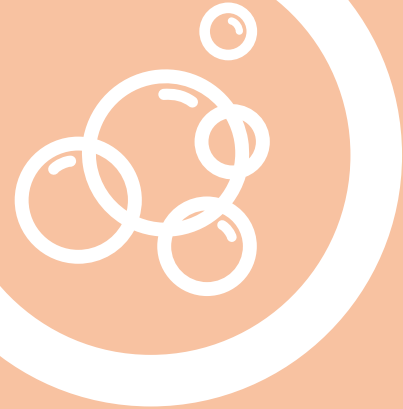


# la fiche conseil

## l'incontinence



**Vous avez peur d'éternuer, vous n'osez plus éclater de rire de peur que... ? Il y a certains petits soucis intimes que l'on n'évoque pas volontiers, et l'incontinence à l'âge adulte apparaît souvent comme un vrai tabou. Mais parlons-en, justement !**

### Comment le corps réagit

L'incontinence urinaire ne concerne, et de loin, pas que les personnes âgées. Accouchement, ménopause, excès de poids et pratique intensive de certains sports sont autant de facteurs susceptibles de fragiliser le périnée, et donc de favoriser l'incontinence. Si les femmes y sont deux fois plus exposées que les hommes, ces derniers ne sont pas épargnés pour autant.

Le périnée est un muscle qui, en reliant la face postérieure du pubis au coccyx, soutient la vessie, le vagin et le rectum. Tant qu'il est tonique, tout va bien. En revanche si cette région, appelée aussi plancher pelvien, est affaiblie, c'est la porte ouverte à l'incontinence.

Besoins trop souvent intempestifs ou fuites occasionnelles, quelques pistes pour améliorer la situation...

### Ce que vous pouvez faire vous-même

- En priorité, muscliez le périnée ! Comment ? Contractez les muscles du plancher pelvien pendant 10 secondes, relâchez 10 secondes, et recommencez, entre 10 et 20 fois.

- Attention à resserrer uniquement les muscles du périnée : ceux de l'abdomen, des cuisses et des fesses ne sont pas concernés.
- Une variante consiste à contracter et relaxer le plus rapidement possible le même groupe de muscles pendant une minute. Dans les deux cas, pratiquez ainsi 3 à 5 fois par jour et soyez patient(e) : plusieurs semaines sont nécessaires avant d'obtenir un résultat.
- Parallèlement, lutez contre les facteurs susceptibles de provoquer ou d'aggraver l'incontinence : surpoids, tabagisme et toux chronique, mais aussi manque d'activité physique ou encore anxiété.
- Réduisez la consommation d'alcool, ainsi que celle de boissons à base de caféine.
- Certains troubles, infections des voies urinaires ou problèmes de santé chroniques, mais aussi la constipation ou encore l'hypertrophie de la prostate, tout comme d'ailleurs la prise de certains médicaments, favorisent eux aussi l'incontinence.

### Le conseil plus

Côté confort, il existe en pharmacie des tampons absorbants, des couches pour adulte et même des sous-vêtements de protection. Il est évidemment toujours préférable de soigner l'ensemble du problème : plus tôt il sera traité, meilleurs seront les résultats. Parlez-en donc à votre médecin ou, au féminin, à votre gynécologue. Traitement local aux oestrogènes si le trouble est lié à la ménopause ou médicaments qui réduisent les contractions de la vessie pour d'autres formes d'incontinence : des solutions existent, le tout est d'oser demander de l'aide !

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

