

Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

Petit guide pratique sur l'hygiène du périnée



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



Recommandations pour prendre soin de son périnée



Évitez les déodorants et tous les savons colorés et parfumés dans la région génitale. Privilégiez un nettoyant sans savon, comme Cetaphil ou Spectroderm. N'utilisez pas de shampoing sur cette zone.

Lavez votre région intime en dernier, uniquement avec vos mains et de l'eau (froide ou tiède). Pour les femmes, évitez les douches vaginales.

Préférez couper les poils pubiens plutôt que de les raser.

Séchez délicatement votre région intime en la tapotant avec une serviette propre, sans frotter.

Gardez toujours cette zone au sec. Évitez de rester trop longtemps en maillot de bain mouillé ou dans des vêtements de sports humides.

Pour les femmes, utilisez des protège-dessous et des tampons non parfumés, 100% coton. Pensez à changer régulièrement de protège-dessous.

Lors du bain, évitez les produits parfumés tels que la mousse, la crème ou le savon en contact direct avec la région intime. Utilisez le savon en dernier et appliquez-le avec précaution.

Urinez les jambes écartées et abaissez bien votre pantalon sous les genoux. Toujours s'essuyer de l'avant vers l'arrière. Il est recommandé d'uriner après les relations sexuelles pour réduire le risque d'infections urinaires.

Portez des sous-vêtements blancs ou beiges, en coton 100%. Évitez les tangas et ne portez pas de sous-vêtements la nuit. Privilégiez des vêtements amples et évitez les pantalons ou jeans trop serrés.



Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

Pour prendre rendez-vous :



http://

annemarieviolette.com



581-903-2103



bonjour@annemarieviolette.com



423 avenue Sainte-Brigitte
ou téléconsultation

Pour du contenu éducatif :

