

La rééducation périnéale en 10 articles



Le e-book pour celles qui veulent en savoir plus
sur la rééducation périnéale

Sommaire

| | |
|--|----|
| Article 1 | |
| 3 millions de femmes touchées par les fuites urinaires, levons le tabou !..... | 2 |
| Article 2 | |
| La rééducation périnéale, comment ça se passe ? | 4 |
| Article 3 | |
| Stop aux idées reçues sur les fuites urinaires !..... | 6 |
| Article 4 | |
| Comment savoir si vous avez besoin de rééducation périnéale ? | 8 |
| Article 5 | |
| Quand les professionnels mettent des mots sur la rééducation périnéale..... | 9 |
| Article 6 | |
| Pourquoi la rééducation commence déjà avant l'accouchement ?..... | 10 |
| Article 7 | |
| Grossesse et sport, que faire ?..... | 11 |
| Article 8 | |
| 10 signes qui montrent que vous avez besoin de rééduquer votre périnée. | 12 |
| Article 9 | |
| Le Yoga : Allié bien-être contre le stress... et l'incontinence !..... | 14 |
| Article 10 | |
| Nouvelles tendances e-santé : les objets connectés | 15 |
| Bibliographie / Crédits | 16 |

Article 1

3 millions de femmes touchées par les fuites urinaires, levons le tabou !

Tout d'abord, qu'est-ce que le périnée ?

Une question qui peut paraître bête sur le coup, cependant il n'y a aucune honte à ne pas savoir où se situe exactement notre périnée.

Le périnée est un ensemble de muscles qui s'étend depuis la face postérieure du pubis jusqu'au coccyx. Il est formé de plusieurs couches de muscles, ligaments et membranes. Le périnée comprend la vulve et l'anus et soutient la vessie, l'utérus et le rectum chez la femme.

Le périnée a une action majeure lors de la continence urinaire et fécale, ainsi que lors de l'acte sexuel. Sa bonne rééducation et son tonus sont par conséquent essentiels pour une qualité de vie optimale.

Le lien entre le périnée et les fuites urinaires.

Pendant la grossesse et au cours de l'accouchement, les tissus qui constituent le périnée sont distendus, parfois déchirés et ont du mal à retrouver leur tonicité initiale. L'utérus repose sur la vessie qui elle-même repose sur le périnée et affaiblit le plancher pelvien. Le relâchement de ces tissus se traduit parfois par des pertes involontaires d'urine au cours d'un effort, d'une toux, d'un éternuement, d'un rire ou d'une émotion car la femme ne maîtrise plus correctement le muscle (sphincter) qui contrôle la fermeture de sa vessie.

Au niveau du vagin, ce phénomène de relâchement musculaire peut altérer la qualité des rapports sexuels, et dans les cas les plus graves aboutir à un prolapsus, c'est-à-dire un abaissement des organes qui ne sont plus correctement maintenus.

Ces effets peuvent survenir de nombreuses années après la fin des grossesses, lorsque les effets de l'âge sur les tissus musculaires s'ajoutent à la distension ancienne liée à la maternité. Il y a en effet deux périodes à risques chez la femme : le moment de l'accouchement et la période de la ménopause, lors de laquelle il y a une chute hormonale qui va affaiblir le périnée.

L'incontinence, dans les faits.

Les problèmes de fuites urinaires concernent aujourd'hui 3 millions de femmes en France et près de 50% des femmes âgées de 50 ans sont touchées par une incontinence urinaire d'effort⁽¹⁾. Cette pathologie est sous-évaluée et sous diagnostiquée. Les femmes gênées, portant des protections, obligées d'aller aux toilettes plusieurs fois par jour et par nuit, ou ayant des fuites lorsqu'elles toussent, osent peu évoquer leurs problèmes et culpabilisent. Ce comportement sur le long terme provoque des complications pouvant être d'ordre neurologique ou anatomique.

Les types d'incontinence sont répartis comme suit⁽²⁾ :

- 51,3 % d'incontinence urinaire à l'effort ;
- 16,8 % d'incontinence urinaire par impériosité ;
- 31,9 % d'incontinence mixte.

