

PLANCHER PELVIEN

Comprendre, activer et
prendre soin de ce
muscle essentiel

*Force – Proprioception –
Respiration & Alimentation*



Introduction

*Le plancher pelvien mérite qu'on s'en occupe...
avant d'en avoir besoin.*

On en a toutes entendu parler.

On sait qu'il existe.

On sait qu'il est important.

Et pourtant on ne s'en occupe vraiment
que lorsqu'il envoie un signal.

Une petite fuite à l'effort.

Une lourdeur dans le bas du ventre.

Une sensation que quelque chose a changé.

Ce guide a été créé pour vous aider à comprendre
ce muscle discret mais essentiel, et surtout,
à l'activer et le renforcer de façon intelligente,
avec **douceur et respect.**



Ce qu'est le plancher pelvien

Ce n'est pas un muscle qu'on voit.

C'est un muscle qu'on ressent.

Imaginez un hamac musculaire.
Un hamac qui s'étend dans le bas de votre bassin et qui supporte vos organes, utérus, vessie, intestins.

C'est lui qui résiste à la gravité.
C'est lui qui protège. C'est lui qui soutient.



Et ce hamac-là, on le sollicite à chaque pas,
à chaque inspiration, à chaque effort,
sans jamais y penser.

Le plancher pelvien est un groupe
de muscles et de ligaments qui :

- => Soutient les organes pelviens (vessie, utérus, rectum).
- => Contrôle les sphincters urinaire et anal.
- => Participe à la fonction sexuelle.
- => Stabilise le bassin et la colonne lombaire.
- => Travaille en synergie avec le centre du corps.

**Le plancher pelvien n'est jamais au repos.
Il mérite toute notre attention.**



Prête à passer à l'action ?

Mois Plancher Pelvien avec Pilates Intuitif

Quand le plancher pelvien envoie des signaux

Ce n'est pas une fatalité. C'est une information.

Les signaux les plus courants:

- => Fuites urinaires à l'effort (toux, éternuement, saut, course).
- => Sensation de lourdeur ou de descente dans le bas du ventre.
- =» Difficultés à contrôler les gaz ou les selles.
- => Douleurs ou inconforts pendant les relations sexuelles
envies d'uriner fréquentes ou urgentes.
- => Douleurs dans le bas du dos ou le bassin sans explication musculaire évidente.

Ces signaux peuvent apparaître après une grossesse, avec l'âge, à la ménopause, ou tout simplement parce que ce muscle n'a jamais été vraiment travaillé.

***Le corps ne brise pas. Il s'adapte.
Et avec les bons outils, il peut récupérer.***



Ce qui fragilise le plancher pelvien

Comprendre les causes, c'est déjà une partie de la solution.

Un plancher pelvien affaibli n'est pas un signe de faiblesse.
C'est souvent la conséquence de facteurs cumulatifs
sur lesquels on n'avait aucun contrôle.

Les facteurs les plus fréquents :

- => **La grossesse** : le poids du bébé exerce une pression constante pendant neuf mois.
- => **L'accouchement** : vaginal ou par césarienne, il affecte les tissus de soutien.
- => **La ménopause** : la baisse des oestrogènes réduit le tonus des tissus pelviens.



Prête à passer à l'action ?
Mois Plancher Pelvien avec Pilates Intuitif

Ce qui fragilise le plancher pelvien

Les facteurs les plus fréquents :

- => **La constipation chronique:** les efforts répétés créent une pression vers le bas.
- => **La course à pied et les sports à impact:** sans renforcement préventif, ces activités peuvent fragiliser le plancher.
- => **La sédentarité:** un muscle non sollicité perd progressivement de son tonus.
- => **Les mauvaises postures prolongées:** elles modifient la pression intra-abdominale.

Aucune de ces causes n'est une condamnation.

Toutes peuvent être accompagnées avec le bon mouvement.



Le deuxième diaphragme

Le souffle comme outil de renforcement naturel.

