

# avantages

Avantages / Bien-être & santé / Forme / Sports

## La sonde connectée périnéale ça vaut le coup ?

Par [Daphné Guyon](#) | Publié le 09 mai 2023 à 12:02



APRÈS UN ACCOUCHEMENT OU À L'APPROCHE DE LA MÉNOPAUSE, LE PÉRINÉE PEUT S'AFFAIBLIR ET DEVENIR MOINS TONIQUE. LA SONDE PÉRINÉALE PROPOSE DE LE REMUSCLER DE FAÇON LUDIQUE À TRAVERS UNE APPLICATION ET DES JEUX MOBILES !

Faire des exercices de **rééducation du périnée** de façon classique peut devenir très vite ennuyant...Les **sondes périnéales** interviennent alors pour nous faire passer un moment plus agréable au moment de **muscler notre plancher pelvien** ! Tour d'horizon des **meilleurs produits** à privilégier.

### Le périnée, qu'est ce que c'est ?

Le périnée, aussi appelé **plancher pelvien**, est un ensemble de muscles soutenant les organes génitaux et l'anus. Il faut l'imaginer à la manière d'un petit sac ou d'un hamac situé entre notre pubis et notre coccyx. Pour mieux le visualiser, c'est **le périnée qui se contracte** lorsque l'on se retient d'aller aux toilettes. **Son rôle** ? Soutenir les organes présents dans cette zone délicate de notre corps à savoir : **l'utérus**, la vessie et le rectum, comme on peut le voir sur le schéma ci dessous du compte Instagram @Santé.femmes. On l'aura compris, le périnée joue donc un rôle prépondérant tout au long de notre vie.

### La sonde périnéale Perifit

Très pop au niveau de son design, **sa couleur rose flashy**, sa forme dentelée et son cordon la rend facile à utiliser. L'application associée à la sonde est interactive, propose **plus de dix exercices** pour muscler son périnée et propose de visualiser l'évolution de nos performances. **Le petit plus** ? La sonde est équipée d'une pile ultra haute autonomie d'une garantie de 5 ans !

