

Faiblesse de la vessie/ incontinence urinaire – un sujet malheureusement tabou



Grâce aux exercices périnéaux
et au calendrier mictionnel!



Un service de:

Zeller Medical AG
Seeblickstrasse 4
CH-8590 Romanshorn

Phone +41 (0)71 466 05 00
Fax +41 (0)71 466 05 05

www.zellermedical.ch
info@zellerag.ch

86236/0715/815



150
ANS 

Table des matières

L'incontinence urinaire affecte la qualité de vie	3
L'incontinence urinaire – une affection endémique	3
L'incontinence urinaire – mieux vaut en parler qu'en souffrir!	4
L'incontinence urinaire – mais de quoi s'agit-il précisément?	5
Conseils aux personnes concernées	6
Exercices périnéaux	8
Calendrier mictionnel	10
Notes	19

L'incontinence urinaire affecte la qualité de vie



Mme Dubois, 51 ans, souffre de fuites involontaires d'urine



M. Martin, 62 ans, se trouve profondément affecté de devoir fréquemment aller aux toilettes

Mme Dubois avait pour habitude de souvent assister à des spectacles de théâtre et de fréquenter le club de gymnastique féminine. Mais depuis quelque temps, on ne la voit que très rarement au théâtre ou à la gymnastique.

Il en va de même pour M. Martin. Lui non plus n'est plus à l'aise hors de ses quatre murs.

L'incontinence urinaire dont souffrent ces deux personnes limite de plus en plus leurs habitudes quotidiennes. La peur de l'odeur désagréable de l'urine ou les taches sur les vêtements les poussent de plus en plus à se cloîtrer chez eux. Ils en sont même venus à ne plus honorer les invitations à dîner. Il est extrêmement désagréable de devoir systématiquement se rendre aux toilettes.

L'incontinence urinaire – une affection endémique

Mme Dubois et M. Martin ne sont pourtant pas des cas isolés. On considère qu'en Suisse approximativement 500 000 personnes souffrent d'une forme d'incontinence urinaire. En outre, le nombre de personnes concernées par cette affection augmente proportionnellement avec l'âge des personnes. Les femmes sont environ trois fois plus touchées par ce problème que les hommes.

Est-ce que, vous aussi, vous connaissez cette sensation désagréable de devoir en permanence aller aux toilettes? Avez-vous, vous aussi, peur d'avoir des fuites d'urine lors de vos différentes activités quotidiennes? Dans ce cas, il est possible que vous souffriez d'incontinence urinaire.

L'incontinence urinaire – mieux vaut en parler qu'en souffrir!

L'incontinence urinaire peut considérablement impacter la qualité de vie: ce sont alors les contacts sociaux qui en pâtissent, on note également une réduction des loisirs ainsi qu'une baisse de la liberté de déplacement.

Bien que l'incontinence urinaire soit une affection très répandue au sein de la population suisse, nombreuses sont les personnes concernées à avoir honte d'évoquer le sujet dans leurs cercles de connaissances et d'amis. Faire appel à l'aide d'un médecin peut également s'avérer difficile pour nombre de personnes. Brisez ce tabou! N'ayez pas honte d'évoquer le sujet de l'incontinence urinaire avec vos amis et vos connaissances.

Parlez-en à votre médecin pour discuter des éventuelles mesures pharmacologiques ou non-pharmacologiques qui s'offrent à vous pour réduire votre gêne et vous redonner une certaine qualité de vie. N'hésitez pas à consulter les conseils généraux aux personnes concernées en page 6.



L'incontinence urinaire – mais de quoi s'agit-il précisément?

L'incontinence urinaire se définit par la perte involontaire ou accidentelle d'urine. Familièrement on parle souvent de faiblesse de la vessie.

Cette forme d'incontinence touche plus fréquemment les femmes que les hommes.