Saviez-vous

**que le plancher pelvien est
aussi appelé le deuxième diaphragme ?**

Parce qu'il travaille en miroir avec le muscle respiratoire.

La danse entre les deux :

À l'inspiration, le diaphragme descend, la pression abdominale augmente, le plancher pelvien descend aussi mais résiste et amortit.

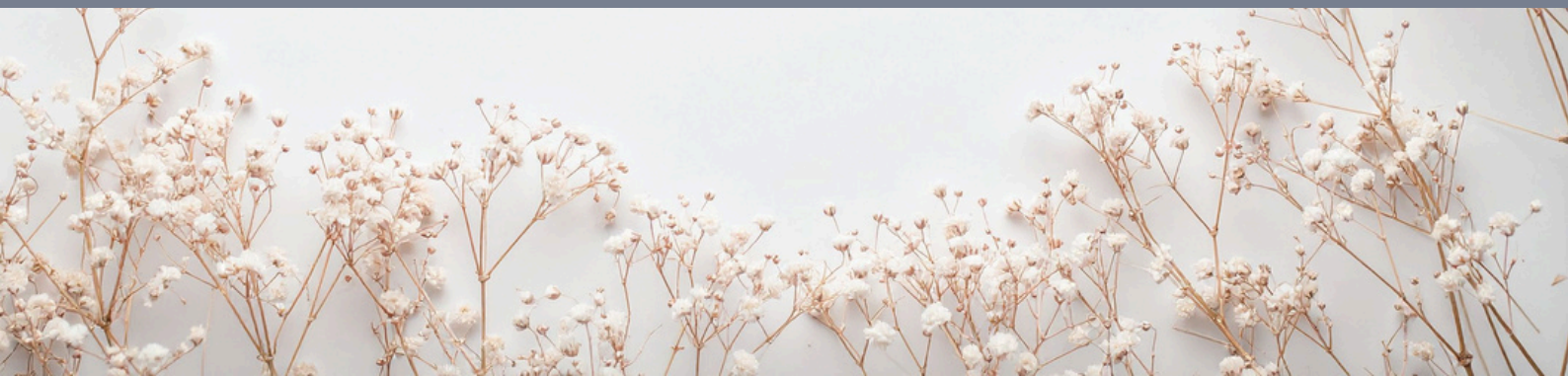
À l'expiration, le diaphragme remonte, la pression diminue, le plancher pelvien remonte naturellement avec lui.

Ce mouvement se produit à chaque respiration.

Vingt mille fois par jour.

Une respiration consciente et bien menée tonifie
doucement le plancher pelvien,
sans effort excessif, sans contraction forcée.

***C'est là que la méthode Pilates est un vrai bijou.
Le souffle est le premier outil de renforcement.***



Le core et le plancher pelvien

En Pilates, on parle souvent du core, le centre du corps.

**Et le plancher pelvien
est une composante essentielle du core.**



Prête à passer à l'action ?
Mois Plancher Pelvien avec Pilates Intuitif

Le plancher pelvien dans le caisson de stabilité

Il ne travaille jamais seul.

Le caisson de stabilité est composé :

- =» Du diaphragme (*le plafond*)
- =» Des muscles profonds de l'abdomen (*les parois*)
- =» Des muscles profonds du dos (*le soutien arrière*)
- =» Du plancher pelvien (*le plancher*)

**Quand ces quatre structures travaillent en harmonie,
le corps est naturellement stable,
la colonne est protégée,
la posture s'organise d'elle-même.**

Un plancher pelvien fort contribue donc directement à :

- =» Une meilleure posture.
- =» Moins de douleurs lombaires.
- =» Un centre plus solide et plus fonctionnel.

***Renforcer le plancher pelvien, c'est renforcer tout le centre.
Et renforcer le centre, c'est prendre soin du corps entier.***

Le Kegel

ce qu'on ne dit pas toujours

Connaître l'exercice, c'est une chose.

Savoir le faire, c'en est une autre.

