

Ce que le périnée dit de notre vécu

Bernadette de GASQUET

Bernadette de Gasquet nous donne dans ce livre des pistes pour se réconcilier avec son périnée.

DR BERNADETTE DE GASQUET

CE QUE LE PÉRINÉE DIT DE NOTRE VÉCU

Constipation, accouchement,
abdos, abus sexuel...
et comment le yoga peut nous aider



■ Albin Michel

Parution : Février 2024
19 € - 220 pages

Les symptômes de la zone périnéale en disent long sur l'hygiène de vie au quotidien, mais peuvent aussi être le fruit d'abus sexuels passés.

Les travaux de Bernadette de Gasquet depuis les années 1980, autour de maternité principalement, ont mis en évidence **le rôle essentiel du périnée** lors de l'accouchement d'abord, mais aussi dans la vie sexuelle et en tant que garant de l'étanchéité des sphincters. Or **cet ensemble de muscles est très malmené dans votre vie quotidienne** : sédentarité, excès de poids, sports inadaptés, grossesse...

La longue expérience de l'autrice en tant que périnéologue l'a amenée à découvrir qu'ils peuvent aussi révéler un passé d'abus sexuel, parfois oublié. Dans ce contexte, elle incite au passage les soignants à une plus grande vigilance dans leurs examens de la zone périnéale.

Inclus : un QR code menant vers une séance complète de yoga.

Plus d'informations :

- **Une autrice référence en la matière** : son ouvrage *Périnée, arrêtez le massacre !* paru chez Marabout, est un succès (2 éditions, 47 000 exemplaires vendus)
- Un livre aussi pour les professionnels : **en annexe, des entretiens avec divers professionnels du sujet dont un spécialiste du périnée masculin.**

Bernadette de Gasquet est médecin et professeur de yoga. Elle a publié de nombreux ouvrages, notamment chez Albin Michel : *Pour en finir avec le mal de dos ; Bien-être et maternité, comment les femmes sont manipulées* ; et chez le Marabout : *Accouchement, la méthode de Gasquet ; La puissance insoupçonnée du gainage* (avec Teddy Riner)...

Relations presse :

Elya Cohen-Journo – elya.cohen-journo@albin-michel.fr – 06 47 05 28 43