

**grand
mercredi** & 
présentent

Le dossier

#FEMINOSEZ

pour renouer avec son corps et le mouvement



SOMMAIRE

5 idées reçues à oublier tout de suite !	p.4
5 conseils pour booster la confiance en soi	p.6
3 remèdes naturels pour combattre les fuites urinaires	p.7
3 exercices pour faire de votre périnée, votre allié !	p.8



**PARCE QUE VOUS ÊTES UNE GRAND-MÈRE DYNAMIQUE,
ENTRAÎNANTE, ENTHOUSIASTE, CURIEUSE, AUCUNE
BARRIÈRE NE DEVRAIT VOUS EMPÊCHER DE TENIR
LE PLUS BEAU RÔLE DE VOTRE VIE.**

Il est enfin temps de lever le voile sur l'inconfort urinaire et l'impact qu'il peut avoir sur la confiance et la vie quotidienne des femmes.

iD et Grand-Mercredi vous présentent ce dossier spécial pour donner les clés nécessaires au retour de la confiance en soi.

Sans tabou, mais avec empathie et bienveillance, retrouvez ici tout ce qu'il vous manquait pour enfin retrouver votre féminité !

Une nouvelle image de votre corps est à votre portée...

Laissez-vous guider !



[Suivez iD sur facebook](#)

5 IDÉES REÇUES

à oublier tout de suite !

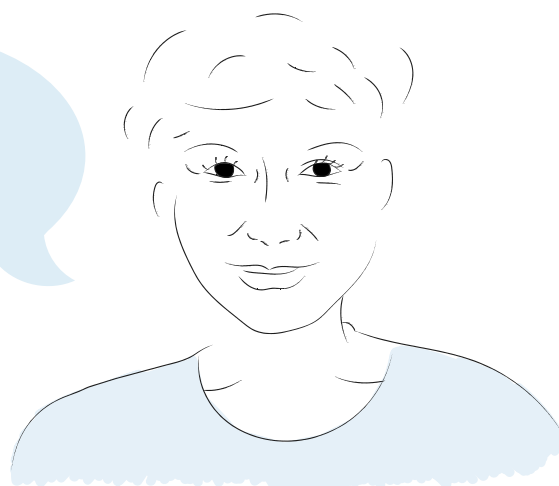


SE LIBÉRER DES PRÉJUGÉS SUR L'INCONFORT URINAIRE,
c'est déjà de réussir à bien les maîtriser
et se libérer du temps pour se consacrer pleinement à toutes ses activités de Grand-Mère !

1 Elle ne touche que les femmes senior

L'inconfort urinaire a **différentes causes** et peut survenir à plusieurs moments de la vie d'une femme :

- **L'ÂGE**, certes, qui cause l'affaiblissement des muscles, dont le périnée
- **UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE** avec des à-coups, comme l'équitation
- **UNE GROSSESSE**, pendant laquelle le bébé appuie sur la vessie lors des dernières semaines et l'effort de l'accouchement.



2 Si on boit moins, les fuites urinaires seront moins fréquentes



AU CONTRAIRE ! Boire moins d'eau provoque une urine plus concentrée, ce qui sollicite davantage la vessie. C'est aussi un bon moyen de provoquer des fuites urinaires.

1,5L D'EAU PAR JOUR, c'est la quantité idéale d'eau qu'il faut boire pour être hydratée comme il faut, sans stimuler la vessie de façon excessive.



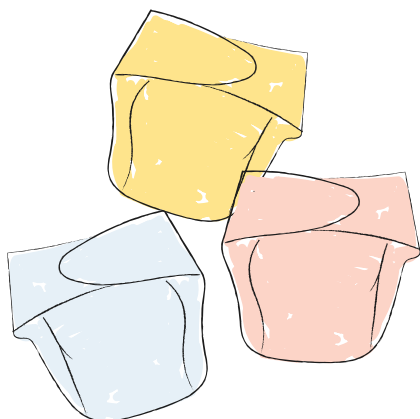
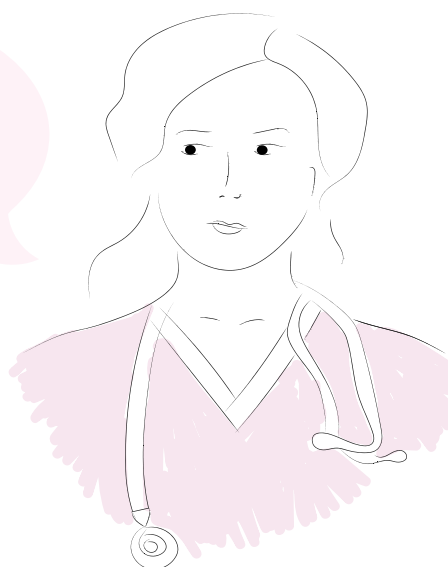
3 On ne peut pas y faire grand-chose

