

Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

Petit guide pratique sur la santé sexuelle

Point de vue d'une physiothérapeute



Ceci n'est pas une liste exhaustive – consultez en physiothérapie pelvienne et périnéale pour une évaluation complète et personnalisée de votre condition.

-Anne-Marie Violette, ta physio de famille



Physiothérapie et santé sexuelle 101



Introduction

- La **santé sexuelle** c'est un ensemble de bien-être physique, émotionnel, relationnel et social.
- La sexualité fait partie intégrante de la santé globale et évolue au cours de la vie.
- Plusieurs personnes – surtout en post-partum, post-chirurgie, ou vivant avec des douleurs pelviennes – rencontrent des défis sexuels courants et traitables.
- Plus de 40 % des femmes rapportent des douleurs sexuelles (dyspareunie) 2 à 3 mois après un accouchement vaginal.
- Entre 10 % et 28 % vivront un épisode de vestibulodynie (sensation de brûlure à l'entrée du vagin) au cours de leur vie.
- La douleur sexuelle n'est jamais « normale » et ce, peu importe votre âge ou votre sexe. Avoir mal lors des relations sexuelles n'est pas une fatalité, que la douleur apparaisse :
 - à la pénétration
 - à l'orgasme
 - pendant ou après l'activité sexuelle
 - avec ou sans pénétration.
- La douleur sexuelle n'est pas une conséquence normale :
 - du post-partum
 - de la ménopause
 - du vieillissement.
- Les données scientifiques sont claires : la physiothérapie périnéale est recommandée comme intervention de première intention. Avant les médicaments. Avant la chirurgie.
- La physiothérapie en rééducation périnéale et pelvienne est formée pour : évaluer, informer, accompagner, traiter et optimiser le fonctionnement pelvien afin d'améliorer votre confort et votre santé sexuelle.

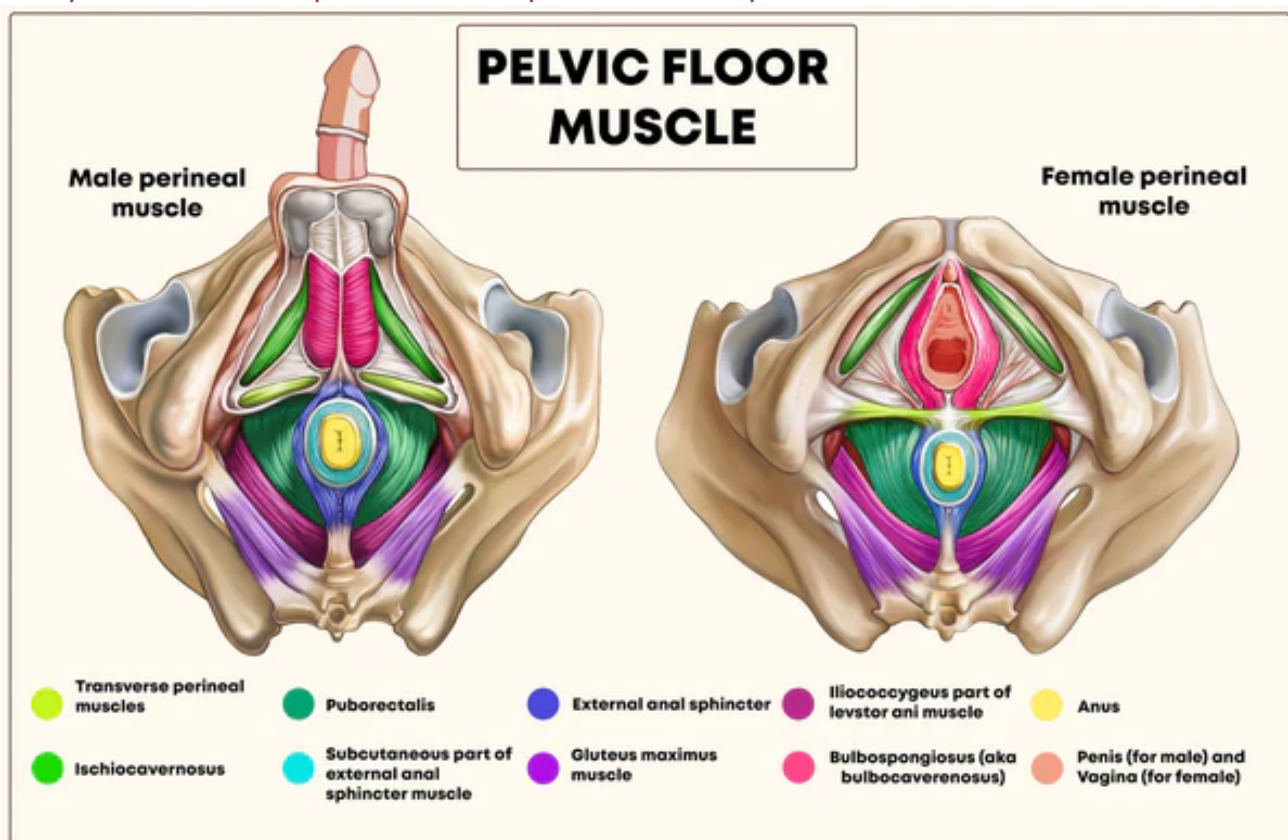
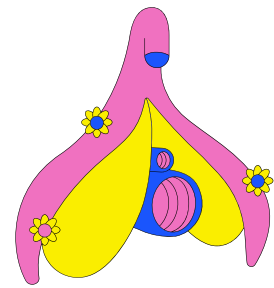