Prévenir les problèmes de fuites urinaires.

Un rapport sur l'incontinence urinaire remis en avril 2007⁽³⁾ au ministre de la santé montre qu'il serait idéal de rééduquer le périnée avant l'accouchement afin d'aider les femmes à prendre conscience de leur périnée avant qu'il ne soit modifié par l'accouchement, une déchirure ou par une épisiotomie. La rééducation préventive pendant la période de grossesse au cours des exercices de préparation à l'accouchement demeure une priorité recommandée par tous les professionnels, afin de prévenir l'incontinence urinaire. Ces exercices ont pour objectif d'apprendre à la future maman à relâcher les muscles du périnée afin d'éviter toute lésion lors de l'accouchement.

En effet, contrairement à ce que l'on pourrait penser, un périnée trop musclé sera davantage endommagé lors de l'accouchement si la patiente n'est pas capable de relâcher ses muscles. La pédagogie et la rééducation préventive sont fondamentales lors des cours de préparation à la naissance pour apprendre à relâcher les muscles du périnée et prévenir les risques de fuites urinaires.

Les problèmes d'incontinences ne sont plus un tabou, on peut en parler et trouver des solutions !

Article 2

La rééducation périnéale, comment ça se passe ?

Une femme sujette aux fuites urinaires ou qui vient d'avoir un bébé, sera amenée à suivre des séances de rééducation périnéale. Cette rééducation est très souvent prescrite après un accouchement, mais il est possible qu'au cours de sa vie, de nouvelles séances lui soient recommandées : le périnée soutient la vessie (entre autres), si ses muscles sont relâchés, des troubles urinaires peuvent donc survenir.



La rééducation périnéale, c'est quoi ?

La rééducation périnéale effectuée chez un kinésithérapeute ou une sage-femme a pour but de faire travailler une zone musculaire précise pour la renforcer : il s'agit de tonifier le périnée.

En fonction des antécédents gynécologiques, urologiques et en retraçant l'historique de l'incontinence urinaire, le kinésithérapeute va décider du nombre de séances utiles ainsi que le type de technique de rééducation qui va être utilisé.

Il suffit généralement de 10 à 15 séances pour voir apparaître des améliorations et obtenir de réels résultats.

Lors de la première consultation, le kinésithérapeute va d'abord vous examiner afin de savoir si vous savez faire fonctionner les muscles de votre périnée, situés dans le bas-ventre.

Accompagné de différentes questions, cet examen clinique va permettre au praticien de santé de réaliser un bilan périnéal et ainsi mettre en place votre programme de rééducation.

Cette première séance de rééducation va durer environ une heure. Les séances suivantes se dérouleront ensuite en 30 minutes en moyenne.

En complément de ces séances, il est essentiel d'assurer un suivi à domicile ! Le kinésithérapeute vous indiquera des exercices pour votre périnée à réaliser quotidiennement.

Les différentes techniques de rééducation périnéale :

Il existe 3 principales techniques de rééducation :

- La **rééducation manuelle et visualisation** : Le praticien, par un toucher vaginal, peut évaluer la qualité de la contraction musculaire périnéale et les éventuels points douloureux ou cicatriciels consécutifs à un accouchement. Ce bilan très précis permet d'apprendre à réaliser une contraction du périnée sans solliciter les abdominaux ou les adducteurs et de mettre au point un programme de rééducation périnéale adapté à la patiente. Cette rééducation peut être également associée à des exercices basés uniquement sur la visualisation qui permettent d'acquérir une perception fine de son périnée.

- Le **biofeedback musculaire** : Les appareils de rétrocontrôle instantané, appelés appareils de Biofeedback, mesurent avec précision la force des muscles du périnée grâce à des sondes vaginales munies d'électrodes de surface ou de capteurs de pression. Une information visuelle ou sonore permet d'indiquer quand contracter et quand relâcher la contraction du périnée. Ces appareils permettent également à la patiente de mieux repérer les muscles de son périnée dans la rééducation périnéale. Les sondes de biofeedback ne sont utilisées qu'en cabinet de praticiens.