Il existe de nombreuses solutions pour minimiser ses effets sur la vie quotidienne, et vous êtes au bon endroit pour les découvrir. Et pour que votre quotidien soit le moins impacté possible, la **marque iD** a pensé à développer des **équipements innovants**, pour empêcher les irritations, pour limiter la sensation d'humidité et pour empêcher que l'urine reste en contact avec votre peau. Avec ça, pas d'excuse pour ne pas oser vivre sa vie normalement !

4 C'est une maladie

Non, c'est plutôt le symptôme d'un dérèglement physique. Il se déclenche (ou pas) plus ou moins sévèrement selon les femmes, et peut tout à fait être empêché et contrôlé.

Pour autant, **il ne faut surtout pas hésiter à en parler (sans complexe !)** pour trouver les solutions qui conviennent le mieux.



5 Avoir des fuites urinaires, c'est vivre avec la sensation de porter des couches

C'est certainement l'**idée reçue** qui cause cette réticence à en parler, puisqu'elle déclenche une gêne, si ce n'est même un sentiment de honte.

Mais avec iD, vous avez le choix de la protection, pour choisir celle qui s'adaptera le mieux à votre morphologie, et qui vous permettra de vous réconcilier avec votre mouvement !

Retrouvez votre magasin iD le plus proche [ici](#)



5 CONSEILS

pour booster la confiance en soi

L'ingrédient incontournable d'un quotidien serein, c'est l'amour propre !

CONSEIL #1

Dites-vous que vous n'êtes pas isolée

Oser parler de ce problème, c'est réellement vous permettre de vous rendre compte qu'il touche un bon nombre de femmes, quel que soit leur âge. Mais surtout, cela vous permettra de vous ouvrir des perspectives de solutions, pour que vos activités quotidiennes ne soient plus restreintes.



CONSEIL #2

N'oubliez pas que vous avez le pouvoir !

Vous pouvez agir sur votre corps, l'entraîner, l'accompagner dans ses changements. Il est et restera votre premier allié de la vie ! Alors sortez de votre coquille, reprenez le dessus à votre rythme et renouez avec vous-même !



CONSEIL #3

Ce n'est pas (et ne sera jamais) les fuites urinaires qui vous définissent

Avant d'être sujette à l'inconfort urinaire, vous êtes une femme avec ses activités, ses envies, ses aspirations de vie, son rôle déterminant au sein de la famille... Alors voyez-le plutôt comme quelque chose avec lequel vous devez certes composer, mais que vous allez surmonter, sans empiéter sur votre vie de femme mouvementée !



CONSEIL #4

Prenez soin de vous et faites-le avec plaisir

L'inconfort urinaire peut être source de stress, et peut vous faire perdre confiance en vous. Notre conseil ? N'arrêtez jamais de vous chouchouter et de prendre le temps de vous faire du bien. Méditation, cuisine, sport, soins... Renouer avec soi-même peut être fait de bien des façons !



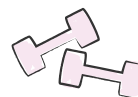
CONSEIL #5

Faites du sport

Sans pression, sans injonction, mais selon vos envies, votre propre rythme, et surtout vos propres objectifs.

Faire du sport est un excellent moyen de se réapproprier son corps, de l'aimer à nouveau.

Et cela a un impact non négligeable sur l'esprit !





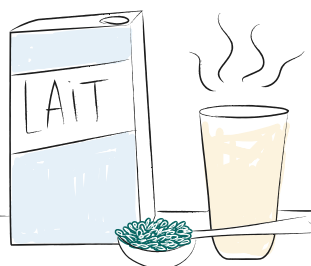
3 REMÈDES NATURELS

pour combattre les fuites urinaires

PARCE QUE VOUS POUVEZ PRENDRE LA MAIN VOUS-MÊME SUR LE CONTRÔLE DE VOS FUITES URINAIRES...

Avec des ingrédients présents dans vos placards, à portée de main, ou à l'épicerie du coin.
Voici des solutions à intégrer facilement dans sa routine !

#LA BOISSON AU FENOUIL



Chaque jour dans du lait chaud, mélangez 10g de graines de fenouil.
Vous pouvez sucrer le mélange selon vos goûts et le boire glacé en été !
(Mais c'est important de faire chauffer le lait quand même au préalable, afin de permettre une bonne infusion des graines de fenouil).