On connaît toutes le **Kegel**.

C'est le premier réflexe. C'est ce qu'on recommande.

Et c'est un bon exercice.

Mais il demande une chose essentielle :

=» Une bonne proprioception.

=» La capacité de sentir le muscle de l'intérieur.

=» De le localiser vraiment et de l'activer avec précision.

Ce qui arrive souvent :

=» On contracte les fessiers au lieu du plancher.

=» On serre l'intérieur des cuisses ou les abdominaux.

=» On bloque la respiration sans s'en rendre compte,
le plancher pelvien, lui, n'est pas là du tout

Ce n'est pas un manque de discipline.

C'est un manque de repères sensoriels.

Avant de contracter, il faut apprendre à sentir.

C'est exactement ce qu'on fait ensemble ce mois-ci.

Prête à passer à l'action ?



Mois Plancher Pelvien avec Pilates Intuitif

Le plancher pelvien et les hormones

La baisse des oestrogènes à la ménopause
n'affecte pas seulement le cycle.

Elle affecte aussi les tissus conjonctifs,
dont ceux du plancher pelvien.



Ce qui change avec la ménopause

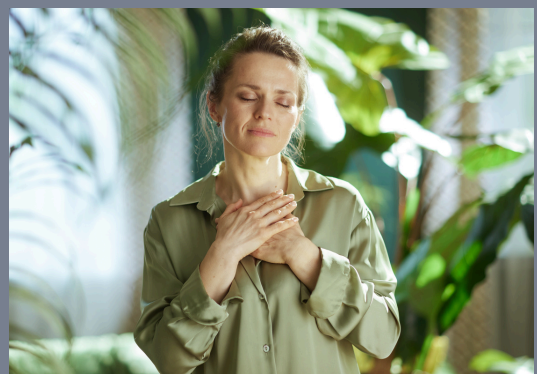
- =» Diminution du tonus musculaire du plancher pelvien.
- =» Réduction du collagène dans les tissus de soutien.
- =» Sécheresse des muqueuses environnantes.
- =» Augmentation du risque de descente d'organes.
- =» Sensibilité vésicale accrue.

À la ménopause ce muscle change aussi.

Ce n'est pas une fatalité.
C'est une réalité physiologique qui demande
simplement une réponse adaptée.

Et la bonne nouvelle :
le mouvement, la respiration et
une alimentation anti-inflammatoire peuvent
réellement faire une différence.

***Le plancher pelvien demande maintenant
plus de conscience / plus de renforcement / plus de douceur.***



Prête à passer à l'action ?
Mois Plancher Pelvien avec Pilates Intuitif

La course à pied

*Courir, c'est magnifique.
mais le plancher pelvien a besoin d'être préparé.*

**La course à pied est l'un des sports
qui crée le plus de pression vers le bas.**

À chaque foulée, le plancher pelvien absorbe un impact équivalant à plusieurs fois le poids du corps.

Sans un plancher tonique et réactif,
ces impacts répétés peuvent contribuer
à une descente d'organes progressive.



Les sports à impact

On peut les pratiquer.

Les sports les plus sollicitants pour le plancher pelvien :

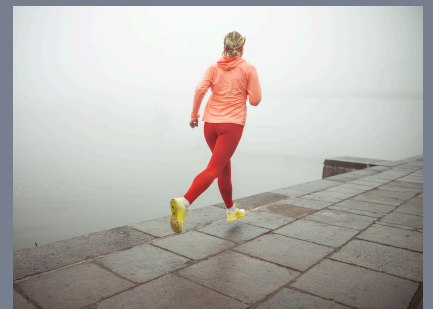
=» La course à pied

=» La trampoline

=» Les sports de raquette (tennis, badminton)

=» Le CrossFit et exercices explosifs

=» Les sports de sauts



Cela ne signifie pas qu'il faut arrêter ces activités.
Cela signifie qu'il faut construire les fondations avant
de solliciter le plancher dans l'intensité.

