

**Émission Salut Bonjour : Chronique de Josée Lavigneur : Présentation du DVD –
Gymnastique du plancher pelvien : exercices et conseils**

Rolande de Val D'Or

Bonjour, J'ai une demande assez délicate... J'ai 65 ans et il m'arrive d'avoir de petites pertes urinaires... on m'a dit que des exercices du plancher pelvien pourraient m'aider... qu'en penses tu ? as-tu des suggestions ?

L'incontinence urinaire un problème de santé courant chez les femmes : environ 55 % des femmes en souffrent après 60 ans et c'est souvent un sujet tabou.

Les exercices du plancher pelvien font partie des solutions pour contrer cette problématique.

L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal a d'ailleurs produit un DVD proposant un programme d'exercices à domicile de 12 semaines. Structurés en trois niveaux (débutant, intermédiaire, avancé) et testés lors d'études scientifiques et en pratique clinique, les exercices sont accessibles à toutes les femmes de 50 ans et plus. Le DVD propose des conseils et des exercices expliqués par Dre Chantale Dumoulin, Ph.D., physiothérapeute. ,

* Pour vous le procurer, veuillez vous adresser à la bibliothèque de l'IUGM par courriel à librairie.iugm@ssss.gouv.qc.ca ou par téléphone au 514 340-2800, poste 3262. Coût : 30 \$