

# L'incontinence urinaire

## Embarrassante mais traitable

rév. 2015

### Qu'est-ce que l'incontinence urinaire?

L'incontinence urinaire signifie que vous ne contrôlez pas toujours vos urines. La quantité d'urine peut être petite (lorsque vous éternuez, tousssez ou riez) ou grande, lorsque vous avez des envies d'uriner très fortes qui sont difficiles à contrôler. Ceci peut être embarrassant, mais l'incontinence est toutefois traitable.

En Amérique du Nord, des millions d'adultes souffrent d'incontinence urinaire. C'est un problème qui touche surtout les femmes de plus de 50 ans, mais les jeunes peuvent également en être affectés, surtout les femmes qui viennent d'accoucher.

Si ce problème vous affecte, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. En cachant votre incontinence, vous risquez de voir apparaître des éruptions cutanées, des plaies et même des infections urinaires (de la vessie). Vous serez tenté d'éviter les activités sociales par crainte de perdre vos urines et de vous trouver dans l'embarras. Il est possible d'y remédier.

### Quelle est la cause de l'incontinence?

L'incontinence peut être causée par divers problèmes médicaux, notamment une faiblesse des muscles du bassin ou le diabète. Parmi les autres causes fréquentes de l'incontinence urinaire, notons :

- Chez les femmes, la peau du vagin ou de l'urètre (petit tube qui vide la vessie lorsque vous urinez) devient mince et sèche, surtout après la ménopause;
- Une faiblesse des muscles du bassin après l'accouchement;
- Chez les hommes, une hypertrophie ou une chirurgie de la prostate;
- Certains médicaments;
- Une accumulation de selles dans votre intestin (constipation);
- L'incapacité de vous déplacer;
- Une infection urinaire (de la vessie);
- Des taux élevés de calcium.

### Existe-t-il différents types d'incontinence?

Oui, il existe cinq types d'incontinence urinaire.

**L'incontinence à l'effort** survient lorsque vous perdez vos urines à cause d'une pression soudaine sur les muscles du bas de l'abdomen, par exemple lorsque vous tousssez, éternuez, riez, vous levez d'une chaise, soulevez un poids ou faites de l'exercice. Cette forme d'incontinence survient habituellement lorsque les muscles du bassin sont affaiblis, parfois suite à un accouchement vaginal ou à une chirurgie de la prostate ou du bassin. L'incontinence à l'effort est courante chez les femmes.

**L'incontinence par besoin pressant d'uriner** survient lorsque votre besoin d'uriner se manifeste brusquement, avant que vous n'ayez le temps de vous rendre à la toilette. Vous aurez un signal d'alarme seulement quelques secondes ou minutes avant d'uriner. L'incontinence par besoin pressant d'uriner affecte surtout les personnes âgées et peut être un signe d'une infection des reins ou de la vessie.

**L'incontinence par débordement** est un écoulement constant des urines lorsque la vessie est trop pleine. Vous avez l'impression d'être incapable de vider complètement la vessie malgré les efforts pour y arriver. Ce trouble affecte surtout les hommes et peut être causé par un blocage du flux urinaire, par exemple une prostate augmentée de volume ou une tumeur. Le diabète et certains médicaments peuvent également être responsables de ce problème.

**L'incontinence fonctionnelle** est caractérisée par une maîtrise adéquate de la miction, mais par des difficultés à se rendre à la salle de bain à temps à cause de l'arthrite ou d'autres maladies affectant la mobilité.

**L'incontinence mixte** peut arriver lorsque plus d'un des quatre types d'incontinence sont concomitants.

## L'incontinence urinaire fait-elle partie du vieillissement?

Non, mais les changements qui accompagnent le vieillissement peuvent réduire la capacité totale de votre vessie, affaiblir la force du jet et vous imposer le besoin urgent d'uriner plus souvent. Vous ne souffrirez pas nécessairement d'incontinence urinaire parce que vous vieillissez. Il existe des traitements capables de maîtriser ou de guérir cette affection.

## Comment peut-on la traiter?

Le traitement dépend de la cause du problème et du type d'incontinence dont vous souffrez. Si votre incontinence urinaire est causée par un problème médical, elle disparaîtra une fois ce problème traité. Les traitements simples donnent souvent de bons résultats, alors parlez-en à votre médecin. Les médicaments et la chirurgie sont d'autres options.

