



minutes

ACCUEIL > SANTÉ

Incontinence urinaire: Des médecins appellent à lutter contre le tabou et les préjugés chez les femmes

MALADIE Une étude britannique vient de dévoiler que l'incontinence urinaire pourrait être le signe d'une maladie chronique alors que le tabou et les préjugés pèsent toujours sur ces fuites...

Oihana Gabriel | Publié le 04/06/18 à 07h05 — Mis à jour le 04/06/18 à 09h18



Illustration de toilettes — Pixabay

- Environ 3 millions de femmes souffrent d'incontinence urinaire.
- Beaucoup de femmes hésitent à consulter, à en parler. Pourtant, ce problème handicape lourdement la vie sociale et sexuelle.
- Les gynécologues et urologues insistent donc sur l'importance de lever ce tabou et d'expliquer qu'il existe des solutions.

«Mes patientes me disent qu'elles connaissent parfaitement toutes les toilettes publiques de leur ville », s'amuse le Dr Denis Savary. Il y a quelques jours, ce gynécologue-obstétricien à Arcachon (Gironde) a participé à l'appel de la [Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale \(FNCGM\)](http://fncgm.com/) qui souligne l'urgence de lever le tabou sur les fuites urinaires. Un problème qui toucherait environ 3 millions de femmes en France.

Si porter des couches adultes ou risquer de perdre quelques gouttes quand on éternue ampute lourdement la qualité de vie, ne pas oser en parler à son médecin retarde également un diagnostic et des traitements pas forcément très lourds. Problème bénin, sans solution ou limité au grand âge... Petit tour des préjugés à combattre pour mieux soigner ces petites gouttes handicapantes et éviter la fuite en avant.

Il n'existe pas qu'un seul type d'incontinence

Ces pertes involontaires d'urine sont en réalité de trois types. «L'incontinence d'effort survient quand on tousse, éternue, rigole, fait du sport, ou tout simplement quand on change de position». En revanche, l'incontinence par urgenturie, c'est la perte d'urine, précédée d'une envie pressente et fréquente qu'on ne peut maîtriser. Certains patients cumulent les deux: il s'agit alors d'un troisième type mixte d'incontinence.

PUBLICITÉ



inRead invented by Teads

«Il est important d'avoir une bonne expertise au départ car derrière quelques gouttes, divers mécanismes sont à l'oeuvre», introduit Christian Castagnola, vice-président de l'[Association Française d'Urologie](http://www.urofrance.org/) (http://www.urofrance.org/) délégué à la communication.



Illustration de toilettes - Pixabay

Il ne s'agit pas uniquement d'une maladie de personnes âgées

Certes, l'incontinence s'accroît avec l'âge. «Mais ce n'est pas l'apanage de femmes âgées ou ayant eu plusieurs enfants: une étude norvégienne a dévoilé que 12 % des 20 à 29 ans souffraient de fuites urinaires», souligne le Dr Castagnola. Le taux d'incontinence, très variable selon la définition retenue, tournerait autour de 50% pendant la grossesse, de 20% avant 45 ans et supérieur à 50% après 80 ans chez les femmes, selon la FNCGM.

Porter un enfant qui fait du trampoline sur sa vessie pendant neuf mois certes n'aide pas, mais ce n'est pas la cause unique de ce désagrément qui, goutte à goutte, pourrit la vie. « La grossesse et l'accouchement peuvent provoquer des désordres anatomiques, reprend le Dr Savary. Surtout s'il a été difficile, avec un gros bébé, des ventouses ou les forceps. »

Autre période de la vie à risque : la ménopause. « Le système urinaire est sensible aux hormones féminines, qui baissent et provoquent une atrophie des tissus, et notamment des muscles du sphincter. » Enfin, les femmes en surpoids, celles qui ont pratiqué un sport violent pour le périnée, celles qui souffrent de constipation chronique ou de toux chronique présentent plus de risques.

Et le spécialiste d'insister sur un autre réjugué à combattre: « la rééducation périnéale, que les jeunes mères suivent avec un kiné ou une sage-femme, peut se répéter à tout âge de la vie ». «Mais avant de parler de rééducation, il faudrait déjà améliorer l'éducation» nuance le Dr Castagnola. Les femmes devraient apprendre à prendre soin de leur périnée. Certaines femmes urinent à demi assises pour éviter le contact avec la cuvette en contractant les abdominaux.

Quand c'est toute la journée, au bureau, cela peut entraîner des désordres du sphincter, voire une incontinence par urgenturie». De même, se retenir d'aller aux toilettes pendant des heures, c'est mauvais car la vessie peut se distendre et donc moins bien fonctionner.



