

Incontinence urinaire

Qu'est-ce que l'incontinence urinaire ?

L'incontinence urinaire est la perte involontaire d'urine. Elle touche les femmes plus que les hommes et se produit plus fréquemment après 50 ans. Il s'agit d'une affection handicapante qui est trop souvent passée sous silence. Pourtant, l'incontinence n'est pas un problème inéluctable et des solutions existent.

Quels sont les symptômes de l'incontinence urinaire chez les femmes ?

Chez les femmes, on distingue plusieurs types d'incontinence.

- L'**incontinence d'effort** survient lors d'un effort avec augmentation de la pression abdominale (en toussant, en éternuant, en riant, en faisant du sport, etc.). Ce type de fuite urinaire représente 75 % des cas d'incontinence urinaire.
- L'**incontinence par impériosité** (ou vessie instable) se caractérise par des envies pressantes et incontrôlables et s'observe plutôt chez les femmes de plus de 65 ans.
- L'**incontinence mixte** associe les deux formes précédentes.

Quels sont les symptômes de l'incontinence urinaire chez les hommes ?

Chez les hommes, l'incontinence urinaire est plus fréquente qu'on ne le pense. Elle est souvent la conséquence de difficultés à uriner (par exemple, lorsque la prostate est trop grosse). La vessie ne se vide jamais complètement et ce phénomène détend le muscle chargé d'assurer sa fermeture : c'est l'incontinence par regorgement. L'urine s'écoule goutte à goutte, en permanence. Les fuites urinaires liées à l'incontinence d'effort se produisent également chez les hommes.

Quelles sont les causes de l'incontinence urinaire ?

L'incontinence d'effort est due à un relâchement du muscle qui ferme la vessie et des muscles du périnée. Les changements hormonaux de la ménopause contribuent à ce relâchement et expliquent la fréquence de cette forme d'incontinence chez les femmes de plus de 50 ans. Les accouchements répétés contribuent à l'apparition de ce désagrément.

Pour éviter cette complication, une dizaine de séances de rééducation du périnée est systématiquement prescrite après chaque accouchement.

L'incontinence par impériosité est le résultat d'une trop grande sensibilité de la vessie qui se contracte alors qu'elle n'est pas pleine. Cette contraction déclenche l'envie d'uriner. Elle peut être liée à une autre maladie (infection urinaire ou vaginale, calcul urinaire ou polype dans la vessie, etc.). Certaines femmes sont, de par la morphologie de leur appareil urinaire, plus sujettes à l'incontinence.

Comment prévenir l'incontinence urinaire ?

- Muscler votre périnée. Faire travailler les muscles du périnée permet de renforcer leur tonus et donc de mieux contrôler l'émission d'urine. Les exercices dits de Kegel sont faciles à réaliser. Ils sont très efficaces contre l'incontinence d'effort. Contractez fortement les muscles de votre périnée comme si vous désiriez arrêter brusquement d'uriner. Gardez la position deux ou trois secondes avant de les relâcher. Il est recommandé de faire trois séries de quinze contractions réparties sur la journée et ce, trois fois par semaine. Réalisé régulièrement, il semble que cet exercice permette de prévenir l'incontinence d'effort.
- Réduisez votre consommation d'alcool, de thé, de café et les colas. Ces boissons stimulent l'envie d'uriner. Évitez d'en boire plus d'une ou deux fois par jour ou supprimez-les.
- Ne buvez pas trop le soir. Cela évite à la vessie d'être trop tendue pendant la nuit. Boire suffisamment étant primordial pour la santé, mieux vaut vous désaltérer le matin et pendant l'après-midi.
- Évitez les sports qui forcent sur le périnée, tels que la course à pied, les sauts, l'aérobic, le volley-ball ou la musculation intensive.