Certains types d'incontinence peuvent être traités par des exercices d'entraînement de la vessie ou par des exercices spéciaux que l'on nomme « exercices de Kegel ». Même s'ils sont conçus pour les femmes, les exercices de Kegel peuvent aussi être utiles pour les hommes. Ils permettent de renforcer les muscles qui contrôlent la vessie et peuvent être effectués n'importe où et n'importe quand. Il faudra faire ces exercices pendant trois à six mois avant d'en constater les bienfaits. Ces exercices permettront également d'améliorer la réponse sexuelle des femmes.

## Exercices de Kegel

- Afin d'identifier les muscles impliqués, tentez d'arrêter ou de ralentir le jet urinaire sans l'aide des muscles de l'abdomen, des jambes ou des fesses. Une autre méthode consiste à tenter de faire semblant de retenir ses gaz. Lorsque vous réussissez à ralentir ou à arrêter le jet urinaire, vous avez identifié les bons muscles.
- Serrez les muscles et comptez jusqu'à 10; relâchez et comptez à nouveau jusqu'à 10.
- Faites cet exercice 20 fois, trois à cinq fois par jour.

Vous pouvez débuter plus lentement, peut-être en contractant et en relâchant les muscles pendant quatre secondes chaque fois; répétez cet exercice 10 fois à raison de trois ou quatre séances par jour. Augmentez ensuite graduellement la fréquence. Demandez à votre médecin ce qui vous convient le mieux.

## Que signifie l'entraînement de la vessie?

Certaines personnes atteintes d'incontinence par besoin

pressant d'uriner peuvent apprendre à prolonger les périodes séparant deux besoins pressants d'uriner. Au début, déterminez des moments précis pour uriner, par exemple aux 30 minutes ou aux deux heures, que vous ayez ou non envie d'uriner. Puis, augmentez graduellement cet intervalle de 30 minutes pour en arriver à uriner aux trois ou quatre heures.

Vous pouvez pratiquer la relaxation lorsque vous ressentez un besoin urgent d'uriner avant le temps prévu. Respirez lentement et profondément. Pensez à votre respiration jusqu'à ce que le besoin disparaisse.

Lorsque l'envie est passée, attendez cinq minutes et allez à la toilette même si vous n'en ressentez plus le besoin. Si vous n'y allez pas, vous pourriez ne pas être capable de maîtriser la prochaine envie urgente. Lorsqu'il sera devenu facile d'attendre cinq minutes, rallongez cet intervalle à 10 minutes. Cet entraînement de la vessie peut nécessiter de 3 à 12 semaines.

## Que puis-je faire d'autre?

Perdre du poids vous aidera s'il est trop élevé.

Pour traiter l'incontinence, on a déjà tenté le biofeedback. Celui-ci fait appel à des appareils complexes qui émettent des images et des sons pour vous montrer à quel point vous contrôlez les muscles du bassin.

La stimulation électrique fonctionnelle est une autre option pour les personnes dans l'incapacité de contrôler volontairement leurs muscles pelviens.

Votre médecin pourrait également vous recommander des cônes vaginaux ou des éponges vaginales, qui se placent dans le vagin pour contrôler le débit urinaire lorsque les muscles des organes pelviens sont faibles.

Les changements dans votre alimentation peuvent également être bénéfiques. Il y a certaines boissons et certains aliments qui peuvent irriter votre vessie. Par exemple, l'alcool, la caféine, les aliments plus acides (c.-à-d. les tomates, les pamplemousses ...), et les aliments épicés.

Réduire la quantité de liquide que vous buvez avant d'aller au lit peut vous aider à prévenir l'incontinence nocturne.

## Les médicaments et la chirurgie peuvent-ils aider?

Les médicaments sont utiles pour certains types d'incontinence urinaire. Par exemple, certaines femmes ménopausées qui souffrent d'une légère incontinence d'effort bénéficieront d'une crème vaginale à base d'oestrogènes.

L'oxybutynine, dont le nom commercial est Ditropan, comme les médicaments du même type, peut être prise pour l'incontinence par besoin pressant d'uriner et en cas de miction trop fréquente. Plusieurs médicaments sur ordonnance peuvent être utilisés pour traiter l'incontinence par besoin pressant d'uriner. Parlez à votre médecin

des différents médicaments possibles pour votre type d'incontinence.

L'intervention chirurgicale peut être une option lorsque les autres formes de traitement susmentionnées n'ont pas réussi ou chez les patients dont l'incontinence urinaire est sévère.



THE COLLEGE OF  
FAMILY PHYSICIANS  
OF CANADA



LE COLLÈGE DES  
MÉDECINS DE FAMILLE  
DU CANADA

*Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.*

*Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.*