Physiothérapie et santé sexuelle 101



Anatomie & fonctionnement du plancher pelvien

- Rappel anatomique : ensemble de muscles, fascias, organes et nerfs qui forment une boîte abdominale dans laquelle il faut apprendre à bien gérer la pression intra-abdominale.
- Anatomie du clitoris
- Fonction du plancher pelvien dans la sexualité :
 - Circulation sanguine
 - Réponse sexuelle (lubrification, érection, orgasme)
 - Tonus musculaire optimal
 - Protection, plaisir, support.
- Importance de l'équilibre : ni trop tendu, ni trop faible.



Source : <https://www.yamunausa.com/blogs/womens-wisdom/your-pelvic-floor-muscles>



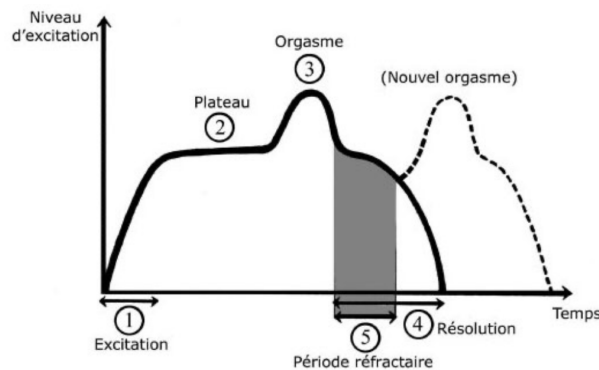
Physiothérapie et santé sexuelle 101



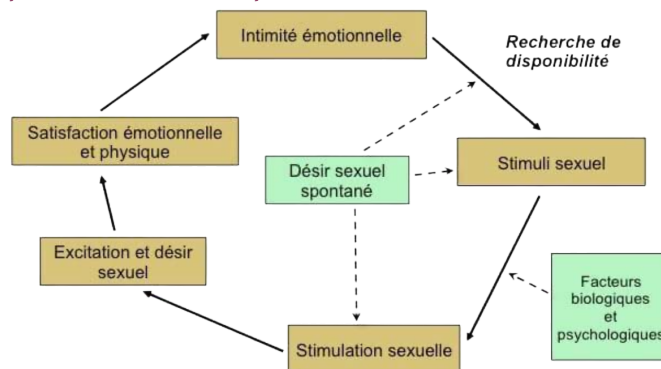
Sexualité & phases de réponse sexuelle

- Plus de la moitié des couples de la population générale sont insatisfaits de leur vie sexuelle!
- Phases de réponse sexuelle:

Masters et Johnson (1966, 1968)



- Désir devrait arriver en premier
 - Désir spontané
 - Désir réactif
- Importance de la connexion, du contexte, de la sécurité émotionnelle pour une réponse sexuelle positive et adéquate.