Illustration de toilettes publiques. - C. Allain / APEI / 20 Minutes

Les fuites urinaires sont lourdes de conséquences

Si l'on a parfois tendance à taire ou minimiser ces fuites imprévues, elles attaquent sévèrement la qualité de vie. « Porter des protections périodiques, cela gêne l'habillement, la féminité, assure le gynécologue. Si vous avez des fuites dès que vous sortez, vous limitez votre vie sociale, vous ressentez une certaine anxiété même pour faire vos courses. On sait que l'incontinence diminue l'estime de soi, la qualité des relations sexuelles. Car il peut y avoir des fuites lors des rapports sexuels. »

Autre conséquence dramatique: beaucoup de patientes renoncent à leur sport préféré ou à leur loisir. S'il est important de choisir une pratique sportive adaptée à l'âge et la qualité du périnée, [l'association française d'urologie insiste dans un communiqué](http://www.urofrance.org/sites/default/files/fileadmin/medias/afu/communiqués/2016-09-07_communique-sport-et-incontinence.pdf) (http://www.urofrance.org/sites/default/files/fileadmin/medias/afu/communiqués/2016-09-07_communique-sport-et-incontinence.pdf) conseille de pratiquer « tous les sports doux, sans à-coups, sans sauts, ou encore les sports lents travaillant sur la respiration (Tai chi, yoga...), et les sports en décharge comme la natation ».

Aucun doute donc, il faut que les patientes osent évoquer le problème. « On pourrait penser que la parole se libère, mais dans nos consultations, rien n'est dit jusqu'à ce qu'on pose la question, regrette le gynécologue. Tous les professionnels de santé, généralistes, urologues, kinésithérapeutes, sages-femmes doivent y penser ».

D'autant qu'une récente étude britannique, publiée dans la revue [British Journal of Urology International](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bju.14246), (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bju.14246>) révèle qu'une l'incontinence urinaire (<https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-des-femmes/femme/incontinence-urinaire-01883>) chez une femme pourrait être un marqueur de certaines maladies chroniques comme l'hypertension (<https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/hypertension-arterielle-22702>) ou l'asthme (<https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/asthme-idees-recues-49563>). Les auteurs de l'étude concluent qu'« identifier les femmes atteintes d'incontinence urinaire légère de manière précoce peut donc être un bon moyen de prévenir les risques liés à certaines maladies chroniques. »

Il existe des solutions

« Certaines se disent, "j'ai 80 ans, c'est inéluctable", déplore le Dr Savary. Mais on peut prendre en charge l'incontinence, même à des âges avancés!» Même écho du côté de son collègue urologue: « Il n'y a pas une solution unique, mais des réponses à adapter en fonction de la cause de l'incontinence et des habitudes de vie de la patiente. » Un spectre médical assez large: médicaments, crème aux hormones pour la ménopause, stimulation des nerfs par électrode et bien sûr rééducation du périnée...

La chirurgie peut également venir à la rescousse. Pour l'incontinence à l'effort, « il y a eu une véritable révolution en 1997 avec la [bandelette sous-urétrale](http://www.urofrance.org/nc/urologie-grandpublic/fiches-patient/resultats-de-la-recherche/html/bandelette-sous-uretrale-transobturatrice-chez-lhomme.html) (<http://www.urofrance.org/nc/urologie-grandpublic/fiches-patient/resultats-de-la-recherche/html/bandelette-sous-uretrale-transobturatrice-chez-lhomme.html>) efficace dans au moins 80% des cas, ajoute le gynécologue.

>> A lire aussi : [Incontinence urinaire: Le grand tabou](#)

>> A lire aussi : [Descentes d'organe, fuites urinaires... L'Australie interdit des implants pelviens controversés](#)

>> A lire aussi : **Maternité: L'épisiotomie, le cauchemar féminin dont on ne parle pas assez**

◆ MOTS-CLÉS : Santé, santé des femmes, maladie, femme, Urine, vagin

20 MINUTES

Plan du site
Notre charte
Journal PDF
Archives
La 21^e Minute
Publicité
20 Minutes Média

Panel des lecteurs
2minbooks
Charte des commentaires
Mentions légales
CGU
Protection des données personnelles
Gestion des cookies

SERVICES

Distribution
Horoscope
Recette de cuisine
Promos Shopping
Code promo Nike
Code promo Spartoo

Jeux gratuits
Mots fléchés
Solitaire
Puzzle
Mots croisés
Sudoku

  
2.5M 2.3M 60K

 BOT
20 MINUTES

 NOUS
CONTACTER

La fréquentation de 20 Minutes est certifiée par l'ACPM