- L'**électrostimulation** a pour but de stimuler les nerfs des muscles du périnée par de très légers courants électriques inoffensifs pour renforcer le plancher pelvien. Ces courants sont appliqués par une électrode située sur la sonde vaginale et qui va permettre de stimuler les muscles de votre périnée. Le courant électrique peut être associé à une contraction volontaire qui va davantage renforcer la tonicité du périnée.

L'électrostimulation périnéale peut-être pratiquée chez soi en auto-traitement, ou chez une sage-femme ou un kinésithérapeute.

Les résultats de la rééducation périnéale :

Un à deux mois de rééducation plus tard, vous pourrez faire un bilan de la situation et des résultats avec votre praticien :

- Si les fuites urinaires ont disparu, votre périnée a retrouvé toute sa tonicité : mais nous vous recommandons de poursuivre l'entraînement chez vous pour que cela dure !
- S'il y a quelques bons résultats mais que les muscles du périnée ont encore besoin d'être renforcés, vous devez persévérer et continuer l'entraînement avec votre praticien mais également chez vous.
- Si vous n'observez aucune amélioration malgré vos entraînements, il vous sera alors conseillé de consulter votre gynécologue ou un urologue.

Dans l'ensemble, 7 femmes sur 10 obtiennent de bons résultats et voient leurs troubles urinaires diminuer suite à leurs séances de rééducation⁽⁴⁾. Néanmoins, un problème principal persiste : au-delà de 4 ans, moins d'une patiente sur deux a la chance de préserver tous les bénéfices de sa rééducation périnéale⁽⁵⁾. Pour éviter cela, une bonne prise en main de votre sage-femme ou kinésithérapeute et surtout un travail d'entretien de votre périnée à domicile sont indispensables !

Article 3

Stop aux idées reçues sur les fuites urinaires !

On a tous déjà entendu parlé de fuites urinaires, mais ce n'est pas toujours facile de démêler le vrai du faux !

On va vous aider à y voir plus clair.

L'incontinence est un problème fréquent chez les femmes ?

VRAI

→ Environ 3 millions de femmes souffrent de fuites urinaires, soit 1 femme sur 5 !

L'incontinence urinaire peut être aggravée par certains médicaments ?

VRAI

→ Différentes classes médicamenteuses peuvent influencer la continence selon différents mécanismes : diurétique, antihypertenseurs, antidépresseurs, somnifères etc...

Parlez-en à votre praticien de santé !

L'incontinence urinaire touche uniquement les personnes âgées ?

FAUX

→ L'incontinence urinaire touche tout le monde (même les hommes !), elle peut être causée par une infection urinaire, une constipation très sévère ou un relâchement du périnée après un accouchement.

Fumer peut entraîner ou aggraver les fuites urinaires ?

VRAI

→ Le tabac aggrave l'incontinence urinaire car les toxines irritent la paroi de la vessie et une toux chronique fragilise le plancher pelvien petit à petit.

Être en surpoids peut causer l'incontinence urinaire ?

VRAI

→ La surcharge pondérale fragilise le périnée en créant une hypertension intra-abdominale (augmentation du volume et du poids du contenu abdominal).

Le sport est-il bon pour muscler le périnée ?

FAUX

→ Certains sports sont potentiellement délétères pour le périnée : Course à pied, marche, basket, judo, natation, trampoline, golf. Le périnée est mis à l'épreuve dans les sports entraînant une hypertension abdominale. **Favoriser des sports comme le vélo par exemple.**

Mon incontinence urinaire peut s'améliorer spontanément ?

VRAI

→ Après les accouchements ne nécessitant pas de rééducation périnéale, le plancher pelvien retrouve sa tonicité initiale avec le temps. La rééducation est vivement conseillée et nécessaire dans près de 70% des cas après un accouchement ; elle permet une récupération plus rapide et de meilleure qualité.

Je peux pousser avec le ventre pour uriner plus vite et plus facilement ?

FAUX

→ Pousser avec le ventre entraîne une hypertension intra-abdominale anormale et est délétère pour le périnée. Une miction normale doit être volontaire, facile, complète et non douloureuse. Si ce n'est pas le cas, consultez un praticien de santé.

Quelles sont les situations à risque pour mon périnée ?

