



Association
Française
d'Urologie

www.urofrance.org

Le 22 mars 2013

COMMUNIQUE DE PRESSE

Semaine Nationale de la Continence

8 au 13 avril 2013

Et vous, savez-vous ce qu'est le périnée ?

La **Semaine de la Continence Urinaire** de l'Association Française d'Urologie aura lieu du **8 au 13 avril 2013**, et sera dédiée, cette année, au **périnée**.

- **Qu'est-ce que le périnée ?**
- **Quelles sont ses fonctions ?**
- **Comment l'entretenir pour prévenir troubles de la continence, descentes d'organes et améliorer sa sexualité ?**

Pour répondre à ces questions, les urologues de l'AFU ont choisi d'explorer d'abord les représentations du périnée à travers un micro-trottoir :

- Pour **susciter la curiosité**, à travers une communication différente, qui passe *aussi* (mais pas seulement) par les réseaux sociaux ;
- **Dédramatiser** le fait de ne pas savoir ;
- **Rectifier** les représentations erronées ;
- Inviter chacun à s'informer pour **apprendre à protéger et entretenir son périnée...**

... Parce qu'**avoir un bon périnée est un facteur de préservation de la continence, urinaire, anale, essentielle à l'autonomie, au bien vivre et au bien vieillir.**

... Parce qu'**avoir un bon périnée contribue aussi à avoir une sexualité épanouie** : chez la femme, comme chez l'homme, les muscles du périnée jouent un rôle important dans la **montée en puissance du plaisir**. Chez l'homme plus le périnée est tonique **meilleur est le contrôle de l'éjaculation**.

Le micro-trottoir est donc une invitation à s'informer pour prendre soin de sa santé et prévenir les troubles du vieillissement : une éducation à la santé, importante **dès l'enfance**, une période de la vie où sont acquises les bonnes habitudes qui protègent le périnée, ou bien les mauvaises (pousser en urinant, porter de lourdes charges dans une posture inadaptée), qui l'exposent à de fortes pressions.

Le site Internet de l'AFU, www.urofrance.org, fédérera ainsi, à l'occasion de la Semaine Nationale de la Continence, toutes les informations sur le périnée, mais aussi les outils d'éducation à la miction développés précédemment par la société savante.

Cette nouvelle campagne est donc une invitation à comprendre, apprendre, et faire passer le message essentiel à la qualité de vie et à la prévention des troubles urinaires : ***les muscles du périnée s'entretiennent comme tous les autres muscles !***



Un **périnée**
subit tous les jours
de fortes **pressions**.

LES MUSCLES DU PÉRINÉE S'ENTRETIENNENT
COMME TOUS LES AUTRES MUSCLES.



L'objectif poursuivi par l'Association Française d'Urologie à travers la Semaine Nationale de la Continence est **de faire des patients des acteurs de leur santé, de promouvoir la prévention des pathologies ou des handicaps.**

L'information sur le périnée, développée pour cette nouvelle édition de la Semaine participe de cet objectif.

Service de presse et de communication :

MHC Communication

Véronique Simon/ Marie-Hélène Coste

38 avenue Jean Jaurès - 94110 Arcueil

Tél. : 01 49 12 03 43 - Fax : 01 49 12 92 19

✉ : MHC@mhccom.eu