



Adopter une bonne hygiène de vie pelvienne

- > **Éviter les efforts de poussée répétés** (constipation chronique, port de charges lourdes).
- > Maintenir un poids de forme : le **surpoids augmente la pression intra-abdominale**.
- > Pratiquer régulièrement des **exercices de renforcement du plancher pelvien**.
- > **Arrêter le tabac** : il favorise la toux chronique, donc les pressions abdominales répétées.

PROLAPSUS GÉNITAL FÉMININ

Le prolapsus génital, aussi appelé « **descente d'organes** », correspond à la descente d'un ou plusieurs organes pelviens (vessie, utérus, rectum) dans le vagin.

Ce trouble **fréquent et bénin** touche particulièrement les femmes après les grossesses et à la ménopause.



Préserver son tonus musculaire pelvien

- > Après l'accouchement, **une rééducation périnéale est essentielle**.
- > À la ménopause, pensez à en parler avec votre médecin ou votre gynécologue : **un traitement local à base d'hormones peut parfois aider à garder une bonne santé pelvienne**.



Consulter dès les premiers signes

- > **Troubles urinaires, incontinence urinaire, sensation de pesanteur pelvienne, gêne en position debout prolongée, boule dans le vagin, troubles digestifs ou sexuels associés : ces signes doivent alerter.**
- > Un bilan simple permet d'évaluer le prolapsus et de proposer des solutions adaptées.
- > Des traitements médicaux (rééducation, pessaire) ou chirurgicaux, permettent d'améliorer significativement la qualité de vie.