Adapted from Basson R. *Obstet Gynecol.* 2001;98:350-353.

Chevet Measson

- Normalisation : fluctuations normales selon les périodes de vie (post-partum, fatigue, charge mentale, stress, etc.). Parfois décalage de désir entre les partenaires.



Physiothérapie et santé sexuelle 101



Symptômes fréquents rencontrés liés à la sexualité

- Douleurs :
 - Dyspareunie (superficielle et profonde)
 - Vaginisme / hypertonie
 - Vestibulodynie
 - Douleurs après accouchement, cicatrices, épisiotomie
- Difficultés d'excitation (lubrification, congestion)
- Difficultés orgasmiques
- Dysfonctions sexuelles liées à la grossesse et au post-partum
- Pour les personnes ayant un pénis : douleurs à l'érection, éjaculation douloureuse, hypersensibilité, tensions périnéales

Pourquoi ces douleurs peuvent-elles survenir?

- Plusieurs causes physiques peuvent être impliquées, notamment :
 - Des muscles pelviens trop tendus ou trop faibles
 - Des nerfs irrités ou hypersensibles
 - Des tissus (fascias) moins souples ou douloureux
 - Une mobilité réduite des organes pelviens
 - Des changements hormonaux
 - Une mauvaise gestion de la pression intra-abdominale
 - Et bien plus!
- Exemples fréquents :
 - Ménopause : le syndrome génito-urinaire peut entraîner sécheresse, perte d'élasticité, et parfois une sténose vaginale.
 - Post-partum / allaitement : tissus étirés, cicatrices, diminution de l'hydratation et de la souplesse, muscles trop tendus ou fragilisés.

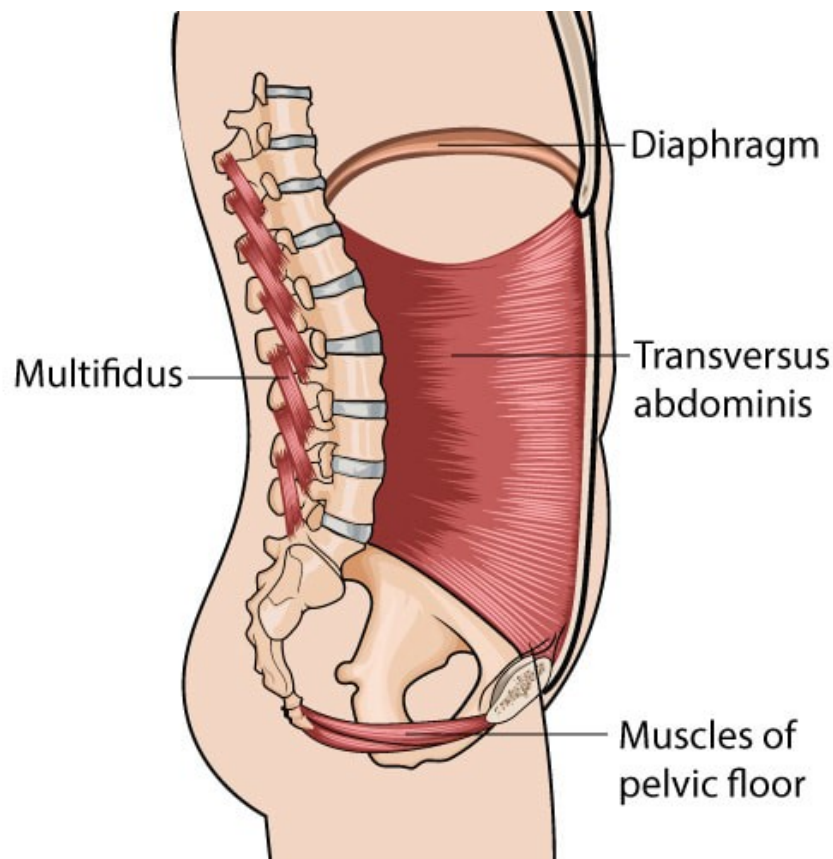


Physiothérapie et santé sexuelle 101



Outils d'évaluation en physiothérapie avec expertise en rééducation périnéale et pelvienne