Porter des charges lourdes, avoir une toux chronique, souffrir de constipation, être en surpoids, être enceinte.

→ Toutes ces situations entraînent une surpression intra-abdominale qui appuie sur le périnée.

Je peux limiter mes apports en eau pour limiter mon incontinence urinaire ?

FAUX

→ L'apport hydrique de 1,5L d'eau par jour est nécessaire pour une bonne santé et éviter les infections urinaires.

Encore une question ? Une interrogation ? Une remarque ? Faites-nous en part dans les commentaires !

Notre équipe de praticiens de santé, médecins et kinés vous répondront !

Article 4

Comment savoir si vous avez besoin de rééducation périnéale ?

Avoir accouché, être maman de plusieurs enfants mais ne pas avoir pris le temps de s'occuper de son périnée, devoir courir en urgence aux toilettes, ne pas être sûre de soi quand on rit, éviter toute pratique sportive ou même refuser de sortir de chez soi par gêne ou par peur d'avoir des fuites urinaires... Autant de situations qui compliquent la vie d'un grand nombre de femmes qui souffrent quotidiennement de ces problèmes. Et vous ? Vous reconnaissez-vous ?

Dans ce cas il est grand temps de vous occuper de votre périnée ! Des solutions efficaces existent pour combattre les fuites urinaires et retrouver une complète autonomie !

Le fait d'avoir été enceinte n'est pas la seule raison d'avoir besoin de rééduquer son périnée. Dans le cas d'anciennes grossesses non rééduquées, dans le cas d'organes positionnés bas dans le petit bassin ou lorsque le bilan du Masseur-Kinésithérapeute ou de la Sage-Femme détecte des muscles périnéaux faibles, il est fortement recommandé de faire une rééducation de son périnée.

Lors de l'entretien avec un praticien de santé, d'autres indications à la rééducation peuvent être évoquées, telles que des fuites urinaires, une lourdeur dans le bas-ventre ou des douleurs lors des rapports sexuels.

Voici une liste non-exhaustive des différents signes qui montrent que vous avez besoin de rééduquer votre périnée :

- Envie pressante d'aller aux toilettes, sensation de ne pas pouvoir se retenir
- Envie d'aller aux toilettes plusieurs fois par nuit
- Quelques fuites lorsque vous éclatez de rire ou toussez
- Fuites urinaires lors de la pratique sportive (footing, fitness, abdos...)
- Lourdeurs dans le bas-ventre
- Douleurs lors des rapports sexuels

Si vous reconnaissez un ou plusieurs de ces signes, et dans tous les cas si vous avez accouché récemment, il est important de régler ce problème et d'aller en parler avec votre Masseur-Kinésithérapeute ou votre Sage-Femme !

Article 5

Quand les professionnels mettent des mots sur la rééducation périnéale

Vous vous posez de nombreuses questions concernant le périnée en général et la rééducation ? Il est parfois compliqué de trouver des réponses à ses interrogations et il est important de se méfier des sources mais surtout de se tourner vers un spécialiste pour obtenir des informations sûres. C'est pourquoi nous avons listé pour vous quelques ouvrages intéressants et qui pourraient bien vous aider.

Périnée, arrêtons le massacre ! – Bernadette de Gasquet

Ce livre destiné autant aux professionnels qu'aux particuliers, permet de découvrir ou redécouvrir le périnée lors de sa rééducation mais aussi et surtout, fait l'objet d'une prévention au quotidien en dénonçant les erreurs évitables et en donnant de nombreux conseils à appliquer pour remédier aux troubles du périnée. De plus, de nombreux exercices illustrés permettent d'allier la théorie à la pratique ainsi qu'un film à télécharger sont proposés dans cet ouvrage.

Rééducation périnéale féminine, mode d'emploi – Sandrine Galliac Alanbari

Cet ouvrage au nom très évocateur a été écrit en considérant la méconnaissance d'un grand nombre de femmes souffrant de troubles du périnée. Il aborde très simplement tous les thèmes relatifs au périnée, d'ordre physique et psychologique, en passant d'abord par une étude anatomique du périnée afin de bien

comprendre où il se situe ainsi que son fonctionnement. Il décrit ensuite les principaux troubles pouvant apparaître au fil de la vie d'une femme et explique les méthodes de rééducation périnéale existantes ainsi que toutes les solutions possibles pour venir à bout de ces pathologies.

