



santé Conso

NOS EXPERTS

**Dr Odile Bagot**
gynécologue
obstétricienne
et psychosomatique**Martine Cornillet-Bernard**
kinésithérapeute,
présidente de
l'Association
réseau
rééducation en
pelvipérinéologie

LES APPAREILS POUR RÉÉDUCER SON PÉRINÉE

Grâce à des dispositifs de plus en plus sophistiqués, la rééducation périnéale peut se faire à domicile. Électrostimulation ou biofeedback ? Nous vous aidons à choisir le bon modèle.

Sylvie Dellus

Après un accouchement ou à la ménopause, les muscles du périnée ont tendance à se relâcher, ce qui peut se traduire par des fuites urinaires. Le plus souvent, la rééducation périnéale se fait chez un kinésithérapeute spécialisé ou une sage-femme. Mais aujourd'hui, des appareils destinés à tonifier les muscles qui soutiennent la vessie et l'urètre permettent de s'entraîner chez soi. Un avantage indéniable.

CONSULTER AVANT D'ACHETER

Ce type d'appareil coûte assez cher. Certains sont remboursés par la Sécurité sociale, d'autres non. C'est pourquoi, avant

d'acheter, il est conseillé de consulter un kinésithérapeute, une sage-femme ou un urologue. « En fonction du bilan, le professionnel indiquera le type d'appareil qui convient le mieux », indique Martine Cornillet-Bernard, kinésithérapeute.

UNE AMÉLIORATION VARIABLE

Il faut savoir que cette rééducation à domicile n'est pas la solution miracle. Pour le Dr Odile Bagot, gynécologue, « il y aura une amélioration, mais de degré variable d'une personne à l'autre ». En cas d'échec après plusieurs mois d'entraînement, un bilan urologique s'impose. Le médecin pourra envisager la pose chirurgicale de bandelettes urinaires pour une incontinence d'effort, ou un traitement médicamenteux pour une hyperactivité de la vessie.

QUELLE TECHNIQUE CHOISIR ?

L'électrostimulation

Le principe : un courant faible diffusé soit par une sonde vaginale, soit par des électrodes externes, provoque la contraction des muscles périnéaux. Selon le Dr Bagot, « ces appareils fonctionnent sur le même principe qu'une séance chez le kiné ou la sage-femme. » Les conseils d'un professionnel sont importants pour bien s'en servir. « Si la sonde est mal positionnée, l'électrostimulation

peut être douloureuse », observe Martine Cornillet-Bernard.

Pour obtenir un résultat :

il faut pratiquer au moins trois fois par semaine, pendant trois mois au minimum. Les séances sont d'autant plus efficaces qu'elles sont complétées par des exercices de contraction. Les appareils d'électrostimulation sont les seuls à être pris en charge par la Sécurité sociale, à 60 %, sur prescription médicale, et jusqu'à un prix de 304,90 €.

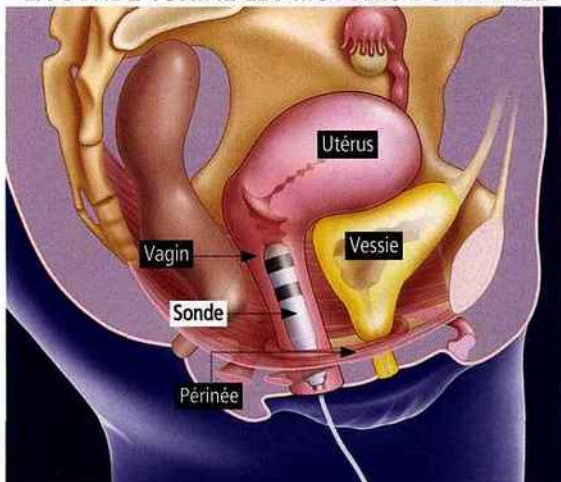
Le biofeedback

Le principe : la patiente est active. Une sonde vaginale enregistre ses contractions musculaires et les communique par Bluetooth à une appli téléchargée sur un smartphone. À chaque contraction ou relâchement, le résultat s'affiche sur l'écran. On peut s'entraîner à serrer plus ou moins fort et à tenir quelques secondes. Un bémol : ces appareils ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale.

Pour obtenir un résultat :

« Le biofeedback nécessite 12 à 16 semaines d'entraînement, à raison d'au moins trois séances par semaine, avant de voir une amélioration », explique Martine Cornillet-Bernard. Le seul risque serait de trop muscler son périnée. Des muscles trop toniques pourraient aggraver le problème urinaire et même occasionner des douleurs lors des rapports sexuels.








LA SONDE TONIFIE LES MUSCLES DU PÉRINÉE





7 DISPOSITIFS POUR MUSCLER LE PÉRINÉE

Connecté, avec ou sans fil, remboursé ou non... Le choix de modèles s'est élargi ces dernières années. Cette liste n'est pas exhaustive.

Modèles	Technique	Le +	Prix	Remboursement	Où l'acheter ?
 MyPeriTens (Bewell Connect)	Électrostimulation par sonde vaginale	Connecté sans fil à une appli (Apple et Android). 16 programmes	299 €	Oui, à 60 %, sur prescription	En pharmacie ou sur https://bewell-connect.com
 Innovo (Atlantic therapeutics)	Électrostimulation externe via un short spécial	Pas de sonde vaginale	399 €	Oui, à 60 %, sur prescription	En pharmacie ou sur lefitnessduperinee.com
 Neurotrac Pelvitone (Verity medical)	Électrostimulation par sonde vaginale avec câble	11 programmes	259 €	Oui, à 60 %, sur prescription	Sur neurotracshop.com ou perineeshop.com
 Keat (Majorelle)	Électrostimulation par sonde vaginale	La sonde est sans fil. 4 programmes	304,90 €	Oui, à 60 %, sur prescription	En pharmacie ou sur sphere-sante.com
 Gyneffik 2.0 (Effik)	Électrostimulation par sonde vaginale avec câble	7 programmes	304,90 €	Oui, à 60 %, sur prescription	En pharmacie et sur incontinence-protection.com
 Emy (Fizimed)	Biofeedback par sonde vaginale	Connecté sans fil à une appli (Apple et Android). 16 exercices ludiques.	199 €	Non, mais prise en charge par certaines mutuelles	Sur fizimed.com
 Elvie (Chiaro technology ltd)	Biofeedback par sonde vaginale	Connecté sans fil à une appli (Apple et Android). 6 exercices avec 4 niveaux.	199 €	Non	Sur elvie.com ou perineeshop.com

INFO+

Quelle que soit la technique, ces dispositifs sont à éviter pendant la grossesse, pendant les règles et en cas de saignements anormaux. Ils ne sont pas contre-indiqués chez les femmes porteuses d'un stérilet.