

# ON EN PARLE DE MON PÉRINÉE ?



Anna ROY, sage-femme

« On en parle de mon périnée ? »

LEDUC poche

Paru en 2021

Tarif : 6,90 €

## – Résumé :

« On ne le connaît pas toujours très bien, et pourtant il embête quotidiennement beaucoup d'entre nous ! Avec ce petit guide, l'auteure brise les tabous liés à notre périnée et nous livre ses conseils de sage-femme pour apprendre à le chouchouter à tout âge.

*Apprivoisez (enfin) votre périnée !*

Ce livre essentiel aborde : Le rôle du périnée et les troubles qu'il peut engendrer en cas de dysfonctionnement (troubles urinaires, prolapsus, douleurs...). Son évolution à travers les âges (puberté, pré- et postpartum, ménopause, post-ménopause). Son incidence sur la sexualité et le plaisir féminin. Des exercices quotidiens et des conseils pour prendre soin de lui et le protéger.

Avec ce livre, Anna Roy lance un cri d'alarme : on doit travailler et chouchouter son périnée tout au long de sa vie pour éviter les mauvaises surprises et en tirer mille bénéfices ! Notre sage-femme nous dit tout sans tabou ! Un livre accessible, rassurant et décomplexant, accompagné d'illustrations pédagogiques et humoristiques. »

## – Mon avis :

Ce livre, très accessible et facile à lire, traite du périnée, de ses fonctions, de ces dysfonctionnements éventuels et de leurs incidences sur la vie quotidienne.

Ce livre peut être conseillé à toutes les personnes menstruées afin de bien connaître le fonctionnement de son périnée. Anna Roy explique en effet à quoi il sert, quels troubles il entraîne en cas de dysfonctionnement, son évolution à travers les âges (puberté, pré- et post-partum, ménopause, post-ménopause), son incidence sur la sexualité et le plaisir féminin. L'autrice prodigue quelques conseils et propose également un plan d'action avec des exercices faciles à faire au quotidien.

Ici, on parle de notre périnée sans tabous et de manière complètement décomplexée.

## – Les points forts du livre :

Comme tous les autres livres des Éditions LEDUC, celui-ci est composé de matériaux issus de forêts gérées durablement certifiées PEFC. Il a été imprimé en Espagne. La police choisie est lisible également grâce au choix de l'espacement des interlignes, rendant la lecture fluide et aisée.

Si Anna Roy est sage-femme, il ne s'agit pas pour autant d'un livre sur le périnée post-grossesse, bien au contraire ! En effet, une sage-femme n'intervient pas uniquement pendant la grossesse et le post-partum. Elle s'occupe aussi de la santé des femmes et des personnes menstruées dans leur globalité (contraception, suivi, problèmes de santé gynécologiques, etc).

Dans son livre, Anna Roy nous parle des dysfonctionnements du plancher pelvien à tous les moments de notre vie de la puberté la ménopause. Il s'agit là d'un véritable guide pratique qui apprend à mieux comprendre comment fonctionne cet ensemble de muscles et le tissus qui forment le périnée.

– **À propos de l'autrice :**

Anna Roy est sage-femme et chroniqueuse dans l'émission "La Maison des Maternelles" sur France 2. Son livre « On en parle de mon périnée ? » avait été présenté lors d'une émission de "La Maison des Maternelles" consacrée au périnée : "Ciel mon périnée !".

Plus particulièrement, Anna Roy est sage-femme libérale et hospitalière à Paris. Elle a publié plusieurs livres : « Bienvenue au monde », « Sage-femme, dis-moi tout ! », « Perles de sage-femme » aux éditions LEDUC société.s.

Anna Roy enseigne aussi à la faculté de médecine. Elle est devenue une figure incontournable de la santé de la femme en France. E 2023, elle remporte le concours d'éloquence de la fondation des femmes. Elle est aussi la créatrice des hashtags #jesuismaltraitante et du #lepostpartumduretroisans qui ont eu de grandes répercussions en France.

– **On en parle ici :**

[Europe 1](#) : « Le périnée, on est toutes concernées : les conseils de la sage-femme Anna Roy pour une bonne rééducation. » ;

France 2, Les Maternelles, « Ciel mon périnée », une émission à revoir sur YouTube [ICI](#), ou sur Replay France TV [ICI](#).

– **Instagram :**

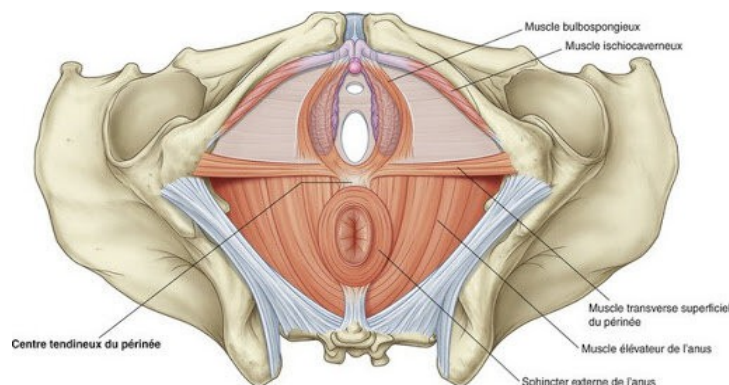
Son compte Instagram [@\\_anna.roy\\_](#)

– **Pour aller plus loin :**

[Milk Magazine](#), article de presse web : « Il faut trois ans pour réinventer sa vie à l'arrivée d'un enfant » ;

[Le Monde](#), article de presse web : « Sage-femme, le plus humain des métiers » ;

[Maman Vogue](#), article de presse web : « Rencontre avec Anna Roy, une sage-femme aux multiples facettes ».



Zoom sur le périnée

Une « fiche-lecture » réalisée par Sarah Bekkens,  
Fondatrice et Co-Présidente de l'association Sororifemme-Endométriose.

[@sororifemme\\_endometriose](#) / [www.sororifemme-endometriose.fr](http://www.sororifemme-endometriose.fr)