La kinésithérapie prénatale - Roland Leclerc

Destiné aux femmes enceintes qui se posent des questions sur leur corps qui change, ce livre leur permet de mieux comprendre le développement physique et physiologique de leur corps, l'influence psychologique et affective de la grossesse dans leur vie quotidienne et ainsi les aide à mieux se connaître. Il va permettre à chacune d'utiliser ses propres capacités et énergie dans le but de mieux vivre sa grossesse, accoucher plus facilement et bien récupérer après la naissance. L'ouvrage propose également des exercices tournés vers le rythme approprié de la respiration et la tonicité des muscles du ventre et du périnée : des outils indispensables pour concilier maternité et féminité.

Le périnée n'est définitivement plus un sujet tabou grâce à de nombreux livres, écrit par des professionnels qui offrent de nombreux conseils pour soigner et entretenir ce muscle au quotidien, alors profitez-en !

Article 6

Pourquoi la rééducation commence déjà avant l'accouchement ?

Que vous soyez déjà maman ou pas encore, savez-vous que la rééducation périnéale commence avant l'accouchement ?

L'objectif de la rééducation du périnée est de retrouver une bonne tonicité du périnée, avec une continence optimale : pas de sensations douloureuses ou désagréables, une bonne maîtrise et un bon contrôle ! Le périnée peut être lésé à cause du port du bébé qui grandit et s'alourdit pendant 9 mois, ou pendant l'accouchement lors du passage du bébé qui peut provoquer des distensions ou des déchirures.

Pour éviter ces deux causes de lésion du périnée, il y a une solution efficace : la rééducation précoce !

Comme avant toute compétition, le sportif se prépare : il sait qu'en cas de blessure, il récupérera beaucoup mieux s'il avait préparé son corps auparavant. Et bien pour vous, c'est pareil !

Le fait d'avoir une bonne conscience de votre périnée, de savoir le situer, le contracter efficacement (sans accompagnement des abdos, des fesses ou des adducteurs) et le relâcher complètement peut vous éviter bien des problèmes !

Un périnée suffisamment musclé et tonique pourra largement soutenir votre bébé pendant 9 mois et récupérer sans séquelle s'il a été légèrement distendu !

Et un périnée que vous savez efficacement relâcher pour laisser passer votre bébé lors de l'accouchement a beaucoup moins de chance d'être blessé. Cela vous évitera probablement une déchirure ou une épisiotomie !

Alors rendez-vous chez votre praticien de santé, faites vos exercices pré-accouchement et préparez-vous ! :)

N'hésitez pas à partager cet article à toutes vos connaissances qui ont des projets de bébé !

Article 7

Grossesse et sport, que faire ?

Peut-on faire du sport pendant la grossesse ? Est-ce que ça ne sera pas néfaste pour le bébé ?

Quel sport peut-on pratiquer sans risque ? La course à pied autant que la natation ?

Un nouvel article a été publié la semaine dernière sur le site <http://www.kinesitherapie24.com> et fait le point sur toutes ces questions. Ils ont analysé 9 essais cliniques, 2059 femmes au total !

Il ressort que :

- L'activité physique n'augmente pas le risque d'accouchement prématuré
- Elle serait même bénéfique pour diminuer le risque de césarienne
- Le diabète gestationnel et l'hypertension artérielle sont diminués
- Les douleurs liées à la grossesse (thoracique, lombaire, pelvienne) sont moins fréquentes
- L'anxiété et la dépression sont plus rares

En revanche, il est évident que l'activité physique doit être adaptée. Les sports de contact, collectifs ou de combat (boxe, football, judo...)

Les sports avec risque de chute (équitation, ski...) sont à discuter en fonction du niveau d'expérience de la femme. Si elle maîtrise bien le ski, ça ne sera pas un problème pour elle ; en revanche si elle débute, gérer sa propre sécurité risque de lui poser problème.