Incontinence par impériosité (besoin pressant d'uriner)

L'incontinence par impériosité (besoin pressant d'uriner) se manifeste par des mictions fréquentes et une forte envie soudaine d'uriner. La cause associée est une hyperactivité vésicale. C'est en particulier pendant la nuit que cette forme d'incontinence peut s'avérer particulièrement désagréable, puisqu'elle conduit à de fréquentes interruptions du sommeil. Ce type d'incontinence est dû à une activité accrue des muscles de la vessie. Les problèmes d'incontinence mixte sont également connus. Ces patientes souffrent de fuite involontaire d'urine lors d'activités physiques et également d'incontinence par impériosité (besoin pressant d'uriner).

On distingue différentes formes d'incontinence urinaire:

- l'incontinence à l'effort (incontinence de stress)
- l'incontinence par impériosité (besoin pressant d'uriner)
- l'incontinence mixte
- l'hyperactivité vésicale (angl. over active bladder, OAB)
- l'incontinence par débordement
- l'incontinence réflexe

Les formes les plus courantes d'incontinence urinaire sont l'incontinence à l'effort (incontinence de stress) et l'incontinence par impériosité (besoin pressant d'uriner).

Incontinence à l'effort

L'incontinence à l'effort se manifeste par la perte involontaire d'urine pendant l'activité physique. Cela peut se produire par exemple lorsque la personne soulève des objets lourds, monte des escaliers ou étourne. La cause associée est une faiblesse du sphincter ou des muscles pelviens.

Hyperactivité vésicale

La vessie hyperactive est en premier lieu associée à de fortes urgences urinaires, des mictions fréquentes et nocturnes et peut être associée ou non à une incontinence urinaire involontaire.

Conseils aux personnes concernées

Consultez un médecin

L'hyperactivité vésicale peut être traitée à l'aide de médicaments qui détendent la vessie. On peut par exemple citer les anti-cholinergiques ou des agonistes des récepteurs bêta3. Parlez-en à votre médecin, il saura mettre ses connaissances à votre service et vous aider à choisir la thérapie adéquate.



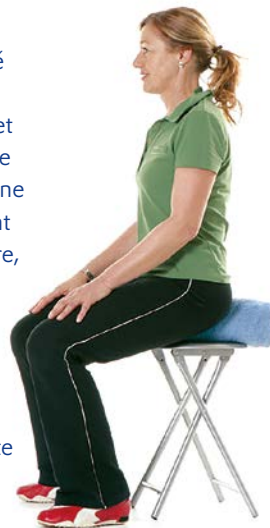
Entraînement du plancher pelvien

Renforcez vos muscles pelviens. Les personnes souffrant d'incontinence de stress présentent souvent une musculature affaiblie du plancher pelvien. C'est en particulier les femmes ayant donné naissance à plusieurs enfants qui souffrent fréquemment d'une musculature affaiblie du plancher pelvien.

Des exercices ciblés peuvent renforcer ces muscles et ainsi fortement réduire la gêne occasionnée. Les personnes souffrant d'incontinence présentent également souvent des troubles de la sexualité. On sait aujourd'hui que le vieillissement

ne réduit pas l'appétit sexuel qui reste un élément essentiel de l'équilibre du couple.

La sexualité est une expression de la joie de vivre et de la vitalité et, même à un âge avancé, ne devrait pas constituer un tabou et être inhibé par des sentiments de honte. Une musculature pelvienne renforcée permet non seulement de réduire l'incontinence urinaire, mais contribue également à une meilleure sexualité. En cas d'inconfort, parlez-en à votre médecin. Pour les exercices de musculature pelvienne, veuillez vous reporter à la page 8 de cette brochure.



Tenez un journal de vos mictions

Un journal de vos mictions dans lequel vous notez les volumes de liquide que vous avez ingéré et les heures à laquelle vous avez été aux toilettes, vous permet de documenter vos habitudes urinaires. Vous trouverez en page 10 de cette brochure un journal de vos mictions.



Veillez à suffisamment vous hydrater

Si une réduction des quantités de boissons ingérées permet de réduire les symptômes d'incontinence urinaire, il reste essentiel de boire suffisamment au cours d'une journée (de 2 à 3 l). Évitez toutefois les boissons telles que l'alcool et le café qui ont tendance à irriter encore davantage la vessie.