***Un plancher pelvien fort vous permet de tout faire.
Un plancher pelvien négligé vous limitera tôt ou tard.***

Bouger pour le soutenir

Le corps aime la diversité. Le plancher pelvien aussi.

Le plancher pelvien ne se renforce pas seulement par des contractions isolées.

Il répond au mouvement global, à la respiration, à la posture du corps entier.

Un programme équilibré pour le plancher pelvien inclut :

Des exercices d'activation consciente
apprendre à sentir avant de contracter.

La respiration Pilates intégrée
le souffle comme premier renforcement.

Le travail de mobilité du bassin
libérer les tensions qui compriment le plancher.

Le renforcement global du centre
caisson de stabilité complet.

Le relâchement actif
savoir relâcher est aussi important que contracter.

***Ce n'est pas une question de performance.
C'est une question d'équilibre et de conscience.***



Prête à passer à l'action ?
Mois Plancher Pelvien avec Pilates Intuitif

La grossesse

*Avant, pendant et après,
le plancher pelvien mérite une attention continue.*

**La grossesse
est l'un des événements qui sollicite
le plus le plancher pelvien.**

**Pendant neuf mois,
le poids du bébé, du placenta et du liquide amniotique
exerce une pression constante vers le bas.**



La grossesse et le post-partum

Il n'est jamais trop tôt, ni trop tard, pour commencer.

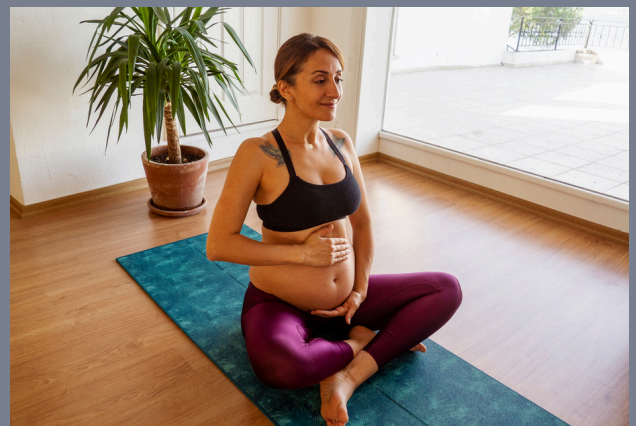
Ce que la grossesse fait au plancher pelvien :

- =» Étirement progressif des fibres musculaires.
- =» Modification de la posture et de la pression abdominale.
 - =» Relâchement des ligaments de soutien sous l'effet de la relaxine.

Après l'accouchement :

- =» Que l'accouchement soit vaginal ou par césarienne, le plancher a besoin de récupérer.
 - =» Une descente d'organes légère est presque inévitable après une grossesse.
- =» La rééducation périnéale est précieuse, et le Pilates en est un complément idéal.

Un plancher pelvien fort avant la grossesse, récupère plus facilement après.



Prête à passer à l'action ?
Mois Plancher Pelvien avec Pilates Intuitif

L'alimentation : un pilier souvent oublié

Le corps est un tout. Prendre soin du plancher pelvien commence aussi dans l'assiette.

On ne fait pas souvent le lien.
Et pourtant, ce qu'on met dans l'assiette
peut créer ou réduire
la pression sur ce muscle essentiel.



L'alimentation : un pilier souvent oublié

Ce qu'on mange influence directement le plancher pelvien.

Ce qui crée de la pression vers le bas :

=» La constipation

(effort prolongé, pression abdominale répétée)

=» Les aliments inflammatoires

(sucres raffinés, aliments transformés)

=» La déshydratation

(tissus moins souples, digestion ralentie)

=» Les excès de caféine et d'alcool

(irritants vésicaux)

Ce qui soutient le plancher pelvien :

=» Une bonne hydratation

au moins 1,5 L d'eau par jour

=» Les fibres alimentaires

légumes, légumineuses, grains entiers

=» Les protéines de qualité

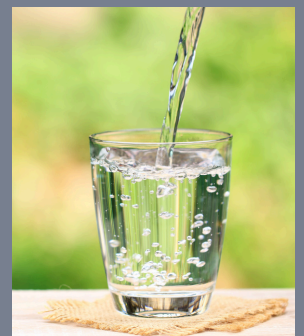
pour maintenir le tonus musculaire.

