané. Là aussi, il s'agit d'un étirement comparable à ce qui se pratique dans certains assouplissements, particulièrement intenses.

On peut s'y préparer en pratiquant pendant la grossesse une prise de conscience de la région du périnée, où l'on pratique à la fois un travail qui a pour but d'entretenir la trophicité\* du muscle et sa souplesse.

Ces trois franchissements, on le voit, sont différents, et il est parfois important pour une femme d'avoir la connaissance de ces aspects du déroulement, pour identifier ce qui est en train de se passer. Mais ils se confondent en fait dans la pratique, et même ils sont liés. C'est ainsi que la préparation du périnée est liée à la mobilisation du bassin, et à la respiration. ■

\* la trophicité est l'ensemble des phénomènes qui conditionnent la nutrition et le développement d'un tissu (ensemble de cellules d'une partie de l'organisme ou d'un organe).

### PORTRAIT

Blandine Calais-Germain est professeur de danse, puis kinésithérapeute. Elle fonde en 1980 « Anatomie pour le mouvement », une méthode d'apprentissage de l'anatomie, en liaison constante avec le mouvement. Elle écrit, dessine et enseigne le mouvement à travers l'anatomie. Parmi ses ouvrages : Anatomie pour le mouvement, une référence en la matière, Anatomie respiratoire, Le périnée féminin et l'accouchement, parus aux Editions Désiris.