En conclusion, l'activité physique est bénéfique pour la santé de la maman et de son bébé à condition qu'elle soit adaptée !

Article 8

10 signes qui montrent que vous avez besoin de rééduquer votre périnée.

Le périnée est un organe (ou plutôt un ensemble d'organes) qui reste encore largement méconnu, tant par son anatomie que par ses fonctions. Faites le test, demandez autour de vous qui sait où il est et à quoi il sert. Vous serez surpris(e) des réponses !

C'est pourquoi nous vous proposons aujourd'hui 10 signes qui montrent que vous devez peut-être rééduquer votre périnée.

1 - Vous venez d'accoucher.

Oui, lors de la grossesse et de l'accouchement, le périnée subit de fortes contraintes pendant un temps très court, ce qui peut le blesser.

Si la question de la rééducation périnéale n'a pas été abordée, n'hésitez pas à en parler lors de votre prochain rendez-vous chez votre gynécologue, kinésithérapeute ou sage-femme !

2 - Vous perdez un peu d'urine à l'effort.

L'effort peut être un effort sportif (courir après votre bus, soulever quelque chose de lourd) ou un effort modéré (tousser, éternuer) et le fait de ne pas pouvoir retenir son urine peut-être un signe de faiblesse du périnée.

3 - Vous allez souvent aux toilettes, et souvent il faut y aller tout de suite !

Cela s'appelle l'urgenterie, et la rééducation peut vous aider.

4 - Vous avez l'impression que la vessie n'est pas bien vidée en sortant des toilettes.

Que ce soit une sensation ou une réalité, ce problème peut être soigné.

5 - Vous avez des douleurs lors des relations sexuelles.

Ceci nécessite avant tout un bilan sérieux, qui proposera éventuellement une rééducation via des techniques de relâchement du périnée.

6 - Vous avez du mal à retenir des gaz, de l'urine.

La gêne sociale est évidente et les exercices viseront un meilleur tonus et un meilleur contrôle de votre périnée.

7 - Vous perdez vos tampons pendant les règles.

Il peut s'agir d'une béance vaginale et vous devrez rééduquer les muscles bulbo-spongieux (entre autres).

8 - Vous avez une sensation de pesanteur dans le bas-ventre.

Les causes peuvent être multiples, mais un relâchement des tissus de soutien doit être évoqué.

9 - Vous avez subi une épisiotomie lors de votre accouchement.

Pour éviter des séquelles sur le périnée, le gynécologue peut décider de pratiquer une épisiotomie. Il s'agit de couper une partie du périnée pour contenir la blessure, mais cela lèse certains muscles. La rééducation vise d'abord l'antalgie puis la guérison de ces muscles.

10 - Vous avez pris ou perdu beaucoup de poids récemment.

La répartition du poids et la modification hormonale ont une incidence directe sur l'efficacité périnée.

Si vous vous retrouvez dans un ou plusieurs de ces signes, il est peut-être temps de consulter un professionnel de santé spécialisé (Gynécologue, Kinésithérapeute, Sage-Femme) pour aborder la question. Il saura vous conseiller au mieux quant à la pertinence de la rééducation, la méthode et le bon interlocuteur !

Article 9

Le Yoga : Allié bien-être contre le stress... et l'incontinence !

Rappelez-vous, nous vous avons parlé, il y a quelques temps, dans l'un de nos articles, de la gym contre l'incontinence. Aujourd'hui, nous souhaitons vous présenter une autre activité qui permettra de lutter contre vos petits tracas : le yoga ! Connu pour ses vertus déstressantes, le yoga est aussi un bon moyen de lutter contre les fuites urinaires.

Mais là vous vous dites : comment le yoga peut agir sur l'incontinence ?

Généralement pratiqué contre l'anxiété et la dépression, le yoga est une activité physique douce basée sur des exercices de postures, d'étirements et de musculation, mais repose avant tout sur la respiration et la relaxation. Mais figurez-vous que le yoga est une activité à double efficacité ! En effet, ses bénéfices sur la détente psychologique vont réduire efficacement et durablement le stress et l'anxiété mais pas que ! En travaillant en douceur et en renforçant les muscles du plancher pelvien qui soutiennent l'urètre et la vessie, vous allez prendre conscience de votre corps, de ses possibilités et de ses limites. Vous allez améliorer le contrôle de votre vessie et ce renforcement va réduire la sévérité des troubles de la statique pelvienne, cause principale des fuites urinaires pendant l'effort. Des résultats qui vont réduire vos problèmes d'incontinence et de fuites !