=» Les aliments anti-inflammatoires

curcuma, gingembre, oméga-3

=» Les probiotiques

yogourt, kéfir, pour un microbiome et un transit sains.



Les protéines : indispensables au tonus

Un muscle se construit avec ce qu'on lui donne.

**Le plancher pelvien est un muscle.
Et comme tout muscle, il a besoin de protéines
pour maintenir son tonus, sa force et
sa capacité de récupération.**

Les protéines permettent de:

- = » Maintenir la masse musculaire du plancher.
- =» Soutenir la récupération après l'effort.
- =» Stabiliser l'énergie et éviter les pics glycémiques.
- =» Favoriser la synthèse du collagène dans les tissus de soutien.



Sources intéressantes de protéines

Les oeufs

Le poisson et fruits de mer

Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots)

Le tofu et tempeh

Les noix, graines et beurres de noix

Le yogourt grec et fromage cottage

*Avec l'âge, le corps perd naturellement du muscle.
Les protéines à chaque repas sont une priorité.*



La constipation

*Un transit régulier,
c'est moins de pression sur le plancher pelvien.*

**La constipation est l'une des causes
les plus sous-estimées de tension sur le plancher pelvien.**

**Les efforts répétés pour aller à la selle
créent une pression abdominale vers le bas,
des centaines de fois par année.**



Prête à passer à l'action ?
Mois Plancher Pelvien avec Pilates Intuitif

L'hydratation et les fibres

Les alliées du transit.



Hydratation

- =» Les tissus pelviens ont besoin d'eau pour rester souples et fonctionnels.
- =» Une bonne hydratation facilite le transit et réduit les efforts.

Objectif

1,5 à 2 L d'eau par jour, idéalement à température ambiante.



Fibres alimentaires

- =» Les fibres solubles (avoine, pommes, légumineuses) adoucissent les selles.
- =» Les fibres insolubles (légumes, grains entiers) accélèrent le transit.

Objectif

Augmenter progressivement pour éviter les inconforts digestifs.

***Un intestin heureux, c'est un plancher pelvien soulagé.
L'un soutient l'autre.***

Réduire l'inflammation par l'alimentation

*Les tissus pelviens ont besoin
d'un environnement calme pour fonctionner.*

**L'inflammation chronique affecte
la qualité des tissus conjonctifs, dont ceux qui
soutiennent et entourent le plancher pelvien.**

**À la ménopause, avec la baisse
des oestrogènes qui avaient un effet naturellement
anti-inflammatoire, cette attention
est encore plus importante.**



Les alliés anti-inflammatoires

Un intestin heureux, c'est un plancher pelvien soulagé.

L'un soutient l'autre.

Oméga 3

Saumon, sardines, graines de chia, noix de Grenoble.

Curcuma

En combinaison avec le poivre noir pour une meilleure absorption.

Gingembre frais (ou en poudre)

Puissant anti-inflammatoire naturel.

Petits fruits

Riches en antioxydants qui protègent les tissus.

Légumes verts feuillus

Épinards, roquette, chou kale.

Huile d'olive extra vierge

A privilégier comme corps gras principal.

À surveiller:

- =» Sucres raffinés et produits transformés
- =» Excès de caféine (irritant vésical)
- =» Alcool et boissons gazeuses

L'objectif n'est pas de tout enlever.

C'est de mieux choisir et de sentir la différence.

Exemple d'équilibre quotidien

Quelques minutes suffisent.

La régularité est plus importante que l'intensité.

