

VOICI QUELQUES FAITS EN SANTÉ DE LA FEMME :

- ▶ Plus de 35% des femmes de 40 ans et plus souffrent d'incontinence.
- ▶ 40% des femmes de 50 ans et plus ont un prolapsus pelvien (descente d'organes).
- ▶ 40 à 50% des femmes post-ménopausées souffrent du syndrome génito-urinaire (douleur, atrophie et sécheresse vaginale).

LA BONNE NOUVELLE EST QUE TOUTES CES PROBLÉMATIQUES PEUVENT ÊTRE AMÉLIORÉES ET PRÉVENUES PAR LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE ET PELVIENNE!

«La classe d'exercices du plancher pelvien» a été élaborée à partir du programme «GROUP» un projet de recherche de **Chantal Dumoulin** Ph.D, chercheure reconnue mondialement pour ses nombreuses contributions scientifiques en santé de la femme.

VÄXA CENTRE RESSOURCES

Clinique de professionnels
en santé physique et mentale



6485 LAFRAMBOISE, ST-HYACINTHE (QC) J2R 1B3
(site de l'ancienne Boucherie Letendre)
www.centrevaxa.ca



STATIONNEMENT POUR PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE DISPONIBLE



SUIVEZ-NOUS SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX !



CLASSE D'EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN



ANIMÉ PAR LA
PHYSIOTHÉRAPEUTE



ALINE TURCOTTE

CONTENU

LA CLASSE COMPREND :

- ▶ Une évaluation en physiothérapie périnéale individuelle (celle-ci est nécessaire afin de s'assurer que vous êtes éligible à la thérapie de groupe)
- ▶ 6 séances de 75 minutes en petits groupes
 - Enseignement en santé féminine
 - Exercices de la région abdomino-pelvienne
- ▶ Une réévaluation individuelle post-traitement

POUR QUI?

POUR PRÉVENIR OU TRAITER :

CONDITION	SYMPTÔMES
Incontinence	Fuite d'urine ou trace de selle
Syndrome génito-urinaire de la ménopause (anciennement appelé atrophie vaginale)	<ul style="list-style-type: none">• Amincissement et sécheresse vaginale• Pénétration vaginale douloureuse ou impossible
Prolapsus pelviens (descentes d'organes)	Sensation de lourdeur au bas du ventre et de «boule» dans le vagin
Envies fréquentes d'uriner	<ul style="list-style-type: none">• Uriner plus de 8 fois par jour• Uriner plus d'une fois par nuit
Réadaptation post-chirurgie abdomino-pelvienne	Par exemple post-hystérectomie
Réadaptation post cancer gynécologique	Post-radiothérapie abdominale

ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES



LES RECHERCHES À PARTIR DU PROGRAMME «GROUP» ONT DÉMONTRÉ QUE :

- Les classes d'exercices du plancher pelvien sont aussi efficaces que la thérapie individuelle pour traiter l'incontinence urinaire d'effort et mixte **chez les femmes évaluées au préalable.**
- L'entraînement des muscles du plancher pelvien est un traitement efficace pour améliorer le syndrome génito-urinaire de la ménopause.
- La thérapie de groupe du plancher pelvien est une approche économique par rapport au traitement individuel de l'incontinence urinaire.
- L'adhérence aux exercices après 8 ans est meilleure chez les femmes ayant suivi la thérapie de groupe.

PROCHAINES DATES

- DATES À CONFIRMER POUR L'HIVER 2026

VÄXA centre ressources
6485 Bd Laframboise, St-Hyacinthe
(secteur Saint-Thomas d'Aquin)

COÛT

- 50\$/ séance (individuelle et de groupe)
- Avec reçus d'assurances/impôts en physiothérapie
 - Paiement sur place

INSCRIPTION

Aline Turcotte
alineturcottepht@outlook.com
(514) 774-1552

N'HÉSITEZ PAS À COMMUNIQUER AVEC MOI POUR PLUS D'INFORMATIONS!

RÉFÉRENCES

- Cacciari LP, Kouakou C, Poder T, Vale L, Morin M, Mayrand MH et al. Group-based pelvic floor muscle training is a more cost-effective approach to treat urinary incontinence in older women : economic analysis of a randomized trial. Journal of Physiotherapy. 2022; 68 : 191-196.
- Cacciari LP, Morin M, Mayrand MH, Tousignant M et al. Pelvic floor morphometrical and functional changes immediately after pelvic floor muscle training and at 1-year follow-up, in older incontinent women. Neurourology and Urodynamics. 2021; 40: 245-255.
- Dumoulin C, Cacciari LP, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. Cochrane Database Syst Rev. 2018;10(10):CD005654. doi:10.1002/14651858. CD005654.pub4
- Dumoulin C, Morin M, Danieli C, Cacciari L, Mayrand MH, Tousignant M, et al. Group-Based vs Individual Pelvic Floor Muscle Training to Treat Urinary Incontinence in Older Women. JAMA Intern Med. 2020;180:1284. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.2993
- Mercier J, Morin M, Zaki D, Reichetzer B, Lemieux MC, et al. Pelvic floor muscle training as a treatment for genitourinary syndrome of menopause : A single-arm feasibility study. Maturitas. 2019; 125 : 57-62.