

Incontinence urinaire : les solutions

Intime, symbole de honte ou de vieillesse, l'incontinence urinaire n'est pas une fatalité. Parlez-en !

Près de 50 % des femmes souffrent d'incontinence urinaire à une période ou une autre de leur existence. Et s'ils sont moins concernés, les hommes ne sont pas épargnés, que ce soit après une opération de la prostate ou non. Les causes sont multiples et les traitements – si nécessaire médicamenteux ou chirurgicaux – en dépendent. Des solutions existent, n'attendez pas pour en parler à votre médecin traitant voire, pour la gent féminine, à votre gynécologue.

Renforcer le périnée

Accouchement, lésion du périnée, ménopause, surpoids, constipation, traumatismes chirurgicaux, prise d'un médicament diurétique... De nombreuses situations sont capables d'affaiblir le périnée – ou plancher pelvien –, un muscle qui relie la face postérieure du pubis au coccyx et soutient la vessie, le vagin et le rectum. Résultat, une incontinence dite d'effort s'installe. Un effort sportif (marche rapide, course...), une toux ou un rire, peuvent alors suffire à déclencher des pertes urinaires.

Dans ce cas, on l'aura compris, le renforcement de la musculature du plancher pelvien s'impose en priorité. Parallèlement, on mettra à l'abri sur une meilleure hygiène de vie : bougez plus, réduisez votre poids, diminuez votre consommation d'alcool, de caféine et d'eau gazeuse (sources d'irritation de la vessie), calmez l'anxiété à l'aide d'une technique de relaxation...

Place à la pratique

Commencez par ressentir les muscles de votre plancher pelvien. Par exemple, au moment



Le conseil plus

Demandez conseil à votre pharmacien. Lui et son équipe sauront vous renseigner en toute confidentialité. En réponse à différents types d'incontinence, il existe en pharmacie des tampons absorbants, des couches pour adultes et même des sous-vêtements de protection.

où vous urinez, essayez d'interrompre le jet d'urine : vous sentirez alors les muscles de votre plancher pelvien ou périnée... à ne pas confondre avec les muscles fessiers. Assis ou debout, différents exercices contribuent efficacement à renforcer le périnée. Le principe de base : contractez le plus possible les muscles de votre plancher pelvien durant 8 à 10 secondes en respirant normalement et calmement. Relâchez durant 20 secondes puis recommencez 10 à 20 fois l'exercice.

C'est simple, discret et peut se pratiquer à tout moment !

Une vessie hyperactive

D'autres formes d'incontinence existent telles que l'incontinence par impériosité. Dans ce cas, la vessie, hyperactive, se contracte sans lien avec la quantité d'urine qu'elle contient et déclenche une forte envie. Des examens médicaux permettront d'en déterminer la cause – parfois une maladie ou une lésion – afin de mettre en place un traitement approprié.



Plus d'informations sur ce thème :
www.pharmacieplus.ch/santeplus