BIENFAIT

Le fenouil élimine les toxines présentes dans les urines.

#L'INFUSION À LA CANNELLE

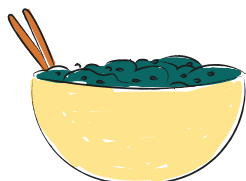


Faites infuser deux bâtons de cannelle dans de l'eau bouillante. Filtrez le mélange et laissez-le refroidir avant de le déguster. Là aussi, vous pouvez choisir de le sucrer ou non !

BIENFAIT

Ses propriétés astringentes (qui renforcent les tissus du corps) font de la cannelle un allié contre les fuites urinaires.

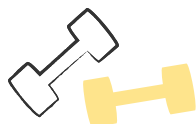
#LES GRAINES DE COURGES



Parsemez sans modération vos salades, soupes, porridges... de graines de courge ! Elles sauront donner du croquant à vos plats, et elles possèdent des atouts contre l'inconfort urinaire.

BIENFAIT

Les graines de courge ont une action diurétique reconnue. En augmentant la fréquence et le volume des mictions, elles luttent efficacement contre les infections urinaires ou encore les pyélonéphrites et aident à traiter les fuites.



3 EXERCICES

pour faire de votre périnée votre allié !

IL EST TEMPS DE CESSER DE VOIR VOTRE CORPS COMME UN ENNEMI...

Ici, nous allons au contraire vous accompagner pour le transformer en véritable partenaire ! Il est vrai qu'avec l'âge, les muscles se relâchent un peu. Et le périnée ne fait pas exception !

C'est parce qu'il est relâché qu'il ne parvient plus à retenir suffisamment vos urines.

Mais, comme tous les autres muscles, vous pouvez le travailler pour l'aider à se renforcer à nouveau. Voici donc quelques exercices à faire à votre rythme,

pour reprendre le contrôle sur vos fuites urinaires... N'importe où, n'importe quand !

Intégrez-les à votre routine, ils sont très efficaces si vous les pratiquez avec régularité.

Identifiez votre périnée pour mieux l'apprivoiser

Pour être certaine de travailler le bon muscle et donc de faire les exercices le plus efficacement possible, **il faut bien identifier le périnée**. Rassurez-vous, c'est assez facile. Dans la position que vous souhaitez, faites comme si vous souhaitiez vous retenir d'uriner. **Vous devez avoir l'impression que vos parties intimes soient comme aspirées vers l'intérieur de votre corps.**

Si vous ne sentez pas cet effet, réessayez en changeant de position.



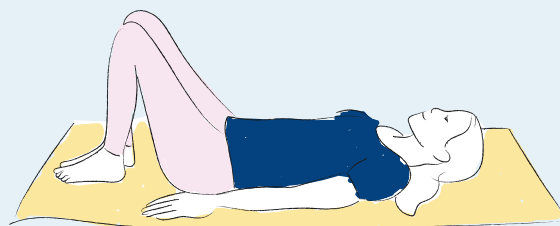
La contraction simple

DANS QUELLE POSITION ?

Comme vous le souhaitez ! Vous pouvez faire cet exercice au lit, en voiture en emmenant vos Petits-Enfants au parc ou en les regardant jouer, assise sur un banc.

COMMENT FAIRE ?

Contractez votre périnée pendant 5 secondes, puis relâcher 5 secondes. Répétez cette série une dizaine de fois. Le but n'est pas de forcer, faites-le en prenant votre temps.



La grenouille

DANS QUELLE POSITION ?

Allongée sur le dos, un coussin sous la nuque pour plus de confort.

COMMENT FAIRE ?

pliez les genoux, collez la plante de vos pieds l'une à l'autre. Contractez le périnée pendant 5 secondes, tout en descendant les jambes de chaque côté.

Relâchez 5 secondes...

Et recommencez une dizaine de fois.



L'ascenseur

DANS QUELLE POSITION ?

Debout, bien droite. Vous pouvez le faire en faisant la cuisine, en vous brossant les dents, ou encore en faisant la queue à la caisse d'un magasin.

COMMENT FAIRE ?

Cet exercice s'appelle "l'ascenseur" car il nécessite de monter les contractions en "puissance".

Comment par contracter un peu le périnée, à une première étape (à un premier "étage").

Bloquez pendant 3 secondes. Contractez un peu plus fort (vous êtes au deuxième étage), bloquez à nouveau 3 secondes. Puis faites pareil avec le troisième !

Prenez l'ascenseur 5 fois. Vous verrez, à force de pratiquer cet exercice, vous arriverez vite au 4^{ème} étage !