Le yoga d'accord, mais pour qui ?

L'incontinence peut toucher les femmes à n'importe quel âge de la vie, mais pas de panique ! Adapté aux femmes de tout âge, le yoga est absolument sans danger pour les femmes plus âgées et également parfaitement adapté aux femmes plus jeunes, souvent plus actives et donc aussi souvent plus stressées.

Le yoga et ses nombreux bienfaits reconnus vont permettre d'avoir de meilleures sensations et de prendre le contrôle sur certaines fonctions organiques ou métaboliques. Voilà comment le yoga réduit l'incontinence chez la femme, alors on enfile son jogging, et on en profite !

Article 10

Nouvelles tendances e-santé : les objets connectés

Vous avez très certainement entendu parler des objets connectés, grande tendance du moment, ils sont présents un peu partout autour de nous sans que l'on s'en rende vraiment compte... Encore en plein développement pour beaucoup, certains d'entre eux révolutionneront bientôt notre quotidien ! Ces objets connectés sont de plus en plus détournés et utilisés comme de formidables outils de prévention santé ! Et justement, avez-vous déjà entendu parler des objets santé connectés ?

Un objet santé connecté, c'est quoi exactement et à quoi ça sert ?

Pour bien comprendre, un objet est dit connecté lorsqu'il est composé de capteurs qui envoient des informations vers une application mobile ou un service web, tout simplement !

Le principe d'un objet connecté santé va donc être un outil permettant de se connaître encore plus, mieux comprendre, aborder, suivre sa santé, et donc permettre un diagnostic précoce des maladies pour un meilleur traitement. En clair, un objet santé connecté va permettre d'améliorer sa santé !

Mais comment ces objets fonctionnent-ils ? En enregistrant nos propres données de santé (le nombre de pas effectués ou la mesure de la tension par exemple), il est possible de les suivre sans avoir besoin de les saisir ni de les analyser : les ratios, calculs et courbes d'évolution sont directement réalisés via l'outil !

La frontière entre objets connectés de santé et bien-être est parfois encore floue. Ces objets s'adaptent à un grand nombre de personnes. En effet, on distingue aujourd'hui 2 types d'utilisation de ces outils :

- Pour un usage purement personnel : pour évaluer sa forme, progresser dans un sport, aider à la perte de poids...
- Dans une stratégie de prise en charge globale d'un patient : contrôler sa tension, sa fréquence cardiaque, mesurer sa glycémie.

Des outils à double usage

Non seulement les objets santé connectés vont permettre de dépister et analyser un problème de santé, mais en plus de ça, grâce au suivi qu'il va réaliser, les objets peuvent alerter les utilisateurs lorsque les résultats ne sont pas satisfaisants (tension trop élevée, pouls trop rapide) : cette alerte permet de réagir rapidement en contactant son médecin.

De nombreuses questions persistent à l'heure actuelle dans le développement de ces objets connectés en corrélation avec l'évolution des pratiques de soin mais ils sont en plein développement et entrent dans les nouvelles tendances : un grand nombre de marques et de personnes s'y intéressent de plus en plus...

Bibliographie / Crédits

- (1) Enquête TNS Healthcare SOFRES, laboratoire Codépharma, 2009
- (2) Revue Exercer, Mars/Avril 2006, Incontinence urinaire du post-partum : l'évoquer dans la consultation suivant l'accouchement, Isabelle Aubin
- (3) Rapport remis à Monsieur Philippe Bas, Avril 2007, Pr François Haab
- (4) Rééducation périnéale Résultats à propos d'une série de 280 patientes, Annales Kinésithérapie, 1988
- (5) Rééducation périnéale et abdominale dans le post-partum : recommandations, Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction
Volume 44, n° 10, décembre 2015