MATIN	JOUR	SOIR
Respiration consciente + activation douce du plancher pelvien	Marche ou pratique Pilates avec intention de centre	Pratique calme, mobilité du bassin, relâchement

Rappels alimentaires du jour

=» 1,5 à 2 L d'eau.

=» Une source de protéines à chaque repas.

=» Des fibres à chaque repas (légumes, légumineuses, grains entiers).

=» Un aliment anti-inflammatoire (curcuma, gingembre, petits fruits, poisson gras).

La régularité crée les résultats.

Pas la perfection.

Conclusion

*Le plancher pelvien n'est pas un problème à régler.
C'est un allié à cultiver.*

**Ce muscle travaille en silence, chaque jour.
Et quand on lui donne les bons outils,
une respiration consciente,
un mouvement adapté,
une alimentation qui le soutient
il répond.**

***Pas besoin de forcer.
Besoin de sentir.***



En ajustant :

- =» Notre façon d'activer ce muscle.
- =» Notre façon de respirer.
- =» Notre façon de nourrir le corps.

Il est possible de :

- =» Retrouver du confort au quotidien.
- =» Prévenir les inconforts futurs.
- =» Se sentir plus soutenue et plus solide dans son corps.

***Prenez le temps de vous écouter.
Votre corps sait.***



**Prête à passer à l'action ?
Mois Plancher Pelvien avec Pilates Intuitif**



Ingrédients (1 portion)

- ½ tasse de quinoa cuit
- ½ tasse de pois chiches ou lentilles
- légumes cuits (brocoli, courgettes, épinards)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- jus de citron
- graines de citrouille (zinc bon pour les muscles pelviens)
- sel, poivre

Bol pelvien revitalisant

Soutient le transit et le tonus musculaire

Préparation

1. Déposer le quinoa dans un bol.
2. Ajouter les légumes et les légumineuses.
3. Arroser d'huile d'olive et de citron.
4. Parsemer de graines de citrouille.

Bienfait

Apporte fibres + protéines végétales → soutient le transit et réduit la pression sur le plancher pelvien.



Smoothie anti-inflammatoire doux

Hydratation & oméga-3, réduit l'inflammation des tissus

Ingrédients (1-2 portions)

- 1 tasse de lait de coco léger ou d'amande
- ½ banane congelée
- ½ tasse d'ananas (anti-inflammatoire naturel)
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à thé de curcuma
- une pincée de gingembre frais ou en poudre

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients au mélangeur.
2. Servir frais.

Bienfait

Hydratant, riche en bons gras et anti-inflammatoires naturels → soutient la souplesse des tissus pelviens.



Soupe douce transit & plancher

*Fibres solubles & douceur
favorise un transit régulier*

Ingrédients (2-3 portions)

- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 patate douce
- ½ tasse de lentilles rouges
- 1 c. à thé de curcuma +
gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 L de bouillon de légumes

Préparation

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile.
2. Ajouter les légumes, les lentilles et les épices.
3. Couvrir de bouillon, cuire 25 minutes.
4. Mixer.

Bienfait

Riche en fibres solubles → facilite le transit, diminue la pression abdominale et soulage le plancher pelvien.



Yogourt probiotique et graines

*Microbiome & tonus
idéal en collation ou au déjeuner*

Ingrédients (1 portion)

- $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt grec nature ou kéfir
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de graines de citrouille
- quelques petits fruits (bleuets, framboises)
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de miel (optionnel)

Préparation

1. Déposer le yogourt dans un bol.
2. Ajouter les graines et les fruits.
3. Déguster lentement.

Bienfait

Apporte des probiotiques + zinc → soutient le microbiome, l'hydratation des tissus et le tonus musculaire du plancher pelvien



**Renforcer son plancher pelvien, c'est
se rebâtir de l'intérieur. Retrouver
son ancrage, sa puissance, et habiter
son corps avec confiance.**

 **Pilates
Intuitif**



Prête à passer à l'action ?
Mois Plancher Pelvien avec Pilates Intuitif