Brisez le tabou et évoquez le sujet de l'incontinence urinaire avec vos amis

L'incontinence urinaire et l'hyperactivité vésicale restent encore de nos jours des sujets tabous. Malheureusement les personnes concernées ont tendance à avoir honte d'aborder leurs problèmes d'incontinence urinaire avec leur entourage. Brisez ce tabou!



Exercices périnéaux

Les exercices suivants vous permettront d'entraîner le plancher pelvien.

En parallèle d'une thérapie médicamenteuse, les exercices de renforcement de la musculature pelvienne peuvent aider à réduire la gêne en cas de vessie hyperactive/d'incontinence urinaire.

1

Allongez-vous sur le dos et placez les deux jambes légèrement écartées à côté l'une de l'autre. Posez les mains à plat légèrement sur le ventre. Détendez-vous. Portez votre attention sur le plancher pelvien. Respirez régulièrement à l'image d'une vague. Essayez de sentir votre plancher pelvien. Lorsque vous expirez, il semble être aspiré par l'abdomen. Lorsque vous inspirez, cette tension s'estompe à nouveau. Appréciez ce jeu de vagues tant qu'il reste agréable.



2

Position de départ comme pour l'exercice 1 mais les mains sont maintenant détendues de chaque côté du corps. A chaque expiration, enrroulez les pieds, plaquez les reins au sol et étirez la colonne vertébrale. Concentrez-vous alors sur le plancher pelvien et remarquez comme il semble attiré vers le milieu du corps et basculer vers l'abdomen. Lorsque vous inspirez, détendez-vous à nouveau et replacez les pieds au sol.



3

Soulevez les jambes relâchées jusqu'à hauteur des fesses. Les genoux sont légèrement fléchis. Maintenez les jambes dans cette position un petit moment. Respirez tranquillement et régulièrement. Vous pouvez également secouer légèrement les jambes ou faire des cercles avec les chevilles. Un mouvement de pédalage léger et en cadence est également agréable. Il stimule la tension artérielle. L'effet est accru si vous surélevez le bassin par rapport à la cage thoracique à l'aide d'un coussin ou si vous glissez vos poings dessous.



4

Vous êtes allongé sur le dos. La jambe droite reste allongée sur le sol. Lorsque vous expirez, soulevez la jambe gauche du sol et posez la main gauche sur le genou gauche. Pressez la main et le genou l'un contre l'autre et soulevez également la tête. Concentrez-vous sur le plancher pelvien et remarquez comme il bascule vers l'abdomen. Lorsque vous inspirez, reposez la tête et le bras et allongez la jambe au sol. Répétez cet exercice avec la main droite et le genou droit tandis que la jambe gauche reste allongée.



5

Vous vous mettez à quatre pattes. Lorsque vous expirez, vous arrondissez la colonne vertébrale et contractez le plancher pelvien, tandis que lorsque vous inspirez, vous détendez le plancher pelvien et creusez le dos.



6

Asseyez-vous bien droit comme un cavalier sur une chaise en plaçant un rouleau (une serviette roulée, un coussin fin, etc.) entre les jambes. Contractez les muscles du plancher pelvien autour du rouleau quelques secondes et respirez régulièrement. Détendez-vous à nouveau avant d'augmenter à nouveau la contraction quelques secondes.



7

Tenez-vous bien droit avec les jambes légèrement écartées. Sentez le plancher pelvien et essayez d'augmenter progressivement la contraction, comme un ascenseur de la cave au grenier qui s'arrête à chaque étage. Relâchez également progressivement. Veillez à ne pas activer les abdominaux ni les fessiers!



8

Tenez-vous droit de manière relâchée. A chaque expiration, basculez le plancher pelvien vers le ventre et à chaque inspiration, relâchez. Essayez maintenant d'aller plus loin et de maintenir la contraction au niveau du plancher pelvien. Evitez de contracter les fessiers et les abdominaux.