- Observation du mouvement, du corps posture globale, respiration
- Évaluation du plancher pelvien, soit externe ou interne : tonus, relâchement, force, endurance, coordination
- Mobilité des tissus autour du plancher pelvien : abdomen, césarienne, cicatrices
- Douleur : localisation, déclencheurs, patterns
- Facteurs biopsychosociaux : stress, sommeil, contraception, image corporelle, satisfaction sexuelle, communication/enjeux de couple



Source : <https://bendandmend.com.au/news/physiotherapy/what-is-your-core-is-it-linked-to-the-pelvic-floor-does-training-one-make-the-other-work/>



Physiothérapie et santé sexuelle 101



Recommandations & trucs généraux pour améliorer la santé sexuelle

- Travail sur le plancher pelvien
 - Apprendre à relâcher le plancher pelvien (essentiel dans les cas de douleur)
 - Exercices de détente, respirations diaphragmatique, étirements
 - Développer la coordination et la conscience corporelle : sentir, contracter, relâcher
 - Intégrer la respiration au mouvement et aux activités sexuelles
- Approche graduelle à la reprise des activités sexuelles
 - Reprise progressive selon confort, guérison tissulaire, désir
 - Différents types d'intimité au-delà de la pénétration : toucher, sensualité, connexion
 - Positions recommandées pour diminuer l'inconfort (selon cas)
 - Dilatateurs : comment, quand, pourquoi (normalisation et consentement)
- Gestion de la douleur
 - Auto-massage périnéal et travail tissulaire
 - Techniques de respiration pour diminuer l'hypertonie
 - Lubrifiants et hydratants adaptés (voir tableau à la fin du document)
- Influence du mode de vie
 - Sommeil, stress, charge mentale
 - Activité physique (mobilité du bassin, relâchement, circulation)
 - Effets de certains médicaments
- Communication & consentement
 - Encourager la communication ouverte avec le partenaire
 - Importance du consentement, sécurité, respect du rythme



Physiothérapie et santé sexuelle 101

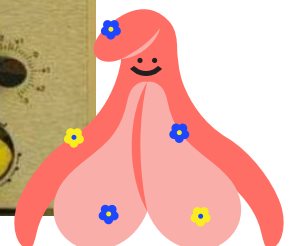
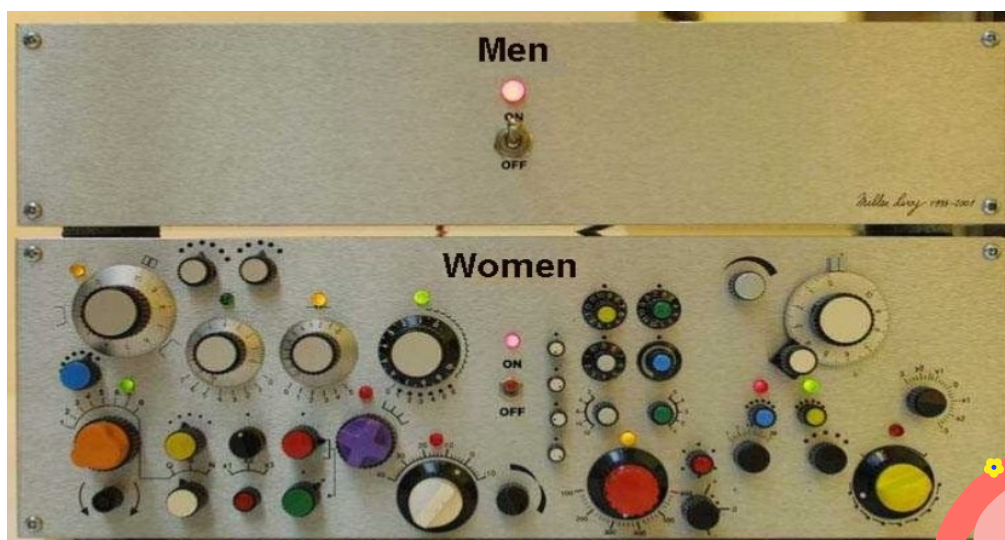


Travailler en collaboration interdisciplinaire

- Médecin de famille / gynécologue / urologue (douleurs persistantes, anomalies, hormones)
- Sexologue / thérapeute de couple (désir, blocages, trauma)
- Sage-femme / infirmière spécialisée
- Psychologue (anxiété, trauma, image corporelle, accouchement difficile)

Messages clés à retenir

- La sexualité est multifactorielle
- Un plancher pelvien équilibré favorise une sexualité confortable et satisfaisante
- Plusieurs douleurs ou inconforts se traitent très bien en physiothérapie
- Le respect du rythme individuel est primordial
- La sexualité n'est pas un « devoir », mais une zone de bien-être
- Il existe des solutions – et on n'a pas à souffrir pour avoir une vie sexuelle!



Lubrifiant et hydratants 101



	À base d'eau	À base de silicone	À base d'huile
Coûts	Accessible	Plus dispendieux	Faible
Risque d'irritation	Causent rarement de l'irritation (S'ils ne contiennent pas de glycérine et de propylène glycol)	Causent rarement de l'irritation	Causent rarement de l'irritation mais attention aux allergies aux noix
Absorption	Tendance à sécher rapidement	Dure plus longtemps que ceux à base d'eau	Pouvoir très lubrifiant et hydratant
Tâchant	Ne tâchent pas	Plus difficiles à laver sur les tissus	Peuvent tâcher les tissus
Compatibilité	Peuvent être utilisés avec un condom, un dilateur ou accessoires sexuels	Peuvent être utilisés dans l'eau et avec un condom. Ne pas utiliser avec les accessoires en silicone	Ne pas utiliser avec le latex (n'est pas compatible avec les condoms de latex)
Exemple de marques recommandées	Floravi, Yes VM, Slippery Stuff, Good Clean Love	Pjur Woman Bodyglide, Floravi, Uberlube (coup de cœur 🥰)	Yes oil based, huiles naturelles (émeu, amande, végétale)

Hydratants

- Les hydratants vaginaux sont différents des lubrifiants : ils sont utilisés au quotidien, comme une crème hydratante pour le visage ou le corps et non pas seulement lors d'une relation sexuelle. Les hydratants vaginaux agissent en profondeur et augmentent la teneur en eau de la muqueuse vaginale afin d'améliorer la souplesse et la qualité de la muqueuse vaginale. Ils sont suggérés au coucher pour maximiser l'absorption. Ils ont comme objectifs d'améliorer le confort du vagin et de la vulve, aident à réduire les sensations de brûlure, de démangeaisons et d'irritation. Les hydratants peuvent être utilisés plusieurs jours par semaine.
- Voici quelques exemples d'hydratants sans hormones : Gynatrof, Ky liquibeads, Yes VM, Repagyn et Good Clean Love (coup de cœur 🥰).



Lubrifiant et hydratants 101



Hydratants (suite)

- Parfois, le médecin peut procéder à une prescription médicale d'hydratant à base d'hormones. Ces hydratants prescrits sont utilisés pour soulager les symptômes de l'atrophie vulvo-vaginale, dont la sécheresse et l'amincissement de la muqueuse vaginale, qui surviennent généralement à la ménopause. Il n'est pas recommandé d'avoir des relations sexuelles avec pénétration avec un partenaire masculin si vous venez d'appliquer un hydratant à base d'hormones.

Agents irritants

- Certains agents irritants peuvent se retrouver dans les lubrifiants et les hydratants vaginaux et parfois, ils peuvent être perturbateurs du système endocrinien, le système responsable de la régulation des hormones. Il est fortement recommandé de lire attentivement l'étiquette indiquant les composantes du lubrifiant et/ou de l'hydratant.
- La glycérine, les glycols, les parabènes, certains agents de conservation comme la chlorhexidine, le polyquaternium-15 et le nonoxynol-9 et les fragrances sont des exemples de substances qui peuvent causer de l'irritation, de l'inflammation, le développement d'infections vaginales ou urinaires. Il existe également des produits végans, comme le lubrifiant Sliquid Organics, qui ne contient pas de gluten qui s'avère une option intéressante pour celles qui souffrent notamment de maladie cœliaque.



Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

Pour prendre rendez-vous :



annemarieviolette.com



581-903-2103



bonjour@annemarieviolette.com



423 avenue Sainte-Brigitte
ou téléconsultation

Pour du contenu éducatif :

